Материал подготовил Петрушин А.Н.

учитель МКОУ «Краснобогатырский ЦО»

В последнее время в мире стало появляться множество новых видов спорта. Среди них - флорбол (хоккей в зале). Внешне игра во флорбол похожа на хоккей с шайбой. Однако противоборство двух "пятерок" и вратаря команд-соперниц происходит не на ледовой площадке, а на площадке с деревянным или линолеумным покрытием, огороженной бортами высотой 50 см и имеющей оптимальный размеры 40х20 м. Во флорболе используется легкий и удобный инвентарь - клюшка, вес которой не превышает 380 г, и мяч, весящий всего 23 г.

За относительно короткий период времени, менее чем 25 лет, флорбол стал одним из самых популярных и быстропрогрессирующих видов спорта в мире. Это связано прежде с его простотой, доступностью в плане обучения и демократичностью. Сегодня во флорбол играют в 37 странах.

**Флорбол на уроке физкультуры в начальной школе**

Еще в конце 50-х гг. прошлого столетия в США и Канаде тренеры, игроки и учителя физкультуры задались целью сделать этот вид спорта одним из активнейших, так как он подходил для большинства детей, независимо от пола, возраста, конституции тела. Первоначально это и была командная игра для детей легкими пластмассовыми клюшками и такими же шайбами или мячиками с целью тренировок и восстановления здоровья.

Как преподаватель физкультуры, много лет работающий в школе, в том числе и начальной, я давно укрепилась на позиции, что урок для младших школьников должен быть игровым. Но игры бывают разные. Надо было найти такую, которая бы не навредила ребенку: его некрепкому организму, нетренированным мышцам, слабым суставам. Флорбол, с которым я была знакома давно благодаря коллегам, работающим с детьми в спортивных клубах, показался мне как раз такой игрой. Обсудив все «за», которых оказалось намного больше, чем «против», мы включили флорбол в программу физического воспитания на уроках физкультуры в школе.

Ровное, без стыков, покрытие спортивного зала подходило как нельзя лучше. Флорбол, по моему мнению, как никакая другая игра, подвижен, разнообразен мелкими движениями рук и ног, которые все дети – и худенькие, и полненькие – выполняют не задумываясь: два шага вправо, потом влево, назад, снова вправо и так до тех пор, пока игра не закончена. Своеобразный флорбольный танец. Попробуйте поставить перед собой беспорядочно три-четыре кегли или положить мячи, а затем обвести их по несколько раз с разных сторон и не сбить. Примерно в такой ситуации находятся начинающие играть во флорбол дети. Только игроков на площадке – и своих, и соперника – намного больше, и все двигаются. А мячик легкий и маленький, попробуйте-ка его не потерять и добраться с ним до ворот! Но мои малыши, особенно в первые два года, чаще теряют мяч, чем забивают. Забитый гол – радость, но самое ценное – что они двигаются, и двигаются разнопланово, разминая голеностопы, распрямляя спины, давая нагрузку мышцам, улучшая координацию движений. Но помимо того, что совершенствуется функциональная деятельность организма, флорбол как игра формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллективным, взаимопомощь, чувство ответственности, активность.

Шести-семилетки уже имеют об этом представление, поэтому и с позиции формирования жизненных норм и принципов флорбол первоклассникам тоже походит. При этом очень важно не обращать внимание на нежелание отдельных учащихся играть в команде. Эта проблема, в отличие от спортивной секции, на уроке в начальной школе не редкость. Для одних детей встать в команду – само собой разумеющееся, другие охотнее выполняют индивидуальные упражнения. Как и в любом деле, не надо торопить ребенка, лучше постараться понять его волнения, и, я уверена, наступит момент, когда он захочет поиграть вместе со всеми. Игровая нагрузка на уроке флорбола в моих первых классах не превышает 3–4 минут при обязательных 2–3 выходах на площадку. Пройдет всего несколько занятий, и у детей по окончании урока будет только один вопрос: «А на следующем уроке во флорбол играть будем?» Вполне объяснимо: они хотят бегать, забивать мячи и радоваться этому. А вы вместе с ними радуетесь, например, тому, что клюшкой, кроме как забивать голы, можно прекрасно развивать мелкую моторику пальцев, укреплять кисти рук; что желание забить гол однажды приведет каждого из них к решению отдать мяч партнеру, находящемуся в более выгодной ситуации, чем бить по нему самому из неудобной.

Помогая ребенку приобрести и развить игровые навыки, мы работаем на его всестороннее развитие, возможно, даже опережая его реальный возраст.

Флорбол, и не только в начальной школе, уравнивает шансы всех учащихся: худенький и более шустрый играет в нападении, полный и не самый подвижный – в защите. У кого-то не получается управлять при помощи клюшки мячиком на скорости, но при этом может быть хороший кистевой бросок. Самое важное и трудное – в небольшие временные отрезки групповой игры на уроке найти для каждого ученика максимально эффективную зону приложения его усилий, подсказать, как этим воспользоваться, чтобы и другие ребята роль своего товарища заметили и оценили. Мне как учителю участие в этом процессе доставляет огромное удовольствие, хотя это и тяжелейшая индивидуальная работа.

Учителю физкультуры нетрудно представить ситуацию, когда при формировании команд большинство желает играть только за Мишу или Аню. Обычное дело в начальной школе. Поэтому законы именно культурного, справедливого соревнования надо объяснять сразу. Ребят постарше можно на несколько уроков ставить в постоянные команды, что совсем не бесполезно для учителя, отводящего большую часть урочного времени развитию детей именно через игровые виды. Мне, например, интересно, насколько быстро ребята смогут научиться понимать постоянного партнера, как говорится, без слов; способны ли они, зная свою зону действия, просчитать действия товарищей по команде раньше соперника. Четырех-пяти уроков для этого вполне достаточно. Зато потом вы увидите, с какой энергией и желанием проявить свои внутренние резервы заиграют эти дети в новых, даже более слабых командах.

Еще раз хочу подчеркнуть: начальный период обучения обязывает нас дать ребенку возможность поиграть на всех позициях, во всевозможных составах. И этот интерес, широкое поле деятельности для каждого служат лучшей мотивацией для занятий.

Большое значение имеет наличие инвентаря: клюшки и мячи должны быть в необходимом количестве и хорошего качества. Мы используем клюшки высотой 80 см. Клюшки для флорбола обычно продаются в наборе по 12 штук. На каждого ученика должна быть клюшка. Мячи для разминки, тренировки дриблинга во время обучения возможно использовать слегка разбитые, они имеют меньшую скорость, и учиться управлять ими легче. Если обращать внимание на какие-то технические моменты, то основное – это правильное удерживание клюшки руками. Например, скрытая леворукость, т.е. удерживание «левой» клюшки правой рукой внизу, не позволит играющему совершенствовать свои технические навыки. Флорбол – игра строгая, требует высокой концентрации внимания прежде всего на собственных действиях: любая помеха сопернику при условии, что была задета его клюшка, допущен толчок, отобран мяч в борьбе, наказывается штрафом. Удары клюшкой по ногам на определенном этапе будут носить постоянный характер, как и клюшки, выбитые из рук. Мяч может попасть в голову игрока, если он ее наклоняет слишком низко к клюшке. Для того чтобы прервать атаку соперника, есть только один путь – перехват мяча. Поэтому, когда придет зрелое понимание игры, а после начальной школы об этом уже можно говорить, организованность и дисциплина войдут в привычку, если на них не пожалеть потратить время в первый год обучения.

Научить детей наблюдать за игрой – тоже искусство. Конечно, от эмоций никуда не денешься, особенно при работе с младшим возрастом, и им должно находиться место, но при этом также важно, чтобы ребенок в течение нескольких минут отдыха во время наблюдения за игрой других команд умел анализировать их действия, использовать увиденное в своей собственной игре. И еще одну фразу я говорю постоянно, особенно сидящим на скамейке и наблюдающим за игрой: «Следите за мячом!» Дело в том, что флорбольный мяч дети начинают хорошо видеть на площадке через год-полтора занятий. Но, в то же время, это примерно тот срок, когда флорбол уже надежно завоевывает любовь младших школьников, а значит, появляется возможность, оставив игру, целенаправленно увеличивать время разминки за счет специальных упражнений. К тому времени я уже знаю все слабые места в физическом развитии своих подопечных и каждый урок исходя из этого строю программу разминки, подбирая те или другие специальные и обязательно интересные упражнения. Но совсем не обязательно, например, каждый урок предлагать выполнение специальных беговых упражнений. Их может заменить короткая скакалка или, наоборот, какое-то упражнение, позволяющее немного расслабиться.

Если игра будет держать детей в постоянном напряжении без отдыха в течение урока, то, не отдохнув, разгрузку к следующим занятиям за партой они не получат. А урок физкультуры в первую очередь направлен именно на это. Индивидуальная работа с мячами, в парах вместе с общей разминкой занимают минут 18. На двустороннюю игру остается по два выхода по 3–4 минуты каждый. Порог усталости постепенно отодвигается, оставляя ее всегда приятной. Основная нагрузка на уроке флорбола «до приятной усталости» одновременно поможет учащимся и прогрессировать в овладении искусством игры.

Флорбол для нашей школы – не просто отдельные уроки. Это – часть физкультурно-оздоровительной программы, направленной на укрепление здоровья, повышение физической активности школьников, мотивации детей совершенствоваться в мастерстве, увлекая своим примером других.