

А. В. Фомичев, Е. Н. Фомичева, А. А. Лекомцева

# ФЛОРБОЛ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ



Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

---

**А. В. ФОМИЧЕВ, Е. Н. ФОМИЧЕВА,  
А. А. ЛЕКОМЦЕВА**

# **ФЛОРБОЛ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ**

*Методическое пособие*

---

Нижний Новгород  
Нижегородский институт развития образования  
2019

УДК 372.879.6  
ББК 74.267.5  
Ф73

Авторы

- А. В. Фомичев*, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и ОБЖ ГБОУ ДПО НИРО;  
*Е. Н. Фомичева*, канд. пед. наук, зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и ОБЖ ГБОУ ДПО НИРО;  
*А. А. Лекомцева*, канд. биол. наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и ОБЖ ГБОУ ДПО НИРО

Рецензент

*М. А. Картавых*, д-р пед. наук, зав. кафедрой физиологии и безопасности жизнедеятельности человека  
ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина»

*Рекомендовано к изданию  
научно-методическим экспертным советом  
ГБОУ ДПО НИРО*

**Фомичев, А. В.**

**Ф73** Флорбол для учащихся 5—9 классов : методическое пособие / А. В. Фомичев, Е. Н. Фомичева, А. А. Лекомцева. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2019. — 69 с.

ISBN 978-5-7565-0798-0

В пособии представлены различные аспекты организационно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса учащихся 5—9-х классов при занятиях флорболом. Авторские разработки апробированы и внедрены в практику внеурочной работы образовательных организаций и секций по флорболу.

Издание предназначено учителям физической культуры, специалистам, осуществляющим физкультурно-спортивную деятельность, тренерам по флорболу.

УДК 372.879.6  
ББК 74.267.5

- © Фомичев А. В., Фомичева Е. Н., Лекомцева А. А., 2019  
© ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», 2019

ISBN 978-5-7565-0798-0



## ВВЕДЕНИЕ

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации проведение занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной формы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных организаций в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное.

Работа вне урока должна быть направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Кроме того, внеурочная деятельность позволяет:

- ✓ обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе;
- ✓ оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- ✓ улучшить условия для развития ребенка;
- ✓ учесть возрастные и индивидуальные особенности школьников.

Реализация программы внеурочной деятельности отражает приобретение *предметных, метапредметных и личностных результатов*, которые могут быть представлены как:

- ✓ *результаты первого уровня* — приобретение учащимся социальных знаний, представлений;
- ✓ *результаты второго уровня* — формирование опыта переживаний, позитивных отношений к базовым ценностям общества;
- ✓ *результаты третьего уровня* — получение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Данное методическое пособие предназначено для организации спортивно-оздоровительной работы с учащимися 5—9-х классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту по разделу «Флорбол».

В переводе с английского *floorball* (*floor* — пол, *ball* — мяч) означает игру в мяч на полу. Флорбол — это международное название, присвоенное игре Международной федерацией флор-

бола (IFF) 12 апреля 1986 году в городе Хускварна (Швеция). Игра также имеет много национальных названий. В скандинавских странах — *innebandy* (иннебенди), в Финляндии — *salibandy* (салибенди), в США и Канаде — *floorhockey* (флорхоккей) или *cosom hockey* (косом хоккей), в Германии и Швейцарии — *unihockey* (юнихоккей), в некоторых азиатских странах, в частности на Тайване и в Японии — *unihoc* (юнихок).

Флорбол — спортивная командная игра в закрытом помещении. Считается, что она во многом похожа на хоккей на льду и хоккей с мячом. Противоборство двух «пятерок» и вратаря команд-соперниц происходит не на ледовой площадке, а на любой ровной площадке с земляным, деревянным, резиновым, синтетическим покрытием, огороженной бортами высотой 50 см и имеющей оптимальный размеры 40 на 20 м.

Во флорболе используется легкий и удобный инвентарь из пластмассовых материалов — клюшка, вес которой не превышает 380 г, и мяч весом 23 г. Экипировка игрока состоит из майки, спортивных трусов (шорт), обуви. Правила запрещают жестокость, насилие, грубость, поэтому флорбол абсолютно безопасная игра, доступная всем детям, независимо от пола и конституции.

Флорбол стал одним из самых популярных и быстро прогрессирующих видов спорта в мире. Это связано прежде с его простотой, доступностью в плане обучения и демократичностью. Игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих ее привлекательной именно для школьников.

*Во-первых*, здесь каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях. *Во-вторых*, во флорболе забивается довольно много голов, *в-третьих*, во время матча мяч практически не покидает площадку, а игра проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок. У флорбола есть еще одно ценное качество — он универсален. Так, занятия детей флорболом оказывают на их организм всестороннее влияние. В процессе уроков, тренировок и участия в соревнованиях у учеников совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как взаимопомощь, активность, умение подчинять личные интересы задачам, стоящим перед коллективом, чувство ответственности, стремление к достижению высокого результата.

Флорбол является хорошим средством физического воспитания во внеурочное время:

- ✓ на небольшой площади занимается много обучающихся;
- ✓ различные части тела (группы мышц) работают одновременно;
- ✓ идеальный выбор для необученных детей сразу принять участие в командной игре;
- ✓ легко организовать матч, гибкие и простые правила игры;
- ✓ мальчики и девочки, юноши и девушки одновременно могут выступать в составе одной команды без ограничений;
- ✓ много различных вариантов проведения соревнований с минимальными финансовыми затратами;
- ✓ можно выбрать наиболее подходящие размеры ворот и игровой площадки, исходя из возможностей спортивного зала.

Создание программы занятий флорболом вызвано потребностями спорта высших достижений и заботой о здоровье подрастающего поколения. При подготовке данного пособия авторы учитывали современные тенденции развития спортивной науки в мире и флорбола в частности. Программа разработана на основе Закона Российской Федерации «Об образовании», Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года, научно-методических публикаций.

*Программа ориентирована:*

- ✓ на укрепление здоровья;
- ✓ гармоничное развитие занимающихся;
- ✓ увеличение количества детей, увлекающихся флорболом, и их участие в играх с младшего школьного возраста.

Программа предлагает системный подход к оценке здоровья, функциональных резервов организма (ФРО), комплекса специальных упражнений для учащихся 5—9-х классов, к подбору оборудования и инвентаря. Занятия с детьми осуществляются в течение календарного года.

Оценка здоровья школьников проводится по данным выкипировки из справки врача о допуске ребенка к занятиям в спортивной секции, осмотра врача, включая состояние опорно-двигательного аппарата. ФРО оцениваются по методике Н. Г. Чекаловой [10].

Физкультурная подготовка детей в школе проводится на основе данной программы, предназначенной для учителей, тре-

неров и руководителей клубов, и являющейся основным документом, регламентирующим оздоровительную и тренировочную работу, выполнение нормативов по физической, технической, тактической и теоретической подготовкам.

Физкультурная подготовка предусматривает укрепление здоровья, повышение ФРО детей, развитие физических качеств, освоение технических действий, привитие интереса к спортивным состязаниям и занятиям флорболом, постепенное повышение тренировочных нагрузок.

Основными формами тренировочного процесса по реализации программы являются:

- ✓ групповые и индивидуальные тренировочные (практические) и теоретические занятия;
- ✓ тестирование и медицинский контроль;
- ✓ участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Реализация программы направлена на развитие основных сторон спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической, психологической.

*Цель программы* — повышение уровня здоровья детей, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности в целом и к флорболу в частности.

В рамках реализации программы решаются следующие *задачи*:

- ✓ укрепления здоровья занимающихся, повышения ФРО;
- ✓ формирования культуры движений, двигательного опыта с помощью физических упражнений общеразвивающей и специальной направленности средствами игры во флорбол;
- ✓ углубления знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитания волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- ✓ развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей занимающихся средствами флорбола;
- ✓ укрепления опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки;
- ✓ обучения детей базовым техническим элементам флорбола: стойке, передачам, броскам, ударам, щелчкам справа, слева, с лета, остановкам;
- ✓ раскрытия личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента во флорболе;

- ✓ ознакомления с общей теорией и правилами игры, основными понятиями флорбола;
- ✓ обучения постановке и решению двигательных задач через освоение основ техники и тактики флорбола;
- ✓ воспитания интереса к спортивному досугу, в частности к игре во флорбол, флорбольным спортивно-зрелищным мероприятиям.

*Новизна программы* состоит в том, что она дает возможность обеспечить системный индивидуальный, дифференцированный подход к учащимся 5—9-х классов. Оценка уровня здоровья, ФРО позволяют в динамике оценить особенности физических нагрузок, последовательность использования специального оборудования и инвентаря, улучшить качество подготовки занимающихся флорболом. На занятиях используется инвентарь для флорбола в соответствии с возрастом, ростом и уровнем физической подготовленности детей.

Основные этапы обучения флорболу адаптированы для учеников 5—9-х классов. Обучение проводится тренерами в форме групповых занятий, до 14 человек в группе. Принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о флорболе, овладевают основными навыками игры, а по окончании обучения могут самостоятельно играть. Срок реализации программы 5 лет. Занятия проводятся два раза в неделю по 60 минут. Теоретические вопросы рассматриваются в виде бесед, лекций, викторин, конкурсов, видеофильмов. Практическая деятельность организуется в виде игр, тренировок, занятий-соревнований.

*Формы подведения итогов:*

- ✓ динамика состояния здоровья детей, включая уровень ФРО;
- ✓ контрольные тесты по физической и технической подготовке с учетом возраста ребенка, проводимые в конце учебного года;
- ✓ участие во флорбольных фестивалях, имеющих соревновательную направленность;
- ✓ отзывы родителей, присутствующих на открытых занятиях.





# **СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ ВО ФЛОРБОЛ УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ**

## **1.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФЛОРБОЛУ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ**

**Ф**лорбол является одним из дополнительных видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся 5–9-х классов. Целесообразность обучения флорболу с младшего школьного возраста заключается в том, что этот период является сенситивным для развития координационных способностей, быстроты движений, аэробных возможностей, гибкости, когда закладываются основы базовой подготовки, тактико-технического мастерства, организм ребенка приспособляется к более активной двигательной деятельности.

Кроме этого, флорбол включается в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные и внешкольные спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях. Примерное распределение учебного материала по классам во второй половине дня представлено в таблице на с. 9–10.

Учебный материал распределен с учетом того, что специфику игры в флорбол определяют:

- ✓ двигательные действия без клюшки и мяча (бег, ускорения, скоростные рывки с изменением направления движения, прыжки);
- ✓ действия с клюшкой и мячом (удары, ведение, остановки, обводка);

✓ техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание, ввод мяча в игру, перемещения);

✓ тактические действия (индивидуальные, групповые, командные).

**Примерное почасовое распределение  
учебного материала по флорболу для 5—9-х классов  
во второй половине дня  
(2 часа в неделю, 68 часов в год)**

№ п/п	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
<b>1. Введение</b>						
1.1	Теоретическая подготовка	4	3	3	3	3
<b>2. Передвижения и остановки</b>						
2.1	Стойка игрока (исходные положения)	3	3	3	3	2
2.2	Передвижение боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	3	3	2	2	2
2.3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	3	3	3	3	3
<b>3. Передачи и прием, остановки мяча</b>						
3.1	С удобной/неудобной стороны	4	3	3	3	2
3.2	Низом/верхом, «кистевая» передача	4	3	3	3	2
3.3	Клюшкой/ногой/грудью	4	3	2	2	2
<b>4. Бросок, щелчок, удар</b>						
4.1	Бросок (с проводкой/кистевой)	4	3	3	3	3
4.2	Щелчок	—	3	3	3	3
4.3	Удар, удар по летящему мячу	—	—	3	3	3
4.4	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	—	—	—	—	2
<b>5. Игра вратаря</b>						
5.1	Основная стойка и перемещения	4	3	2	2	2
5.2	Уменьшение угла «обстрела»	4	3	2	2	2
5.3	Прием и отражение мяча рукой, корпусом, ногами	—	3	3	3	2

Окончание табл.

№ п/п	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
<b>6. Ведение мяча и обводка</b>						
6.1	Ведение мяча с удобной/неудобной стороны, по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения (без сопротивления защитника), дриблинг	4	3	2	2	2
6.2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	—	3	3	3	2
6.3	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	—	3	3	3	3
6.4	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	—	—	4	3	3
<b>7. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники, перемещений и владение клюшкой</b>						
7.1	Ведение, передача, прием, остановка, удары по воротам	4	3	3	3	3
<b>8. Тактика игры</b>						
8.1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	4	4	3	3	3
8.2	Групповые тактические действия в нападении и защите	—	—	—	3	3
8.3	Командные тактические действия в нападении и защите	—	—	—	—	—
8.4	Двусторонняя учебная игра	4	4	4	4	3
<b>9. Подвижные игры и эстафеты</b>						
9.1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	5	4	4	3	3
9.2	Игры, развивающие физические способности	5	4	4	3	3
<b>10. Физическая подготовленность</b>						
10.1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	5	4	3	3	3
<b>11. Судейская практика</b>						
11.1	Судейство игры в флорбол	—	—	—	—	4
	Всего часов	68	68	68	68	68

## КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФЛОРБОЛА

Флорбол — командная игра, в которую можно играть на открытом воздухе или в закрытом помещении. Площадка должна быть с деревянным или твердым покрытием с достаточным уровнем трения для скольжения клюшки.

Игровая площадка для флорбола имеет пластмассовые разборные борта высотой 50 см, которые ограничивают пространство размером 20 на 40 м (приложение 4). Края площадки закругленные. Внешне флорбол имеет схожие основы хоккея на льду, однако он более ориентирован на технику и отсутствие силовых приемов, прямой контактной борьбы. Инвентарь (клюшка и мяч) из пластмассовых материалов, достаточно легких и соответствующих требованиям техники безопасности.

Во флорбол можно играть командами микстами, состоящими из мальчиков и девочек. Каждая флорбольная команда максимально может состоять из 20 полевых игроков и двух вратарей. Одновременно на площадке во время игры находятся до 12 человек (5 полевых игроков и вратарь у каждой команды).

В игре участвуют от 3 до 5 полевых игроков и вратарь, в зависимости от размера игровой площадки. Флорбол относится к массовым видам спорта.

Игра состоит из трех периодов, длительность каждого 20 минут чистого времени, между периодами 10-минутные перерывы, во время которых команды меняются сторонами площадки. Для детей проводятся игры с уменьшенным временем, 2 периода по 15 минут с перерывом.

Последние 3 минуты игры в третьем периоде должны быть «чистыми».

В каждом тайме каждая команда имеет право на один тайм-аут, который предоставляется во время остановки игры (30 секунд). Перед дополнительным временем команды имеют право на двухминутный перерыв, но при этом смена сторонами площадки не происходит. Дополнительное время не может быть больше 10 минут.

Если во время игры мяч покидает площадку, команда соперника вводит мяч в игру с расстояния одного метра от той точки, откуда ушел мяч. Если мяч покидал поле в конце площадки, то команда соперника продолжает игру от угла. При выполнении свободного удара соперник должен находиться не ближе трех метров от мяча, включая клюшку.

Разрешается отбивать мяч в воздухе, если он находится ниже уровня колена. Игрокам запрещены отбивание мяча руками и головой, толкание и подножки, игра без клюшки, играть мяч в прыжке. Нельзя играть мяч при касании пола рукой или если игрок стоит на полу обоими коленями (одним коленом допускается).

Удаление на 2 минуты или свободный удар назначаются, если происходят: удар противника клюшкой, игра высоко поднятой клюшкой, игра головой или руками, блокировка, подножка, толчок, бросание клюшки, несоблюдение игрового расстояния при выполнении свободного удара. Штрафной удар назначается в случае нарушения, совершенного в непосредственной близости от ворот или во время голевой ситуации.

В зоне замены игроков разрешено находиться только игрокам одетым в одинаковую форму и пяти официальным лицам команды. Длина зоны замены 10 м. Она находится на одной из длинных сторон борта, по обе стороны от линии центра на расстоянии 5 м. Места для игроков располагаются на расстоянии не более 3 м от борта.

Секретариат и штрафные скамьи располагаются симметрично напротив зоны замены, на уровне центральной линии и соответствующем расстоянии от борта. Скамейки штрафников для каждой команды, рассчитанные как минимум на два человека, располагаются по обе стороны секретариата.

Каждая команда может иметь не более пяти официальных членов, которые вносятся в протокол. Матч обслуживают два судьи, имеющих равные права.

### *ИГРОВОЙ ИНВЕНТАРЬ*

Для игры не требуется большого и дорогостоящего инвентаря, достаточно износоустойчивых клюшки и мяча. Клюшку необходимо выбирать в соответствии с ростом игрока, для левши или правши (загиб крюка), амплуа игрока и жесткости пера. Вес ее составляет примерно 200 гр (клюшка состоит из углепластика или стеклопластика) и обязательно наличие обмотки, которая позволяет лучше обращаться с клюшкой и более эффективно выполнять технические элементы.

Подобрать клюшку можно исходя из соотношения роста игрока и длины клюшки в сантиметрах (180—110, 170—105, 160—100, 150—95, 140—90, 130—80, 120—65, 110—60, 100—55).

Или можно поставить клюшку вертикально перед собой. Взрослым участникам игры она должна доходить до уровня пупка, детям — до грудины.

Сделать клюшку короче можно самостоятельно, обрезав ее с верхнего края, предварительно сняв обмотку и пробку. И затем собрать в обратной последовательности.

Крюк (перо) производят из композитных пластмасс, что позволяет сделать его жестче или мягче. Жесткие крюки лучше подходят для выполнения ударов, мягкие — для ведения мяча клюшкой. Максимально допустимый загиб 30 мм. Запрещено играть расплавленным или сломанным крюком.

Стандартный цвет мяча белый, однако возможен и другой цвет, вес мяча — 23 гр, диаметр 72 мм. В мяче имеется 26 отверстий диаметром 10 мм.

Экипировка вратаря состоит из длинных штанов, рубашки с длинным рукавом, шлема, перчаток и обуви. Кроме того, рекомендуется использовать специальные накладки на колени и область гениталий.

Размер ворот 115 на 160 см, они изготавливаются из трубчатого профиля нужной формы (15 мм) и окрашиваются в красный цвет. На воротах закрепляется сетка. Перед воротами площадка 2,5 на 1 м, где может находиться только вратарь. Отсюда можно играть в мяч, но только клюшкой.

Вратарская площадка — 4 на 5 м, здесь обычно играет вратарь, который не должен удерживать мяч дольше трех секунд, а при броске мяч должен удариться об пол перед средней линией поля.

### *РАЗМЕТКА ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКИ*

1. Толщина линий разметки 4—5 см, они наносятся белым цветом. Все линии игровой площадки входят в площадь, которую они ограничивают.

2. Центральная линия наносится параллельно коротким сторонам площадки, разделяя ее на две равные части. По центру отмечается точка розыгрыша (диаметр 10 см).

3. Штрафная площадка прямоугольной формы (длиной 4, шириной 5 м, включая линии, располагающиеся на расстоянии 2,85 м от соответствующих коротких сторон площадки).

4. Вратарская площадка также имеет прямоугольную форму длиной 1, шириной 2,5 м, линии входят в размер площадки.

5. Линия ворот — это задняя линия вратарской площадки.
6. «Кресты» — точки розыгрыша мяча, располагаются на центральной линии и на воображаемом продолжении линии ворот, на расстоянии 1,5 м от длинных сторон площадки (приложение 4).

## **1.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Р**езультатом освоения программы является приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

*В области теории и методики физической культуры:*

✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, включая уровень ФРО, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по флорболу;

✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе флорбола, активное использование их в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

✓ знание истории зарождения флорбола, основных терминов и понятий;

✓ знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

✓ знание требований к технике безопасности при занятиях флорболом.

*В области познавательной культуры:*

✓ знание особенностей индивидуального здоровья и ФРО, способов профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности флорбола.

*В области нравственной культуры:*

✓ способность управлять эмоциями, применять правила общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности во флорболе;

✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом,

разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области эстетической культуры:*

- ✓ умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- ✓ умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- ✓ реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

*В области специальной и физической подготовки:*

- ✓ развитие основных физических качеств;
- ✓ сдача норм ГТО\*;
- ✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьбы, бега, прыжков и др.) различными способами, в изменяющихся внешних условиях;
- ✓ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий во флорболе, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по флорболу.

---

\* В 2013 году в рамках программы по пропаганде здорового образа жизни Президентом Российской Федерации В. В. Путиным была выдвинута инициатива по возврату к практике сдачи норм ГТО.

С 2016 года сдача норм ГТО стала обязательным пунктом школьной программы (учащиеся с отличными показателями физической подготовки получают определенные бонусы при сдаче ЕГЭ), тогда как для граждан старше 18 лет участие в выполнении нормативов ГТО является добровольным и преследует целью повысить престиж в обществе, получить поощрение в виде значка и удостоверения, а также в целом причислить себя к категории лиц, ратующих за оздоровление населения.

Согласно Приказу Министерства спорта РФ № 542 от 19 июня 2017 года в России введены новые нормативы ГТО. Они вступили в силу с 1 января 2018 года и будут действовать на протяжении четырех лет.





# ОБУЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ФЛОРБОЛА ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ

Обучение технике владения клюшкой начинается со специально-подготовительных и подводящих упражнений.

*Специально-подготовительные упражнения с клюшкой* выполняются из различных исходных положений и направлены на укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук, на координацию движений, «прочувствование» клюшки как инструмента.

*Подводящие упражнения в движении клюшкой* (без мяча, с мячом) направлены на опробование правильного держания клюшки (хвата) в основной стойке флорболиста, прочувствование движения крюка клюшки всей нижней плоскостью по поверхности пола. К ним относятся имитация ведения и передачи мяча на месте с перемещением крюка клюшки в различных направлениях, движении вперед, в сторону и назад. Освоив правильное держание клюшки и движение крюка всей плоскостью по поверхности пола, следует переходить к обучению ведению мяча.

### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВЕДЕНИЮ МЯЧА

1. Перемещение мяча, стоя на месте, вперед, назад, вправо и влево.
2. Плавное ведение мяча, с переносом клюшки через мяч в различных направлениях, стоя на месте.
3. Плавное ведение мяча с переносом клюшки через мяч, с синхронной работой рук и ног, с перемещением флорболиста.
4. Короткое ведение мяча с изменением ритма движения, стоя на месте.

5. Сочетание широкого, плавного и короткого ведения с движением флорболиста в различных направлениях, с асинхронным движением рук и ног.

6. Обводка стоек на месте с движением крюка клюшки по восьмерке, контуру буквы «П» с изменением амплитуды и темпа движения.

7. То же с продвижением флорболиста по площадке в различных направлениях.

8. Закрепление и совершенствование ведения мяча проводятся в подвижных играх и эстафетах, включающих в себя различные сочетания ведения и передачи мяча.

После овладения умением управлять клюшкой параллельно с ведением можно начинать обучение передачам, броскам, остановкам мяча. Начинать надо с упражнений в *передачах по полу и над полом*, стоя в 3—4 м от борта или партнера, акцентируя внимание на выполнение основного звена техники броска — фазы финального усилия, на разнонаправленное, вращательное движение кистями рук, обеспечивающего резкое увеличение скорости движения крюка клюшки с мячом, и, следовательно, скорость ее вылета.

Критерием степени освоения броска мяча может служить умение флорболиста легко бросать мяч над полом, на различной высоте, после чего можно выполнять броски и передачи в движении, из различных исходных положений, акцентируя внимание обучаемых на силе, точности и быстроте их выполнения.

При обучении и совершенствовании ведения обращают внимание на координацию движения рук и ног в ходе передвижения флорболиста, на переключения с одного способа ведения на другой, надежное контролирование мяча с одновременным видением окружающей обстановки, повышение скорости ведения и сочетание его выполнения с другими приемами: бросками, передачами, приемами и остановками мяча.

Далее переходят к обучению удару, броску с неудобной стороны. При совершенствовании бросков и передач особое внимание обращают на их выполнение в движении флорболиста с изменением скорости и в разных направлениях.

Параллельно следует обучать *остановкам и приему мяча*. Сначала осваивают, стоя на месте, остановку клюшкой, скользящей навстречу, затем — скользящей в сторону с выходом влево и вправо. После этого можно переходить к приему и передаче

мяча в движении, обращая внимание на «мягкую обработку» и быстрое начало последующего движения. Параллельно следует изучать остановку ногой и туловищем. Добившись овладения флорболистом основных технических приемов: ведения, бросков, приема и передач, — приступают к обучению обводке, финтам и отбору мяча.

### **ОБВОДКА**

Освоение обводки начинают с обведения стоек, расположенных по прямой линии на расстоянии 4—5 м друг от друга, затем упражнение усложняется путем уменьшения расстояния между стойками до 2—3 м и расстановки их по ломаной линии. Далее в эти упражнения вводятся обманные движения туловищем и головой.

Следующий этап — упражнения с длинной обводкой, сначала пассивного, а потом активного партнеров. В этих упражнениях обращается внимание на наращивание скорости при сближении с противником, рациональном использовании обманных действий, укрывании мяча туловищем в процессе обводки.

Освоение короткой обводки мячом и в сопротивлении следует проводить после овладения основными финтами и длинной обводки.

Обучение начинается с упражнений по обводке стоек, затем пассивного и активного партнеров на ограниченном пространстве. Необходимо обращать внимание на слитность выполнения скоростного маневра и финтов при сближении с противником.

### **ОТБОР МЯЧА**

Параллельно с освоением обводки целесообразно обучать приемам отбора мяча. Выбивание — отбор мяча клюшкой, производя удар клюшкой по мячу. Эффективность этого технического элемента зависит от выбора позиции, выхода к противнику, определения момента начала решающего оборонительного действия.

Овладев основными техническими приемами, флорболисту необходимо постоянно их совершенствовать, добиваясь формирования прочного двигательного навыка. С этой целью нужно варьировать объемные задания в стандартных и сложных условиях соревновательной деятельности.

## ПЕРЕДАЧИ МЯЧА С УДОБНОЙ/НЕУДОБНОЙ СТОРОНЫ

Передача мяча по технике выполнения идентична броскам и ударам. Он может выполняться броском, ударом, подкидкой, оставлением и подпуском. Техника передачи мяча оставлением осуществляется переносом крюка клюшки через мяч, обычно осуществляется скрытно от партнера, следующего сзади.

Передача подпуском (под клюшку и между ног противника) ведется плавным толкающим движением рук вперед и в сторону, как бы выполняющих очередной элемент ведения.

Прием — остановка мяча после передачи партнером и подработка к последующим действиям.

*Прием и остановка мяча клюшкой.* Для остановки мяча переданного низом, выполняют встречное движение клюшкой в направлении мяча. Крюк находится в контакте с площадкой и немного наклонен в сторону мяча. Клюшка контролируется одной или двумя руками и в момент касания мяча крюком делается уступающее движение с последующим уменьшением скорости мяча и дальнейшей его остановкой.

Остановка *стопорящим движением клюшки* применяется, когда у мяча большая скорость. Для этого в момент касания мяча крюком следует крепче зафиксировать клюшку и накрывающим движением прижать мяч к игровой площадке.

Возможен вариант остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы или подошвой) и подыгрывания себе на клюшку. Высокотелящий мяч игроки останавливают корпусом.

**П р и м е н е н и е:** прием мяча и создание благоприятных условий для последующих действий игрока, передача мяча.

**Обучение:**

- ✓ имитация передачи мяча на месте;
- ✓ имитация передачи мяча в движении;
- ✓ имитация передачи по неподвижному мячу;
- ✓ передача неподвижного мяча на месте;
- ✓ передача мяча для большого тенниса с шага;
- ✓ передача мяча с двух-трех шагов (с проводкой);
- ✓ передача мяча в перевернутую скамейку с расстояния 4—5 метров;
- ✓ передача мяча в ворота из конусов (шириной 0,5—1 м);
- ✓ передача мяча по линии;

✓ в парах. Игроки передают мяч в два касания (прием-передача) на расстоянии 6—8 м друг от друга;

✓ передача мяча на точность верхом/низом с расстояния 8—10 м (обруч, малые ворота, надувные игрушки, гимнастический мат);

✓ в парах. Передачи в движении. С выходом на мяч, одновременным встречным передвижением, с перемещением вдоль боковой линии;

✓ в парах. Передача мяча в одно касание (2—3, 6—8 м);

✓ эстафеты на передачу мяча.

О ш и б к и:

✓ выполнение не в стойке флорболиста;

✓ клюшка не скользит по полу;

✓ «жесткий» прием мяча, отсутствует уступающее движение;

✓ отсутствует сопровождение мяча крюком;

✓ отсутствует зрительный контроль.

## **ВЕДЕНИЕ МЯЧА**

*Ведение мяча* — целенаправленное перемещение мяча клюшкой по игровой площадке. Виды ведения: с переносом клюшки через мяч, не отрывая крюк клюшки от мяча, толканием мяча клюшкой и ногами.

*Ведение с переносом клюшки через мяч* является основным видом и подразделяется на широкое и короткое ведение.

Широкое ведение — перемещение мяча крюком клюшки в левую и правую сторону, когда у игрока есть свободное пространство. Послав мяч дозированным движением в сторону, флорболист быстро переносит крюк клюшки через мяч и, приняв ее с другой стороны, выполняет обратное движение. Ведение выполняется флорболистом, находящимся в основной стойке, позволяющей ему свободно передвигаться по площадке и зрительно контролировать мяч и окружающую обстановку. Перемещения мяча в этом виде ведения могут быть поперечными, диагональными и по «восьмерке».

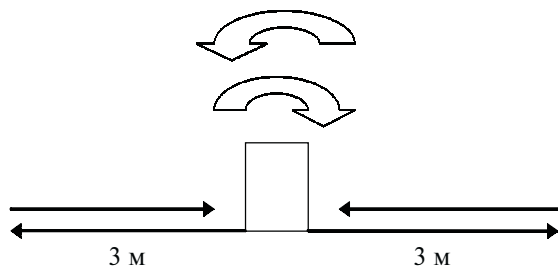
Короткое, «взрывное», ведение мяча — перемещение мяча влево и вправо резкими и быстрыми толчками с укороченной амплитудой движения. Особенность этого ведения — асинхронность и ритмичность движений рук и ног флорболиста.

*Ведение без отрыва крюка клюшки от мяча* выполняется игроком, держа клюшку одной или двумя руками перед собой, сбоку-сзади, с удобной и неудобной стороны (чаще флорболист удерживает клюшку с мячом сбоку-сзади, благодаря чему закрывает мяч туловищем и не дает возможность сопернику овладеть им).

**Применение:** при целенаправленном перемещении мяча клюшкой по площадке, обыгрыше игрока, перемещении на свободную зону.

**Обучение:**

✓ ведение и перебрасывание мяча через препятствие, остановка мяча, поворот и выполнение упражнения в обратную сторону. Препятствие 30—40 см;



✓ ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге;

✓ ведение мяча по коридору шириной 1 м, поочередно контролируя мяч удобной и неудобной стороной и постепенно уменьшая ширину коридора до 50 см;

✓ ведение мяча по кругу диаметром 3—4 м, с удобной стороны вправо, с неудобной стороны влево;

✓ ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны 2—3 м друг от друга;

✓ ведение мяча, поочередно обводя поворотные стойки справа и слева по кругу;

✓ ведение мяча по «восьмерке»;

✓ ведение мяча в челночном беге;

✓ ведение и передача мяча. После ведения по прямой выполнить передачу на 8—10 м во встречную колонну;

✓ эстафеты с ведением мяча и обводкой поворотных стоек.

Ошибки:

- ✓ отпускание мяча далеко от клюшки;
- ✓ клюшка не скользит по полу;
- ✓ крюк слишком открыт;
- ✓ мяч очень близко располагается к ногам;
- ✓ постоянный зрительный контроль мяча (игрок не видит поле и расположение партнеров).

## БРОСКИ

При бросках клюшкой мяч может лететь или скользить по площадке. Высота подъема и дальность полета мяча зависят от приложенных усилий и их направления.

*Основные виды бросков:*

- ✓ бросок длинным разгоном мяча (заметаящий);
- ✓ бросок коротким разгоном мяча (кистевой);
- ✓ удар (шелчок) по мячу с удобной и неудобной стороны.

Двигательный механизм основных видов бросков и ударов единый, их различие связано с изменением некоторых кинематических и динамических характеристик движения.

*Бросок длинным разгоном мяча (заметаящий).* Флорболист располагается боком (вполоборота) в направлении броска. Стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Мяч находится на середине крюка, немного сзади игрока. Крюк клюшки несколько накрывает мяч боковой поверхностью. Бросок с неудобной стороны выполняется в аналогичной технике.

*Подготовительная часть.* Флорболист переносит вес тела сзади стоящей ноги на впереди стоящую путем резкого отталкивания и поворота туловища в сторону движения мяча, закрывает ее крюком в начале фазы, проталкивает ее на носок крюка, деформирует рукоятку и крюк. Разгон мяча осуществляется ускоряющим движением рук и клюшки.

Поступательное движение клюшки с мячом вперед при выполнении броска осуществляется в основном за счет тяги мышц плечевого пояса, то есть за счет усилий, прилагаемых флорболистом к клюшке через кисть ниже располагающейся руки.

*Основная часть.* Заключается в придании мячу максимальной скорости и точного направления полета. Это достигается главным образом за счет взрывных усилий плечевого пояса

и кистей рук при использовании механизма разнонаправленного действия кистей рук, когда кисть ниже располагающейся руки движется в противоположную сторону.

Для повышения эффективности действия броска необходимо отведение выше располагающейся руки от туловища в конце подготовительной части на 30—40 см. В этой части броска происходят: выпрямление ниже располагающейся руки в локтевом суставе до угла 180 градусов, сгибание выше располагающейся руки, освобождение клюшки от деформации, резкий поворот крюка в сторону полета мяча, вызванный хлестообразным и вращательным движением кистей рук, выпуск мяча с крюка клюшки.

В заключительной части после отделения мяча от крюка последний некоторое время продолжает сопровождать мяч (проводка мяча), затем движение заканчивается торможением и остановкой крюка клюшки.

*Кистевой бросок мяча* по двигательному механизму аналогичен заметающему броску, однако есть отличия: подготовительная часть значительно сокращена по времени за счет уменьшения пути разгона мяча, в этой связи в исходном положении мяч находится несколько впереди флорболиста. Придание мячу максимальной скорости осуществляется за счет использования механизма разнонаправленного движения и взрывного вращательного движения кистями рук в процессе финального усилия.

*Бросок с неудобной стороны* применяется значительно реже, чем бросок с удобной стороны. Выполняется из исходного положения стоя боком, мяч находится на середине крюка клюшки у сзади стоящей ноги. Фазовая структура и двигательный механизм такие же, как и в броске с удобной стороны. Основное отличие заключается в работе рук. Ниже располагающаяся рука в этом броске как бы тянет клюшку за собой, в то время как в броске с удобной стороны она воздействует на клюшку, толкая ее впереди себя.

*Бросок из-под себя (пример, справа).* Исходное положение в стойке флорболиста, вполоборота к цели (впереди левое плечо). Мяч находится перед игроком, рядом с правой ногой, на расстоянии примерно  $\frac{2}{3}$  длины клюшки и свободно вытянутой правой руки.



Клюшка соприкасается с мячом серединой крюка или несколько ближе к пятке. Движение начинается одновременно с поворотом туловища налево и небольшим наклоном вперед, при этом в направлении к цели поворачивается и левая нога. Переноса вес тела на ногу, находящуюся впереди, игрок выпрямляет правую ногу.

Бросок осуществляется в основном за счет движения рук и небольшого поворота верхней части туловища в сторону цели. Во время замаха мяч с клюшкой, сгибая руки, несколько подтягивают к себе, затем руки постепенно выпрямляют. Этот бросок может быть выполнен также за счет быстрого и резкого движения кистей рук.

Схематично бросок можно представить следующим образом: закрытое положение крюка — прокат мяча по крюку — раскрытие крюка (поворот крюка) — резкий поворот крюка в сторону броска.

*Подкидка мяча* — разновидность броска, выполняемая движением рук, в основном кистями и предплечьями. Применяют для поднятия мяча над площадкой на небольшие отрезки (например, для передачи мяча через клюшку, ногу игрока или лежащего вратаря).

**Применение:** броски по воздуху применяют, когда необходимо неожиданно, сильно и точно послать мяч в менее защищенную часть ворот или передать его партнеру, затруднив сопернику перехват.

**Обучение:**

- ✓ имитация броска по воротам;
- ✓ бросок с проводкой;
- ✓ в парах. Один накатывает мяч, второй принимает и выполняет бросок по воротам;
- ✓ броски по перевернутым воротам (основанием вперед) с трех точек (8 м, 10 м, 12 м). Мячи в центре площадки. Игрок ведет мяч до стойки и выполняет бросок по воротам, возвращается обратно к мячам и повторяет задание в оставшиеся две стойки;
- ✓ в парах. Выход по дуге и бросок по воротам из-под защитника;
- ✓ броски в цель. Ворота закрыты специальным «вратарем-экраном» с открытыми областями (углы и центральная зона).

**Применение:** атака ворот, способ передачи мяча.

О ш и б к и:

- ✓ отсутствие разворота туловища после броска;
- ✓ отсутствие сопровождающих действий;
- ✓ отсутствие нажима и накрывания мяча клюшкой;
- ✓ узкая стойка флорболиста;
- ✓ отсутствие зрительного контроля.

*Удар (щелчок) по мячу с удобной стороны* — технический элемент, несколько отличающийся от обычного удара, так как соприкосновение клюшки с мячом происходит не мгновенно, а на протяжении некоторого времени.

Исходное положение при выполнении удара по мячу впол-оборота к направлению полета мяча, широкая стойка ноги врозь, туловище немного наклонено вперед, вес распределяется на обе ноги. Мяч находится сбоку-спереди на уровне впередистоящей ноги.

Удар по мячу включает в себя: отведение клюшки назад-вверх, затем маховое движение вниз-вперед, при котором скорость движения крюка постепенно увеличивается.

Маховое движение клюшки вниз-вперед сопровождается поворотом туловища в сторону полета мяча, переносом веса тела на впереди стоящую ногу толчком сзади стоящей ноги, «навал» туловища на мяч при поступательном движении прямой ниже располагающейся руки для обеспечения большей деформации клюшки.

Заканчивается фаза взрывным хлестообразным движением кистей рук, осуществляющим резкий поворот крюка в направлении полета мяча и выпуск последнего. В завершении, как и в бросках, осуществляется торможение поступательного движения звеньев тела и крюка клюшки.

**П р и м е н е н и е:** атака ворот, способ передачи мяча, введение мяча в игру.

О ш и б к и:

- ✓ узкая стойка флорболиста;
- ✓ узкий хват;
- ✓ отсутствие разворота туловища после удара;
- ✓ незначительный замах;
- ✓ отсутствие нажима на клюшку.

## **ТРЕНИРОВКА ВРАТАРЯ**

От уровня игровой деятельности вратаря во многом зависит результат игры команды. Тренировка вратаря отличается от полевого игрока (техника, тактика).

### **Основная стойка вратаря**

В ходе игры вратарь преимущественно находится на коленях, руки на уровне груди. Такое положение обеспечивает хорошую устойчивость и готовность вратаря к защите ворот, позволяет ему свободно перемещаться в различных направлениях. В зависимости от игровой ситуации вратарь несколько изменяет основную стойку на более низкую или более высокую.

### **Передвижение вратаря во флорболе**

Своевременный и рациональный выбор позиции вратарем зависит от техники его передвижения. Существует несколько основных способов передвижения: приставными шагами, выпадами со скольжением, спиной вперед. В процессе игры для контролирования пространства перед воротами и надежной их защиты вратарь использует все рассмотренные передвижения в различных сочетаниях.

### **Технико-тактическая подготовка вратаря во флорболе**

Начинают обучение с освоения навыка основной стойки, так как она является основополагающим положением, от которого зависит успешное выполнение различных технико-тактических приемов.

Параллельно с освоением основной стойки обучают различным способам передвижения вратаря, выбору позиции в воротах, затем следуют упражнения в ловле и отбивании мяча. Начинать обучение этим приемам надо, используя специализированные подводящие упражнения, в том числе с теннисными мячами. Для воспитания ориентировки и «чувства ворот» большинство упражнений выполняется во флорбольных воротах с разметкой площади ворот.

Для обучения и совершенствования вратарями ловли и отбивания мяча используют броски мяча, выполняемые с различных точек зоны нападения (по центру, сбоку, слева и справа, с близкого и отдаленного от ворот расстояния), разные по силе и направлению (низом, верхом).

Например:

✓ игроки располагаются веером на расстоянии 10 м от ворот, выполняют броски поочередно, справа-налево и наоборот, разной силы и в различные сектора ворот;

✓ два игрока за воротами передают мяч друг другу, затем следует неожиданная передача партнеру, располагающемуся перед воротами, который незамедлительно выполняет бросок в ворота;

✓ игроки располагаются на расстоянии 12 м от ворот в трех точках — по центру и на бортах и поочередно выполняют броски в разные сектора ворот. Два игрока, вбегая в площадь ворот, закрывают видимость вратаря и могут подправить и добавить мяч.

Многообразие подобных упражнений проводится с целью совершенствования техники ловли и отбивания мяча, оперативного и рационального выбора позиции в зависимости от того, откуда летит мяч, как и в каком направлении.

✓ Месторасположение. Стоя на коленях, ноги слегка развернуты, руки на уровне груди. Расположение на вратарской площадке, на уровне середины ворот.

✓ Перемещение во вратарской площадке, от штанги к штанге, скольжением на коленях.

✓ Перемещение по прямой стоя на коленях. Шаг правой с последующим скольжением вперед на коленях.

✓ Выбор правильного месторасположения вратаря, путем закрывания зоны обстрела игроком. Расстояние расположения игрока до ворот 7—8 м.

✓ То же, но выполняется атака с двух сторон. Поочередно игроки выполняют удары по воротам. Вратарь перемещается из стороны в сторону и выкатывается чуть вперед, чтобы закрыть большую часть ворот.

✓ В парах. Игрок № 1 располагается за воротами, чуть правее или левее от них (1—2 м), стоя лицом к площадке. Игрок № 2 находится на ударной позиции. Вратарь располагается у ближней штанги, возле которой находится мяч. Игрок № 1 выполняет передачу игроку № 2, после чего последний выполняет бросок по воротам. Одновременно, с передачей мяча, вратарь перемещается от ближней штанги и закрывает ворота, переключая свое внимание на игрока № 2.

✓ Игрок выполняет ведение по дуге, от начала лицевой линии. Вратарь встречает игрока у ближней штанги. Игрок ведет мяч и в удобный для себя момент выполняет бросок по воротам. В это время вратарь движется вдоль вратарской площадки, готовый в любой момент поймать мяч.

✓ В парах. Игроки располагаются друг напротив друга. Расстояние до ворот 8—10 м. Игрок № 1 выполняет передачу игроку № 2, который, в свою очередь выполняет щелчок по воротам. Вратарь закрывает ударное направление игрока № 1 с последующим переключением и выходом в стойку напротив ударного направления игрока № 2.

✓ Четыре игрока стоят по дуге, у каждого мяч. Вратарь закрывает ворота с разных сторон, по очереди, игроки № 1, № 4, № 2, № 3 выполняют удары по воротам.

✓ В парах, один нападающий, второй защитник. Игра на штрафной площадке, броски из-под игрока. Вратарь перемещается на вратарской площадке и ловит мяч.

✓ Кистевые броски с расстояния 5 м до ворот. Вдоль линии штрафной площади расположены 15 мячей. Игрок выполняет очень быстрые броски по воротам.

✓ Буллиты по воротам.

О ш и б к и:

✓ сед на пятках, руки опущены вниз;

✓ расположение вратаря глубоко в воротах либо наоборот;

✓ стойка на двух ногах;

✓ отсутствие зрительного контроля за мячом.

## ТАКТИКА

*Тактическое действие* — рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным) в нападении и защите осуществляется с помощью упражнений по тактике и двусторонней игры во флорбол. Во время игры игроки наблюдают за перемещением партнеров и соперника, траекторией полета мяча, оценивают складывающуюся игровую ситуацию и принимают решение, как действовать.

На начальном этапе обучения тактике следует обращать вни-

мание занимающихся на расположение игроков на площадке в тот или иной момент игры, кому или куда (в какое место площадки), по какой траектории посылать мяч, какой игровой прием применять.

### **УПРАЖНЕНИЯ С ЧИСЛЕННЫМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ ОБОРОНЯЮЩЕЙСЯ СТОРОНЫ**

✓ Игра 1:2 с ударом по воротам. Нападающий стремится с помощью ведения, обманных движений, изменения скорости и направления движения обыграть двух защитников и произвести удар по воротам. Защитники располагаются в затылок друг к другу на определенном расстоянии. Сзади стоящий защитник вступает в борьбу в том случае, если нападающий обыграл первого игрока.

✓ Игра 2:1, 2:2, 2:3, 3:4, 4:5 в одни ворота. Задача нападающих при численном превосходстве защитников — забить мяч в ворота, а обороняющихся — отобрать мяч.

✓ Игра 5:5 в двое ворот. Защитники и нападающие играют только на одной половине поля, защитники — у своих ворот, нападающие — у ворот соперника. Каждый защитник играет в своей зоне. При отборе мяча защитники посылают его своим нападающим, которые атакуют ворота соперника.

### **ФИНТЫ**

*Обводка* — это комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в конкретном игровом эпизоде. Эффективность ее применения определяется способами передвижения, ведения и обманными действиями. Различают длинную и короткую обводку.

*Длинная обводка* применяется при относительно свободном игровом пространстве, когда флорболист, имея преимущество в скорости, обгоняет игрока противника сбоку по большой дуге, прикрывая от него мяч туловищем. Этот вид обводки основан на рациональном использовании скорости передвижения и широкого ведения мяча при незначительном использовании обманных действий.

*Короткая обводка* применяется для обыгрывания на ограниченном пространстве для обострения атаки и создания голевой ситуации у ворот противника. Она осуществляется на основе

скоростного маневра короткого ведения и комплекса обманных действий. При выполнении короткой обводки флорболист сближается с игроком противника, резко набирает скорость бега и, применяя короткое ведение, сблизившись до игрового расстояния 3—4 м, осуществляет обманное действие и обыгрывает противника.

Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения флорболистом обманными действиями — финтами.

*Финт* — это комплекс ложных выпадов, то есть движений флорболиста головой, туловищем, ногами, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть поединок в конкретном эпизоде.

Любой *финт состоит из двух фаз движений*: ложной и истинной.

*Ложная фаза* — заставить поверить противника в правдивость первого движения и среагировать на него.

*Истинная фаза* — быстро выполнить истинное движение в противоположную сторону и освободиться от опеки противника.

Эффективность выполнения финта зависит от естественности выполнения первой фазы движений и быстроты второй. Финты применяются игроками, владеющими и не владеющими мячом.

*Финт клюшкой на бросок и передачу.* Флорболист занимает соответствующее исходное положение и неторопливыми подготовительными движениями начинает выполнять бросок или передачу. Увидев реакцию игрока противника на это движение, он внезапно заканчивает ложное движение и быстро уходит с мячом в противоположную сторону.

*Финт туловищем и головой.* Флорболист с мячом движется навстречу противнику. При сближении с ним он показывает естественным подготовительным движением головы, туловищем и клюшкой с мячом, что будет уходить вправо. Вызвав ответную реакцию противника на эти движения, он мгновенно изменяет направление и уходит влево.

Аналогично выполняются финты выпадом в сторону. Финты с изменением скорости и направления движения преимущественно применяются для ухода от опеки игроком противника.

## **КОМБИНАЦИЯ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ**

Изученные технические приемы целесообразно закреплять в условиях, приближенных к игровым, развивающим тактическое взаимопонимание между игроками, то есть посредством различных комбинаций.

### *Комбинации с перемещением и передачами мяча*

✓ Передачи мяча во встречных колоннах. Расстояние между колоннами 8—9 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн передает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам делает рывок вслед за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, выполняет то же самое и так далее.

✓ В тройках. Передачи мяча со сменой мест. Расстояние между игроками 5—6 м. Игроки поочередно передают мяч друг другу, передвигаются вслед за мячом, меняясь местами с партнером, которому была адресована передача.

✓ В парах. Передача мяча в беге без смены мест:

- а) партнеры после ведения передают мяч друг другу;
- б) партнеры передают мяч друг другу в одно касание (без ведения).

✓ Комбинация «скрещивание». Игрок, владеющий мячом, в определенной точке поля встречается с партнером, оставляет ему мяч и продолжает движение в первоначальном направлении. Дальнейшая инициатива принадлежит игроку с мячом в зависимости от игровой обстановки.

✓ Ведение мяча с обводкой 5—6 стоек, поставленных в ряд по продольной линии на расстоянии 2—3 м друг от друга — удар мячом в борт с последующей остановкой после отскока — обводка вокруг ворот — передача мяча в сторону стартовой линии очередному игроку.





**Ф**изическая подготовка во флорболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

Такая подготовка является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий, а также надежности игровых действий флорболистов в процессе соревновательной деятельности. Это фундамент (основная база), на котором формируется мастерство флорболиста.

Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к физической подготовленности занимающихся — уровню развития отдельных двигательных способностей, функциональным возможностям и телосложению. Во флорболе основными (ведущими) физическими способностями являются скоростные, ловкость и выносливость; дополняющими — силовые и гибкость.

### **СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ**

*Скоростные способности (быстрота)* — это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Флорболист должен быстро стартовать, тормозить, маневрировать, вести, передавать, принимать, бросать мяч и обводить соперника. Кроме того, он должен быстро реагировать на действия соперников и партнеров, оценивать игровую ситуацию.

Быстрота является комплексным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой формами: скрытым периодом двигательной реакции, ско-

ростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений, способность к ускорению.

Элементарные формы быстроты, как правило, во время соревнований проявляются комплексно, однако, несмотря на комплексность проявления скоростных качеств, для эффективного их воспитания в тренировочном процессе необходимо избирательно воздействовать на каждый вид.

Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет. Для воспитания скоростных качеств флорболистов используются различные упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Требования к данным упражнениям такие:

- ✓ техника упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости;

- ✓ упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- ✓ продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных флорболистов не должна превышать 10 секунд;

- ✓ по своим характеристикам упражнения должны соответствовать соревновательному упражнению.

Основными методами скоростной подготовки флорболистов являются игровой, соревновательный, повторный и вариативный. Повторный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий).

При выполнении упражнений повторным методом необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха. Интервал отдыха должен обеспечивать восстановление пульса до 100—110 ударов в минуту. В паузах выполняются различные упражнения (активный отдых), не требующие больших усилий. Вариативный метод предусматривает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

В качестве примера можно привести следующие упражнения скоростной подготовки.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ

### *Быстрота реакции:*

✓ ловля или отбивание руками мяча (резинового, поролонового, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

✓ упражнения с теннисными мячами у стены;

✓ ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

✓ ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т. п.;

✓ старты в движении, выполняемые по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования;

✓ флорболист быстро реагирует и повторяет движения партнера (упражнение «Тень»);

✓ ведение на месте и в движении с максимальной частотой;

✓ уклоны от брошенного партнером мяча, постепенно сокращая дистанцию или увеличивая скорость бросков. Это упражнение является основой целого ряда подвижных игр;

✓ отбивание брошенного партнером мяча, «защищая» условные «ворота» или сектор у глухой стены, забора и т. д. Упражнение рекомендуется выполнять обусловлено: только руками, только ногами, руками и ногами. Необходимо постепенно сокращать дистанцию броска, размер мяча и увеличивать скорость броска. Рекомендуется выполнять в форме игры;

✓ ловля брошенного партнером мяча, защищая «ворота»;

✓ хлопки ладонями по тыльным сторонам кистей рук партнера, стоя лицом к нему. Кисти рук в исходном положении держать под ладонями партнера. Выполнять с предельной быстротой. Это упражнение можно применять и как игру, меняясь с партнером по очереди ролями: «хлопнул» своей ладонью по тыльной стороне его кисти — выиграл очко;

✓ хлопки своей ладонью по ладони партнера, стараясь «захватить» лежащую в ней монетку (жетон). Исходное положение — стоя лицом друг к другу, обе руки партнеров на уровне живота и ладонями вверх, руки «ведущего» — сверху. Упражнение рекомендуется выполнять в форме игры;

✓ отбив своим предплечьем или кистью руки партнера, наносящего сбоку «хлопок» ладонью прямой руки по вашему плечу. Исходное положение — стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, руки опущены вдоль тела. Рекомендуется выполнять в форме игры;

✓ уклоны отведением плеча назад от хлопка» по нему ладонью партнером, стоящим к вам лицом на расстоянии вытянутой руки. Выполнять, как и предыдущее упражнение;

✓ уклоны («глотание удара») отведением таза назад с наклоном туловища вперед, от маха сбоку прямой расслабленной рукой партнером, стоящим к вам лицом на расстоянии вытянутой руки. Руки в исходном положении опущены вдоль туловища. Упражнение рекомендуется выполнять в форме игры.

#### *Частота шагов:*

✓ исходное положение — упор стоя о гимнастическую стену (высота упора регулируемая), бег на месте;

✓ десятисекундный бег на месте;

✓ семенящий бег;

✓ частое перебирание ногами («велосипед»), сидя на высоком стуле;

✓ бег на короткую дистанцию от 3 до 15 м с акцентом на большое количество шагов;

✓ бег с горы и в гору, с манжетами (жилетами) в качестве отягощений;

✓ бег вверх по ступенькам лестницы (20—30 ступенек) стадиона с максимальной частотой и скоростью;

✓ лежа на животе, удары пятками по фитболу, фиксированному партнером («захлестывание голени»).

#### *Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:*

✓ бег с изменением направления перемещения («змейка»);

✓ ускорения на короткие дистанции 10—100 м;

✓ рывки на дистанции 3, 6, 10, 20 м из различных исходных положений (упор лежа, седы, спиной вперед и т. п.);

✓ прыжковые упражнения перед бегом на короткую дистанцию;

✓ лесенка скорости и координации;

✓ подвижные игры, направленные на противоборство и опережение действий соперника.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Такие упражнения включают в себя:

- ✓ прыжки на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, две проведенные параллельно линии, скамейку;
- ✓ прыжки на скамейку — со скамейки на двух ногах;
- ✓ многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой ноге поочередно;
- ✓ прыжки с обручем;
- ✓ прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед и назад;
- ✓ спрыгивание с подставки высотой 30—60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Это упражнение требует хорошей скоростно-силовой подготовленности. Поэтому, выполнять его надо после предварительной тренировки в прыжковых и спринтерских упражнениях;
- ✓ метание небольших игровых мячей на дальность двумя руками, правой и левой рукой из разных положений: сверху, сбоку, снизу, стоя, сидя, стоя на одном колене и т. п.

По мере того, как флорболисты освоят тот или иной технический прием (а это может быть один из приемов владения клюшкой), его можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей. Воспитанием быстроты следует заниматься в начале занятия после соответствующей разминки.

## ЛОВКОСТЬ

*Ловкость* — сложное комплексное физическое качество, состав которого определяется относительно большим многообразием факторов: координацией, точностью движений, способностями к быстроте обучения новым движениям, целесообразно и оперативно перестраивать движения в связи с изменяющейся ситуацией [5]. Важной предпосылкой для развития ловкости является так называемый запас движений.

Наиболее благоприятным для усвоения и заучивания различных форм и типов движений является возрастной период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте флорболист получил более всестороннюю тренировку. Чем больше форм движений в этот период юный спорт-

смен освоит, тем легче ему в дальнейшем научиться тонко координировать специальные технические действия.

Воспитание ловкости у флорболистов должно идти прежде всего по пути обучения широкому кругу разнообразных двигательных действий, в том числе:

- ✓ из основной и спортивной гимнастики, акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты);
- ✓ легкой атлетики (различные виды прыжков, метаний);
- ✓ подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим.

Используются многие упражнения в равновесии.

Для наиболее полного проявления у флорболистов ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях (например, ограничение коридора для приема или броска мяча, прыжок с дополнительным поворотом перед приземлением, одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного ногами, ведение мяча с закрытыми глазами и т. п.)

Развитие ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ**

Ловкость развивается через такие упражнения:

- ✓ из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- ✓ старты с места из различных исходных положений: стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лежа. Выполняются по звуковому и зрительному сигналам;
- ✓ из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с клюшкой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т. п.;
- ✓ кувырки вперед, назад, перекаты в стороны;
- ✓ ходьба по бревну, перевернутой гимнастической скамейке с различными движениями руками и туловищем, отбивание, ловля и бросание мяча;
- ✓ различные виды челночного бега;
- ✓ прыжок вверх с поворотом на 180 и 360 градусов то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед;

- ✓ прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, клюшкой, двумя руками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т. п.;
- ✓ ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т. п.;
- ✓ бросок мяча в цель с различных расстояний (2, 5, 6 м), на дальность;
- ✓ метание мелких камешков в море (озеро, реку, поле и т. п.) попеременно правой и левой рукой;
- ✓ жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны приставными или скрестными шагами и т. д.;
- ✓ прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т. п.;
- ✓ координационная лестница;
- ✓ бег из различных исходных положений;
- ✓ спортивные и подвижные игры;
- ✓ упражнения на сохранение равновесия (баланс);
- ✓ подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд в 1—3 прыжках: 3—4 подскока в обычном + 1—3 раза в ускоренном темпе;

## ***ВЫНОСЛИВОСТЬ***

*Выносливость* — это способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности. Выносливость характеризуется предельным временем выполнения заданной работы.

Флорболист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, а также между занятиями и играми.

Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности во флорболе во многом зависит от уровня развития выносливости спортсменов.

Наиболее общими и важными факторами, определяющими выносливость флорболиста, являются процессы энергообеспечения организма. Они бывают двух видов: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода). В спортивной практике термин «аэробная работоспособность» рассматривается как синоним понятия «общая выносливость», а термин «анаэробная работоспособность» совпадает по своему значению с понятием «скоростная выносливость».

Детский и подростковый возраст являются наиболее благоприятными для совершенствования общей выносливости — основы для последующей тренировки в большом объеме с высокой интенсивностью. Поэтому в такой период (8—16 лет, особенно во время полового созревания — 13—16 лет) важно обращать внимание на развитие общей выносливости.

Систематическое использование тренировочных заданий, предъявляющих значительные требования к скоростной выносливости, может быть оправдано в основном после завершения процессов полового созревания и при наличии хорошо развитой общей выносливости.

Отмеченное не означает, что в тренировке флорболистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Важно, чтобы их объем был незначительным.

Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу с умеренной (частота сердечных сокращений находится в диапазоне 130—150 ударов в минуту) и средней (частота сердечных сокращений — 150—160 ударов в минуту) интенсивностью, выполняемую равномерным методом (обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, по берегу реки, на коньках, лыжах, плавание, езда на велосипеде).

Продолжительность таких упражнений постепенно увеличивается в зависимости от возраста и подготовленности флорболистов от 10 до 60 минут. Вместе с тем используется и переменный метод тренировки (сочетание бега с разной скоростью и ходьбы), особенно в подготовке учащихся 10—12 лет. На занятиях с детьми младшего школьного возраста (8—10 лет) в основном применяются подвижные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.

Для повышения скоростной выносливости используются бег



на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, преодоление полосы препятствий, игровые упражнения.

Упражнения характеризуются следующими чертами: интенсивность критическая (частота сердечных сокращений 160—180 ударов в минуту) и субмаксимальная (частота сердечных сокращений 180 и выше ударов в минуту); продолжительность от 30 секунд до 2 минут; интервалы отдыха постоянные или сокращаются от 3—5 до 1 минуты между повторениями и до 10 минут между сериями; отдых пассивный; число повторений в серии от трех до пяти раз, число серий — от одной до трех.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Упражнения для развития выносливости целесообразно планировать на вторую половину тренировки. Они таковы:

- ✓ повторное пробегание различных отрезков с максимальной скоростью с паузами отдыха 10—60 секунд;
- ✓ бег на 400 и 800 м;
- ✓ ходьба на лыжах (3—5 км);
- ✓ упражнения в технике игры, выполняемые с максимальной скоростью и большой продолжительностью (до 7 минут);
- ✓ игровые упражнения и игры во флорбол с полным и неполным составом на полях различных размеров;
- ✓ бег равномерный и переменный;
- ✓ спортивные (модифицированные) игры: баскетбол, футбол, флорбол, гандбол;
- ✓ тренировочные игры на корте со специальными заданиями;
- ✓ кроссы с переменной скоростью.

### **СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ**

*Силовые способности* — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие силы.

*Сила* — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий (напряжений).

Во время игры флорболисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут

силовые единоборства и т. п. Эффективно выполнять эти действия могут только те игроки, у которых хорошо развита сила мышц.

Для того чтобы развить силу, игрокам необходимо добиваться значительных мышечных напряжений, что может быть достигнуто в результате волевых усилий, а также при использовании отягощений. При этом необходимо учитывать специфическое развитие мышц флорболиста и возрастные особенности организма.

При силовой подготовке используются упражнения на снарядах, со снарядами, парные силовые упражнения, упражнения с преодолением веса собственного тела и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работу в преодолевающем и уступающем режиме.

С флорболистами до 12 лет проводится общая силовая подготовка с целью разностороннего развития всех мышечных групп, образования достаточно крепкого мышечного корсета, укрепления дыхательной мускулатуры. Основное средство отягощения — собственный вес тела и частей тела. Упражнения должны быть динамичными.

В силовой подготовке детей следует использовать упражнения в лазаньи и перелезании через различные препятствия, упражнения с футбольными, баскетбольными и набивными мячами в различных исходных положениях, упражнения в висах и упорах, упражнения с гантелями и предметами весом до 3 кг, утяжеленными клюшками и мячами, прыжки и многоскоки. Необходимо использовать как можно шире естественные условия местности: ходить и бегать по песку, мелководью, мягкому грунту.

На этапе первоначальной подготовки юного флорболиста нужно обучить упражнениям, которые в дальнейшем будут выполняться со штангой, эспандерами и другими отягощениями. Основной метод — повторный, однако упражнения выполняются не «до отказа».

В возрасте 13—15 лет повышается роль целенаправленной тренировки тех мышечных групп, которые наиболее важны для флорболиста: мышцы-разгибатели стопы, голени и бедра, приводящие мышцы ног, мышцы-разгибатели спины, мышцы брюшного пресса и кистей рук. Используются методы повторных и динамических усилий.

Метод повторных усилий характеризуется использованием непредельных отягощений (30—40 % от максимального) с предельным числом повторений «до отказа». Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10—20 %) отягощении.

Наряду с воспитанием силы у флорболиста развивают способность расслаблять мышцы после их напряжения. Поэтому тренировочные задания силовой направленности необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление (семенящий бег, бег трусцой, встряхивание и поглаживание мышц).

Чтобы избежать травм при воспитании силы, необходимо соблюдать ряд требований:

- ✓ выполнению упражнений обязательно должна предшествовать разминка;
- ✓ при появлении болей в мышцах и суставах выполнение упражнения следует прекратить;
- ✓ нужно избегать односторонней неравномерной нагрузки отдельных мышц;
- ✓ при выполнении приседаний нужно выбирать исходное положение, позволяющее сохранить свободу движения в коленном суставе (ноги должны быть слегка разведены);
- ✓ необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и др.;
- ✓ следует тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник;
- ✓ при всех упражнениях с отягощениями нужно следить за тем, чтобы позвоночник был прямой.

Тренировочные задания для силовой подготовки лучше использовать в конце занятия.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

К ним относятся:

- ✓ упражнения с весом внешних предметов — штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи и т. д.;
- ✓ упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

✓ упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальных поясов, манжет);

✓ упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

✓ ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх);

✓ упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.);

✓ рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них;

✓ статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения), в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различных упор, удержания, поддержания, противодействия и т. п.);

✓ статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения), в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении;

✓ упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, в гору, против ветра и т. д.);

✓ упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеров, резиновых жгутов, упругих мячей и т. п.);

✓ упражнения с противодействием партнера.

## ГИБКОСТЬ

*Гибкость (подвижность в суставах)* — это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений,

так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела человека [5].

Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что:

- ✓ приобретение определенных технических приемов становится невозможным или замедляется темп их усвоения и совершенствования. Например, флорболист, обладающий хорошей гибкостью, при обводке может убрать клюшкой мяч дальше от соперника и обыграть его, не теряя контроля над мячом;

- ✓ у флорболистов часто возникают травмы (повреждения мышц, связок);

- ✓ повышение уровня других физических качеств задерживается или их развитие не может быть использовано полностью;

- ✓ качество управления движением ухудшается, в частности, снижается его экономичность.

Наибольшие темпы прироста гибкости отмечаются до 13—14 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к ее развитию уменьшаются. Поэтому в подготовке флорболистов до 14 лет необходимо уделять большое внимание развитию гибкости. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне.

Подвижность в суставах по своему характеру специфична. Хорошая подвижность в каком-либо одном суставе в одном направлении совершенно не влияет на увеличение амплитуды в другом направлении и тем более в другом суставе. Поэтому необходимо выполнять упражнения на развитие подвижности в разных плоскостях и во всех суставах.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, упражнения на растягивание. Они могут быть активными (выполняться самостоятельно за счет активной работы мышц) и пассивными (выполняться за счет внешних отягощений, партнера).

К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

- ✓ маховые движения отдельными звеньями тела;

- ✓ пружинящие движения;

- ✓ статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10—25 раз в каждом подходе. Количество серий —

не менее двух — трех в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной. Темп выполнения упражнения средний и медленный. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта.

Упражнения на растягивание можно выполнять до появления легкой боли, что является сигналом к прекращению работы. Упражнения на развитие гибкости должны включаться в каждое занятие во время разминки. Их полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует использовать упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

В занятиях с детьми нельзя применять только общеподготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные далее подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое-либо из них.



**БРОСКИ МЯЧА  
НА ПОРАЖЕНИЕ ДВИЖУЩЕЙСЯ ЦЕЛИ**

Цель: *тренировка глазомера и двигательной реакции, техники выполнения броска и меткость.*

1. Две команды, каждая из которых поочередно выполняет броски теннисным мячом по футболу, катящемуся по полу спортивного зала. Дети стоят за обозначенной чертой.

2. Подсчитывается количество точных бросков, выполненных игроками каждой команды.

3. Броски мяча выполняются как левой, так и правой рукой.

4. Варианты:

- ✓ футбол прыгает по полу спортивного зала;
- ✓ увеличение расстояния от обозначенной черты до мяча (3, 5, 7 м).

**ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ЧЕРЕЗ СКАМЕЙКУ,  
МАТ, НИЗКУЮ СЕТКУ**

Цель: *тренировка глазомера и двигательной реакции, точность выполнения бросков и ловли мяча, перемещение по площадке.*

1. Две команды. У каждого игрока в руках резиновый мяч. По сигналу игроки перебрасывают мяч на сторону соперника. Побеждает команда, у которой после окончания игры (подается сигнал) на площадке осталось меньшее количество мячей.

2. Варианты:

- ✓ мячи разных размеров;
- ✓ броски конкретным способом (из-за головы, от груди, одной рукой, двумя руками);
- ✓ время на игру 1, 2 минуты.

### **ИГРА «ВЫШИБАЛЫ В КРУГЕ ФИТБОЛОМ»**

*Цель: перемещение, ловкость, координация.*

Игроки образуют круг. В центре располагается игрок, который должен уворачиваться от мяча (фитбола). Игроки катают фитбол по полу (одной или двумя руками) и пытаются выбить игрока в центре. Кому это удастся, тот занимает место центрального игрока и игра возобновляется.

### **ИГРА «СОБЕРИ УРОЖАЙ»**

*Цель: перемещение по площадке, ловкость, ориентация в пространстве.*

Тренер рассыпает корзину флорбольных (малых резиновых, теннисных) мячей по спортивному залу. Дети собирают мячи в корзину тренера, перемещаясь бегом по всему залу. Каждый игрок имеет право держать по мячу в каждой руке. Побеждает тот, кто принесет больше мячей до окончания игры. Игра завершается, когда все мячи собраны.

### **ИГРА «ВРАТАРЬ В ЛАПАХ ДЛЯ БОКСА»**

*Цель: отбивание мячей, перемещение, ловкость.*

1. Игроки образуют колонну напротив ворот для мини-футбола. У каждого игрока один теннисный (флорбольный, малый резиновый) мяч. В воротах игрок с лапами для бокса. Его задача — отбить мячи, чтобы они не попали в ворота. Игроки в колонне поочередно выполняют броски по воротам.

2. Варианты:

- ✓ мяч посылается с отскоком об пол или без него;
- ✓ мяч посылается на игрока или в пустую зону.

### **ТРЕНИРОВКА БАЛАНСИРОВАНИЯ НА БРЕВНЕ**

*Цель: тренировка сохранения равновесия и координации движений.*

1. Выполнение перемещений по бревну.

2. Варианты:

- ✓ комбинация шагов (вперед, боком, назад);
- ✓ перешагивая препятствия на бревне;
- ✓ перемещение с движением руками (в стороны, сгибание рук, вращения);
- ✓ с флорбольной клюшкой в руках;



- ✓ перемещаясь боком, надо уворачиваться от летящих в иг- рока мячей (малых резиновых, поролоновых теннисных).
- ✓ с медицинболом весом 1 кг в руках;
- ✓ с двумя мячами разных размеров.

### **ИГРА «БЕЖАТЬ, БЕЖАТЬ, БЕЖАТЬ. СТОП!»**

**Ц е л ь:** *отработка быстроты реакции, ускорения и торможения.*

1. Игроки встают в одну шеренгу на расстоянии 20 м от тренера, который располагается спиной к игрокам.

2. По команде тренера «Бежать!» участники игры бегут в направлении тренера. Когда раздается команда «Стоп!», замирают на месте.

3. Тот, кто замирает последним, делает два шага назад.

4. Побеждает тот, кто первым добежит до тренера.

### **ИГРА «УВЕРНИСЬ ОТ СКАКАЛКИ»**

**Ц е л ь:** *развитие ловкости. Зона воздействия: мышцы голени и разгибатели коленных суставов. Прыжки через движущееся сред- ство.*

Все участники игры становятся в круг, взявшись за руки, расходятся как можно шире и принимают стойку флорболиста. В центр круга встает тренер со скакалкой в руках. Поворачиваясь на месте, он вращает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле за кругом играющих, которые один за другим подпрыгивают в стойке на месте, пропуская скакалку под ногами.

Если кто-либо задевает скакалку, выполняет штрафное уп- ражнение. Общая длительность игры вместе с паузами 2—3 ми- нуты.

### **ИГРА «ВОЛКИ И ОВЦЫ»**

**Ц е л ь:** *развитие быстроты, ловкости.*

Игроки делятся на волков (1—2 человека) и овец. Опреде- ляются две линии (дом овец и пастбище), расстояние между линиями 10—15 м. Волки располагаются в лесу (между двумя линиями). По сигналу тренера овечки бегут от одной линии че- рез лес до другой. Их задача пробежать лес максимально быстро

и чтобы до них не дотронулся волк. Задача волков коснуться овец только в лесу, за линии они не могут забегать. Кого коснулся волк, тот выбывает из игры. Игра завершается, когда остаются две овечки, они и становятся следующими водящими.

### **ИГРА «ВОЛШЕБНИКИ»**

*Цель: тренировка быстроты и ловкости.*

Выбираются два водящих — волшебника. Остальные — сказочные жители, которые могут бегать по всей площадке. Если волшебник коснется любого жителя, то тот считается заколдованным и принимает исходное положение (широкая стойка ноги врозь, руки в стороны). Расколдовать может другой житель, если пролезет между ног у заколдованного игрока. Задача волшебников — заколдовать всех сказочных жителей.

### **ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА**

*Цель: развитие силы, воспитание коллективизма.*

Перетягивание осуществляется в парах, в командах по 2, 3, 4 человека.

### **ИГРА «ЛАДОШКИ»**

*Цель: развитие ловкости.*

Два участника принимают исходное положение упор лежа. По сигналу тренера каждый старается коснуться руки партнера ладонью и одновременно убрать свою, чтобы соперник не смог ее коснуться. Побеждает тот, кто большее количество раз коснется рук партнера до сигнала об окончании игры.

### **БОРЬБА В ЦЕПИ**

*Цель: развитие ловкости, силовых способностей.*

На площадке чертятся три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Играющие делятся на две команды и встают на крайних линиях лицом одна к другой. По команде все сходятся на средней черте и, не поворачиваясь, выстраиваются в одну шеренгу так, что каждый играющий одной команды занял место между двумя играющими другой команды.

Участники игры берут друг друга под руки. По сигналу начинается борьба: каждая команда старается перетянуть сопер-

ников за крайнюю черту, где они стояли раньше. Побеждает команда, которой удастся это сделать. Если во время борьбы цепь разорвется, то оба участника выходят из игры.

### **ЗАКОЛДОВАННЫЙ КРУГ**

*Ц е л ь: развитие координации движений.*

Начертить на земле круг диаметром 1 м. Провести линию от центра к окружности. Встать в центре круга, линия между ног, принять стойку флорболиста. Подпрыгнуть вверх и повернуться в воздухе на 180 градусов, далее — на 360 градусов так, чтобы приземлившись, оказаться в первоначальном положении — стойке, ни одной ногой не выходя из круга. Повороты игрокам нужно выполнять как влево, так и вправо. Диаметр круга можно уменьшать.

### **ШАГНИ ЧЕРЕЗ ПАЛКУ**

*Ц е л ь: развитие гибкости, ловкости.*

Взять гимнастическую палку или флорбольную клюшку так, чтобы одна рука была на расстоянии полуметра или длины ракетки от другой. Перешагнуть через палку одной ногой, а затем другой. Сначала вперед, потом назад.

### **ПОДНЯТИЕ МЯЧА**

*Ц е л ь: развитие гибкости, ловкости.*

Положить на пол флорбольный мяч так, чтобы он касался пятки. Отвести руки за спину, левой рукой обхватив запястье правой. Присев, взять мяч правой рукой и выпрямиться, не сходя с места.

### **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ**

#### **С ВОЗМОЖНОСТЬЮ ЗАБИРАТЬ МЯЧИ У ДРУГИХ ИГРОКОВ**

*Ц е л ь: развитие ловкости.*

Игроки располагаются по кругу, у каждого под ногами малый обруч. В центре круга лежат флорбольные мячи. По сигналу игроки могут бежать за мячом (можно брать только один мяч) и несут его в свой обруч, когда мячи заканчиваются в центре, то игроки начинают забирать по одному мячу у любого игрока. По сигналу игра прекращается, побеждают те, у кого в обруче осталось больше теннисных мячей.

## ИГРА «СОРЕВНОВАНИЕ БЕДУИНОВ»

Цель: *развитие координации движения.*

Поставить две меты в 20—30 м одну от другой. По сигналу игроки, стоящие в ряд, устремляются к мете. Добежавший до нее первым отдыхает, а остальные возвращаются. Финишировавший первым опять выпадает и так далее. В конце медленный бег.

## «ПЕТУХИ»

Цель: *развитие координации движения, силовых качеств.*

Начертить круг диаметром 2 м. Два игрока входят в круг, встают лицом друг к другу, согнув левую ногу и обхватив ее левой рукой за щиколотку. Правую руку, согнутую в локте, прижимают к туловищу. Толкая друга друга плечом, требуется вытеснить соперника из круга или заставить его опустить на землю левую ногу. То же, но прыгая на левой ноге, согнув правую.

## «ЗМЕЯ»

Цель: *развитие координации движения.*

Команда выстраивается в колонну. Все наклоняются, каждый правой рукой берет впереди стоящего за левую руку, протянутую назад между ногами. По сигналу первый делает кувырок и ложится (ноги в стороны), второй делает кувырок между ногами первого и тоже ложится (ноги врозь) и так далее. Когда все окажутся в положении лежа, первый встает и, расставив ноги в стороны, продвигается вперед, поднимая остальных. Возможно соревнование двух команд.

## ИГРА «ЛАВИНА»

Цель: *развитие координации движения.*

Игроки, разделившись на команды по 4—5 человек, становятся в колонну. По сигналу первые игроки каждой команды оббегают мету (в радиусе 10—20 м), возвращаются. Берут за руки вторых членов команд и оббегают мету вдвоем. Возвращаются, берут следующего, бегут втроем и так далее. Когда мету обежит вся команда, игрок, бежавший первым, остается на своем месте. Потом на это место встает второй и так далее. Побеждает команда, у которой скорее других окажется на исходной позиции последний игрок.

## ЭСТАФЕТЫ

Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой в 12—15 м устанавливается конус или ориентир. По сигналу первые номера должны обежать конус и быстро вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинает второй номер команды и т. д.

Варианты:

- ✓ участник команды бежит с флорбольным мячом в руках и возвращаясь, передает его следующему участнику;
- ✓ участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной — вперед, на другой — возвращаясь;
- ✓ участник бежит до конуса, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, подтянутыми ногами и т. д.);
- ✓ первые номера бегут до ориентира из положения сидя (можно придумать любое исходное положение), касаются его и возвращаются назад прыжками на левой ноге (в следующий раз: на правой ноге, приставными шагами правым боком, приставными шагами левым боком и т. д.), бег из того же исходного положения начинают следующие номера.

Эстафетный бег следует повторить 3—4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

Все задания в эстафетах игроки могут выполнять с ракеткой в руках.



### **5.1. КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФЛОРБОЛОМ**

**К**онтроль за состоянием здоровья занимающихся флорболом проводится во время всего периода подготовки. Он разделяется на врачебный, который проводится медицинскими работниками по месту жительства занимающегося, и педагогический, организуемый тренером в тренировочный период.

Здоровье детей оценивается по данным выкопировки из справки врача о допуске ребенка к занятиям в спортивной секции, осмотра врача, включая состояние опорно-двигательного аппарата. Функциональные резервы организма оцениваются по методике Н. Г. Чекаловой [10] (приложение 5).

Ниже представлены специально отобранные и апробированные функциональные пробы, характеризующие деятельность основных систем организма. Динамика показателей сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, вегетативной, вестибулярной, костно-мышечной систем в ходе выполнения функциональных нагрузок позволяет оценить резервные возможности детей и их устойчивость к воздействию факторов окружающей среды обитания.

*Проба Штанге* — задержка дыхания после максимального вдоха. Предварительно испытуемый совершает три глубоких вдоха и выдоха с целью уменьшения физиологического ателектаза.

*Проба Генчи* — задержка дыхания после обычного выдоха. Пробой определяют степень толерантности к гипоксии.

*Координаторные пробы* определяют согласованность работы

мышц; динамическую стабилизацию движений, проявляющуюся двигательными актами; своевременное выполнение движения, то есть интегративное взаимодействие костно-мышечной, КРС, вегетативной и других систем.

Испытуемому предлагают встать прямо, носки и пятки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы рук развести, глаза закрыть. Исследователь регистрирует время пребывания в положении Ромберга (I степень сложности). Затем последовательно пробу усложняют, изменяя площадь опоры. II степень сложности — одна нога находится впереди другой на одной линии, носок соприкасается с пяткой — «веревочка». III степень сложности — стопа одной ноги опирается на колено другой ноги — «аист». IV степень сложности — опора на одну ногу, другая поднята под углом не менее 45 градусов — «ласточка». За максимальное время устойчивости в положении Ромберга (I степень сложности) принимают 30 секунд, II степень сложности — 20 секунд, III степень сложности — 15 секунд, IV степень сложности — 10 секунд.

Состояние координаторных функций отражает время устойчивости соответственно степени сложности пробы, качество выполнения проб — пошатывание, дрожание пальцев рук и век. При снижении качества выполнения проб снимаются 2 секунды с той фазы, где оно было зарегистрировано.

В случае возникновения во время тренировочных занятий критических ситуаций, угрожающих здоровью занимающегося, тренер обязан незамедлительно обратиться к врачу или направить учащегося под личным присмотром или присмотром родителей в медицинское учреждение.

## ***5.2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ МЕСТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФЛОРБОЛУ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА***

**О**птимальное количество занимающихся на флорбальной площадке 12 человек. При организации тренировочного процесса тренер должен учитывать соответствие выдвигаемых требований техники безопасности условиям проведения занятия. Площадка должна быть сухой,

без явных проявлений влажных поверхностей и чистой, чтобы исключить травмирование занимающихся из-за их активных перемещений и резких остановок.

Перед занятием и по его окончании необходима влажная уборка. Однако флорбольная площадка после такой уборки представляет повышенную опасность. Поэтому для соответствия требованиям техники безопасности игровая поверхность должна полностью высохнуть.

Современные требования обучения игровым видам спорта предполагают использование инновационных средств, усиливающих эффективность тренировочных занятий в целом или отдельно взятых упражнений. Это тренажеры, приспособления для совершенствования технических элементов, приборы срочной информации.

Перед использованием и внедрением в тренировочный процесс новых средств, тренажеров необходимо подробное ознакомление и обучение работе с ними занимающихся, для того, чтобы сохранялась эффективность от физических упражнений и было исключено нанесение вреда себе, окружающим и техническому средству.

Игровая флорбольная площадка не подразумевает наличие выступающих, острых конструкций, так как это может привести к травматизму игроков. Если такие элементы есть, они должны быть устранены полностью, либо закрыты мягкими материалами на основе поролона, гимнастическими матами или специальными кожухами, защищающими занимающегося от контакта с потенциальным источником риска.

Спортивный зал должен быть оснащен достаточным освещением для игры во флорбол, учитывающим скорость полета мяча, не менее 200 люкс. Источники освещения располагаются на оптимальной высоте, имеют защитные элементы и направленность в соответствии с требованиями для совершения физкультурной деятельности.

Инструктаж детей осуществляется в начале учебного года, а также при использовании новых средств, тренажеров и в качестве профилактики травматизма на каждом занятии. Занимающийся должен точно выполнять требования тренера, быть особенно внимательным при выполнении бросков, ударов, чтобы не травмировать окружающих и себя.

Значительное число травм возникает из-за организацион-



но-методических ошибок в учебном-тренировочном процессе и при участии в соревнованиях (использование оборудования и инвентаря, не соответствующих возрасту и уровню занимающихся, завышенная физическая нагрузка, неудовлетворительное состояние одежды и обуви, нарушение правил врачебно-педагогического контроля и т. п.).

На тренировочном процессе отражаются также индивидуальные психологические особенности занимающихся, состояние здоровья, волевые проявления в день занятия, уровни технической и физической подготовленности.

### **Меры профилактики**

Основными средствами профилактики травматизма являются:

- ✓ правильная организация тренировочных занятий и соревнований;
- ✓ соответствие нагрузки возрастным особенностям ребенка;
- ✓ обучение основам техники выполнения ударов, исключая работу суставов и мышц флорболистов, противоречащую законам анатомии и физиологии спорта человека.

При проведении профилактических мероприятий следует учитывать:

- ✓ соответствие разминки задачам занятия;
- ✓ беговые упражнения, направленные на приведение к оптимальному состоянию мышц нижних конечностей для осуществления рывков, ускорений, перемещений, остановок на игровой площадке;
- ✓ контроль за техникой выполнения технических элементов с клюшкой;
- ✓ проверку освещенности спортивного зала, качественное состояние флорбольных кроссовок, клюшек, бортов, ворот, игровой площадки.

### **Техника безопасности на занятиях флорболом**

К занятиям допускаются учащиеся:

- ✓ получившие резолюцию врача о допуске к занятиям флорболом;
- ✓ прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ✓ имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

**Занимающийся должен:**

- ✓ иметь коротко подстриженные ногти;
- ✓ заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера.

### **Требования безопасности перед началом занятий флорболом**

Тренер должен продумать организацию детей (дистанцию, интервал, направление, исходные положения), расположение спортивного инвентаря на площадке, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

У занимающегося во время тренировки должны отсутствовать украшения с острыми углами, часы, гаджеты, чтобы исключить ситуации, приводящие к травмам. Волосы должны быть убраны или забраны в хвост. В соответствии с задачами занятия и под руководством тренера следует подготовить необходимые для его проведения оборудование и инвентарь.

### **Требования безопасности во время занятий флорболом**

**Тренер должен:**

- ✓ своевременно контролировать и корректировать расположение занимающихся на площадке во время выполнения упражнений;
- ✓ не включать в тренировку большое количество излишне эмоциональных заданий, после которых учащиеся не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с клюшкой;
- ✓ при организации и выполнении технических элементов держать на особом контроле детей-левшей.

**Занимающийся должен:**

- ✓ проводить разминку специальными упражнениями;
- ✓ быть внимательным с клюшкой и не поднимать ее высоко;
- ✓ выполнять броски и удары по мячу только в заданном направлении;
- ✓ держать дистанцию по отношению к играющему и выполняющему задание с клюшкой или предметами, быть в поле зрения;

- ✓ ориентироваться в пространстве, по отношению не только к мячу, но и к другим участникам игры;
- ✓ выполнять броски и удары только по команде тренера;
- ✓ исключить резкое изменение своего перемещения, чтобы не допустить травмы;
- ✓ прекратить заниматься при плохом самочувствии или появлении неприятных ощущений, недомогании и сообщить об этом тренеру.

### **Требования безопасности при завершении занятий**

З а н и м а ю щ и й с я   д о л ж е н :

- ✓ под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ✓ покидать место проведения занятия организованно;
- ✓ переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- ✓ провести гигиенические процедуры.

Из-за несоблюдения мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от занятий.



## ЛИТЕРАТУРА

1. *Баженов, А. А.* Флорбол / А. А. Баженов // Физическая культура в школе. — 1999. — № 5. — С. 76—86.
2. *Баженов, А. А.* Флорбол. Технические действия / А. А. Баженов // Физическая культура в школе. — 1999. — № 6. — С. 58—64.
3. *Баженов, А. А.* Флорбол. Тактика игры / А. А. Баженов // Физическая культура в школе. — 2000. — № 1. — С. 57—63.
4. *Баженов, А. А.* Флорбол. Тактика игры / А. А. Баженов // Физическая культура в школе. — 2000. — № 2. — С. 59—66.
5. *Игнатьев, П. В.* Технология проектирования физической подготовки учащихся образовательных организаций : методическое пособие / П. В. Игнатьев. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2016. — 138 с.
6. *Карандеев, А. И.* Играйте в флорбол! / А. И. Карандеев // Физическая культура в школе. — 2009. — № 4. — С. 32—36.
7. *Комков, А. Г.* Методические особенности начального обучения во флорболе / А. Г. Комков, А. В. Быков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2007. — № 1. — С. 66—70.
8. *Костяев, В. А.* Флорбол. Правила соревнований : учебно-методическое пособие / В. А. Костяев, С. В. Костяева. — Архангельск : Издательский центр СГМУ, 2003. — 66 с.
9. *Тивикова, С. К.* Организация внеурочной деятельности школьников / С. К. Тивикова, М. К. Приятелева. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2011. — 319 с.
10. *Чекалова, Н. Г.* Функциональные резервы организма в донозологической диагностике костно-мышечной системы школьников : монография / Н. Г. Чекалова. — Н. Новгород : Нижегородская государственная медицинская академия, 2011. — 240 с.



## ГЛОССАРИЙ

**Атака** — фаза игры, начинается, когда команда отбирает мяч, и закончивается с потерей мяча.

**Выносливость** — способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности; выносливость характеризуется предельным временем выполнения заданной работы.

**Гибкость (подвижность в суставах)** — способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой.

**Игровая деятельность** — продуманный комплекс движений, направленный на разрешение данной ситуации в игре.

**Имитация** — воспроизведение упражнений, чаще всего, точное по форме, но без значительных усилий.

**Ловкость** — сложное комплексное физическое качество, которое определяется относительно большим многообразием факторов: координацией, точностью движений, способностью к быстрой обучаемости новым движениям, способностью целесобразно и оперативно перестраивать движения в связи с изменяющейся ситуацией.

**Обводка** — комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в конкретном игровом эпизоде. Эффективность ее применения определяется различными способами передвижения, ведения и обманными действиями.

**Оборона** — фаза игры, начинается с окончательной потерей мяча и заканчивается, когда мячом овладевают вновь.

**Сила** — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий (напряжений).

**Скоростные способности** — возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Тактический элемент** игровой деятельности — психические процессы, предметом которых является выбор наиболее эффективного способа решения конкретной игровой ситуации.

**Тактическое действие** — рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

**Технический элемент** игровой деятельности — поведение игрока в зависимости от решения данной ситуации.

**Финт** — комплекс движений флорболиста головой, туловищем, ногами, клюшкой, направленный на то, чтобы обмануть игрока противника и выиграть поединок в игровом эпизоде.

**Флорбол** — спортивная коллективная игра, представляющая собой определенную форму спортивной борьбы в рамках действующих правил.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВО ФЛОРБОЛЕ

Таблица 1

#### Оценка технической подготовленности

Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровни		
		низкий	средний	высокий
1. Дрибблинг на месте (количество перемещений мяча в течение 30 секунд)	11—12	30 и больше	40 и больше	50 и больше
	13—14	40 и больше	50 и больше	60 и больше
	15—16	50 и больше	60 и больше	70 и больше
2. Ведение мяча «змейкой» между стоек, в секундах	11—12	9,3 и меньше	8,3 и меньше	7,3 и меньше
	13—14	8,0 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше
	15—16	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,3 и меньше
3. Передача мяча ударом, щелчком в борт (скамейку), с расстояния 1,5 м (количество ударов в течение 30 секунд)	11—12	25 и больше	30 и больше	35 и больше
	13—14	30 и больше	35 и больше	40 и больше
	15—16	35 и больше	40 и больше	45 и больше
4. Броски, удары в цель (количество попаданий из 5 попыток)	11—12	Расстояние		
	13—14	4 м	5 м	6 м
	15—16	223	334	555
5. Броски, удары на дальность (3 попытки) в метрах	11—12	10 и больше	15 и больше	20 и больше
	13—14	15 и больше	20 и больше	25 и больше
	15—16	20 и больше	25 и больше	30 и больше

## Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
Катить мяч в ворота рукой (количество раз из 10 попыток, расстояние до ворот 8 м)	3—5	6—8	9—10
Набивание волейбольного мяча одной рукой (количество раз за 30 секунд)	10—20	21—35	36 и более
«Чеканка» — набивание мяча об пол крюком клюшки (наружной стороной крюка) (количество раз за 30 секунд)	10—15	15—25	26 и более
Подбивание мяча на клюшке (количество раз за 30 секунд)	3—5	6—9	10 и более

## Приложение 2

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ В СООТВЕТСТВИИ  
С ВСЕРОССИЙСКИМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ КОМПЛЕКСОМ  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

## 3-я ступень ГТО 2018 года — для детей 11–12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11–12 лет					
		мальчики			девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Челночный бег 3×10 м (секунд)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
2	Бег на 30 м (секунд)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
3	Бег на 1,5 км (минут, секунд)	8,20	8,05	6,5	8,55	8,29	7,14



Окончание табл.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11—12 лет					
		мальчики			девочки		
		удовлетво- рительно	хорошо	отлично	удовлетво- рительно	хорошо	отлично
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22

#### 4-я ступень ГТО 2018 года — для детей 13—15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13—15 лет					
		мальчики			девочки		
		удовлетво- рительно	хорошо	отлично	удовлетво- рительно	хорошо	отлично
1	Челночный бег 3×10 м (секунд)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
2	Бег на 30 м (секунд)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
3	Бег на 2 км (минут, секунд)	10,0	9,4	8,1	12,1	11,4	10,0

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13—15 лет					
		мальчики			девочки		
		удовлетво- рительно	хорошо	отлично	удовлетво- рительно	хорошо	отлично
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

## Приложение 3

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ  
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФЛОРБОЛОМ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ**

Материально-техническое обеспечение включает перечень библиотечного фонда (печатной продукции), технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования.

**Базовый инвентарь:**

- ✓ клюшки флорбольные — 24 штуки;
- ✓ ворота флорбольные — 2 штуки;
- ✓ ворота малые флорбольные — 4 штуки;

- ✓ мячи флорбольные — 30 штук;
- ✓ мячи теннисные — 30 штук.

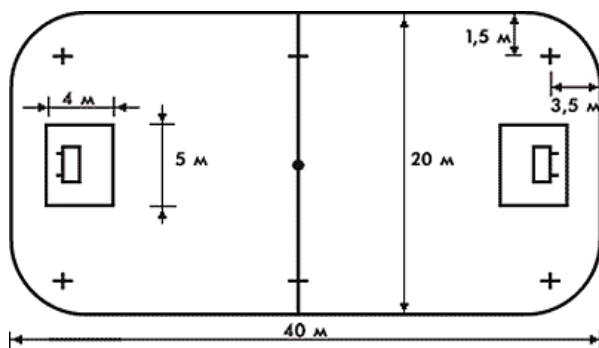
**Дополнительный инвентарь:**

- ✓ веревки или ограничительные ленты;
- ✓ накладные линии и метки;
- ✓ конусы, мишени, обручи;
- ✓ координационные лесенки — 2 штуки;
- ✓ резиновые мячи — 20 штук;
- ✓ футбольные мячи — 14 штук;
- ✓ баскетбольные мячи — 14 штук;
- ✓ волейбольные мячи — 14 штук;
- ✓ гимнастические бревна — 2 штуки;
- ✓ гимнастические лестницы — 8 штук;
- ✓ скакалки — 20 штук;
- ✓ гимнастические коврики — 12 штук;
- ✓ гимнастические скамейки — 2 штуки;
- ✓ ворота (большие и малые) — 4 штуки;
- ✓ ростомер — 1 штука;
- ✓ весы — 1 штука;
- ✓ сантиметровая лента — 1 штука;
- ✓ ноутбук — 1 штука;
- ✓ DVD-диски с обучающими видеоматериалами по разным направлениям.

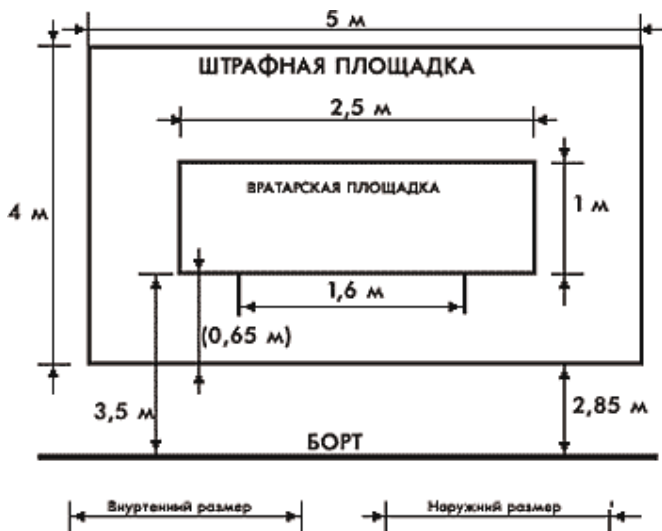
Приложение 4

*РАЗМЕТКА ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКИ*

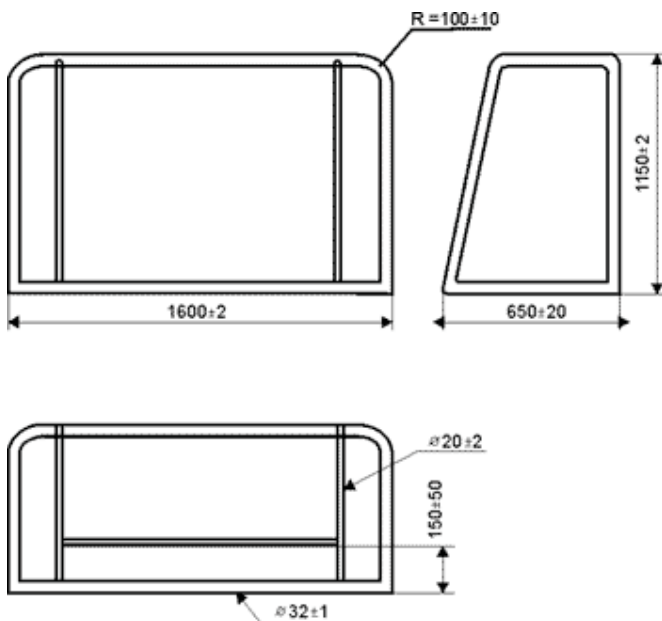
**Игровое поле**



## Штрафная площадка



## Размеры ворот



Приложение 5

**ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОБЫ ШТАНГЕ И ГЕНЧИ  
(СЕКУНД)**

Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
	проба Штанге	проба Генчи	проба Штанге	проба Генчи
5	24	12	22	12
6	30	14	26	14
7	36	14	30	15
8	40	18	36	17
9	44	19	40	18
10	50	22	50	21
11	51	24	44	20
12	60	22	48	22
13	61	24	50	19
14	64	25	54	24
15	68	27	60	26
16	71	29	64	28



## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
<b>Глава 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ ВО ФЛОРБОЛ УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ</b> .....	<b>5</b>
1.1. Организационно-методические основы проведения занятий по флорболу во второй половине дня .....	<b>5</b>
1.2. Результаты освоения программы .....	<b>14</b>
<b>Глава 2. ОБУЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ФЛОРБОЛА ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ</b> .....	<b>16</b>
<b>Глава 3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ</b> .....	<b>32</b>
<b>Глава 4. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШЕННЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ</b> .....	<b>46</b>
<b>Глава 5. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ</b> .....	<b>53</b>
5.1. Контроль за состоянием здоровья занимающихся флорболом .....	<b>53</b>
5.2. Техника безопасности мест проведения занятий по флорболу и профилактика травматизма .....	<b>54</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	<b>59</b>
<b>ГЛОССАРИЙ</b> .....	<b>60</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	<b>62</b>

*Учебное издание*

**ФОМИЧЕВ АРТЕМ ВЛАДИМИРОВИЧ,  
ФОМИЧЕВА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА,  
ЛЕКОМЦЕВА АННА АЛЕКСАНДРОВНА**

**ФЛОРБОЛ**  
**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ**

*Методическое пособие*

Редактор **С. М. ЛЕДРОВ**  
Компьютерная верстка **Л. Ц. ПОЛОВИЧКИНОЙ**

---

Оригинал-макет подписан в печать 28.05.2019 г.  
Формат  $60 \times 84 \frac{1}{16}$ . Бумага офсетная. Гарнитура «Times ET».  
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 4,18. Тираж 100 экз. Заказ 2551.

Нижегородский институт развития образования,  
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.  
*[www.niro.nnov.ru](http://www.niro.nnov.ru)*

Отпечатано в издательском центре учебной  
и учебно-методической литературы ГБОУ ДПО НИРО





А. В. Фомичев, Е. Н. Фомичева, А. А. Лекомцева

**ФЛОРБОЛ**  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ

**Методическое пособие**

