

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондаревская, Е.В. Воспитание как возрождение гражданина, человека культуры и нравственности / Е.В. Бондаревская // Сборник научных трудов «Деятельностный подход в психологии: пролемы и перспективы» / Ростовский гос. пед. ун-т. – Ростов-на-дону, 1995. – С. 8-9.
2. Бондаревская, Е. В. Смысл и стратегии личностно ориентированного воспитания / Е.В. Бондаревская // Педагогика. – 2001. – № 1. – С. 17-24.
3. Опрос Фонда общественного мнения (ФОМ), февраль 2010 года. 100 населенных пунктов, 44 субъекта РФ, 2000 респондентов // URL: http://kdm62.ru/docs/Molodewnyye_politorganizacii_18_02_10.pdf. – Дата обращения 01.05.2011.
4. Программное заявление Союза коммунистической молодежи Российской Федерации // URL: http://skm-rg.ru/viewpage.php?page_id=12. – Дата обращения 01.05.2011.
5. Родзинский, И.М. Молодежь как объект российских политических партий // Знание. Понимание. Умение: электронный журнал. 2009. – № 1. – URL: http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2009/1/Rodzinskiy/index.php?sphrase_id=11946. – Дата обращения 01.05.2011.

Контактная информация: son.inna@mail.ru

УДК 796.35

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВО ФЛОРБОЛЕ

Людмила Николаевна Сутугина, преподаватель,

Филиал «Севмашвтуз» ГОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный морской технический университет» в г. Северодвинске (СПбГМТУ)

Аннотация

В статье рассматривается методический подход, направленный на совершенствование технико-тактической подготовки женских флорбольных команд.

Анализ соревновательной деятельности флорболисток различных игровых амплуа команды «Наука» в течение всего периода проведения эксперимента показал, что надежность технико-тактических приемов игры, выполняемых спортсменками разных специализаций в официальных матчах, имеет положительную динамику.

Ключевые слова: флорбол, технико-тактическая подготовка, игроки различных амплуа.

IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL PREPARATION IN FLOORBALL

Liudmila Nikolaevna Sutugina, the teacher,

Branch «Sevmashvtuz» of Saint-Petersburg State Marine Technical University, Severodvinsk

Annotation

The way of improvement of technical and tactical preparation of women's floorball teams is shown.

The analysis of competitive activity of the floorball women with various game roles in the team "Science" during all period of carrying out the experiment has shown that reliability of technical and tactical methods of the game carried out by sportswomen with different specializations in official matches has positive dynamics.

Keywords: floorball, technical and tactical preparation, players with various game roles.

ВВЕДЕНИЕ

Для повышения уровня технико-тактической подготовленности и эффективности соревновательной деятельности во флорболе необходимо моделировать различные игро-

вые ситуации в тренировке. Это позволяет целенаправленно подбирать средства, которые точно воспроизводят условия применения элементов техники игры флорболистами различных амплуа в процессе матча.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с 2006 по 2010 год. В начале исследования было проведено изучение соревновательной деятельности ведущих российских и зарубежных женских флорбольных команд [1-6], позволившее выявить особенности применения флорболистками элементов техники игры в процессе матча, которые, в свою очередь, явились основой для разработки тренировочных программ технико-тактической направленности.

Педагогический эксперимент, в котором участвовали флорболистки команды «Наука» (n=17), был проведен в два этапа: 1 этап (сентябрь 2007 – декабрь 2008) и 2 этап (январь 2009 – август 2010). На первом этапе эксперимента в процессе технико-тактической подготовки использовались общепринятые упражнения, а также упражнения, разработанные с учетом выявленных особенностей игры российских команд. На втором временном отрезке проведения эксперимента, при планировании программ технико-тактической направленности, учитывались последние тенденции развития игры, которые демонстрировали ведущие сборные и клубные женские команды мира.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Основными средствами моделирования игровых ситуаций во флорболе являются упражнения технико-тактической направленности. Упражнения, применяемые в процессе технико-тактической подготовки женской команды «Наука», мы разделили на 5 групп по задачам, исходя из тактических особенностей игры команды в нападении, а также от соперников, с которыми предстоят матчевые встречи. Задачи предусматривают разработку и применение целесообразных технико-тактических упражнений для обучения и совершенствования индивидуальных действий с мячом (отдельные технико-тактические элементы и их связи), отработку групповых взаимодействий в типичных ситуациях и эпизодах игры, а также коллективных взаимодействий в контратаке и позиционном нападении с учетом выбранной тактической модели игры. Все они должны быть подчинены достижению заданного (желаемого) результата подготовки - повышению уровня подготовленности игроков отдельных амплуа и команды в целом, надежности игровых технико-тактических действий и эффективности соревновательной деятельности (победе в турнире, туре, чемпионате).

1-ая группа упражнений. Основная направленность: обучение и совершенствование отдельных специфических и неспецифических технических и технико-тактических приемов игры.

2-ая группа упражнений. Основная направленность: обучение и совершенствование технических действий «в связках», специфических для игроков конкретной специализации; упражнения для совершенствования наиболее типичных групповых взаимодействий игроков различных амплуа.

3-ая группа упражнений. Основная направленность: одновременное совершенствование технико-тактических навыков игры и физических качеств (сопряженный метод).

4-ая группа упражнений. Основная направленность: совершенствование групповых взаимодействий (начало атаки, прохождение центральной линии поля, вход в зону, завершение атаки, игра в зоне соперника).

5-ая группа упражнений. Основная направленность: совершенствование командных взаимодействий (контратака, позиционное нападение, атака с ходу, игра в неравных составах).

На наш взгляд, предлагаемый принцип разделения игровых упражнений дает воз-

возможность тренеру целенаправленно подходить к их выбору, более чётко варьировать основными фрагментами игровой деятельности, составлять алгоритмы тренировочной программы технико-тактической направленности.

В таблице 1 представлена структура учебно-тренировочного процесса, которая использовалась в педагогическом эксперименте в каждом макроцикле подготовки команды к отдельному турниру (туру Чемпионата России по флорболу) и примерное соотношение применяемых упражнений технико-тактической направленности в различные периоды и этапы подготовки в этом цикле.

Таблица 1

Примерная структура учебно-тренировочного процесса и распределения объемов упражнений в макроцикле подготовки команды флорболисток в педагогическом эксперименте

Периоды	Этапы	ФП	ИП	ТТП	Основные задачи ТТП
Подготовительный период (1,5 – 2 месяца)	Этап базовой подготовки	40	20	40	- восстановление и совершенствование ранее изученных технико-тактических умений и навыков;
				Упражнения из групп 1, 2 Соотношение (60-40)	- расширение арсенала технико-тактических действий.
	Этап базовой специализированной подготовки	25	25	50	- объединение общих и специализированных технико-тактических умений и навыков;
Соревновательный период (1 неделя)	Предсоревновательный этап	20	30	40	- создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы.
				Упражнения из групп 2, 3, 4 (30-20-50)	- подведение команды и каждого игрока в отдельности к состоянию оптимальной физической и технико-тактической готовности к предстоящим соревнованиям;
Переходный период (1-1,5 месяца)	Туровая система проведения соревнований	20	30	40	- моделирование соревновательной деятельности.
				Упражнения из групп 2, 3, 4, 5 (10-20-30-40)	- достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях
Переходный период (1-1,5 месяца)		20	30	50	- переходный период направлен на восстановление после физических и психических нагрузок;
				Упражнения из групп 1, 2 (30-70)	- расширение арсенала технико-тактических действий

Примечание: ФП – физическая подготовка (%), ИП – игровая подготовка (%), ТТП – технико-тактическая подготовка (%).

В результате проведения педагогического эксперимента уровень технической подготовленности игроков женской команды «Наука» существенно вырос (табл. 2). Это выразилось в достоверном улучшении всех без исключения показателей техники ($p=0,05$), демонстрируемых флорболистками в декабре 2007 и в январе 2010 года.

Анализ соревновательной деятельности флорболисток различных игровых амплуа команды «Наука» в течение всего периода проведения эксперимента показал, что надежность технико-тактических приемов игры, выполняемых спортсменками разных специализаций в официальных матчах, имеет положительную динамику.

Таблица 2

Сравнительная характеристика уровней технической подготовленности на различных этапах эксперимента

№	Тесты	2007	P (1-2)	2008	P (2-3)	2009-10	P (1-3)
1	Ведение мяча с обеганием стоек, с	10,51±0,81	>0,05	10,22±0,63	<0,05	9,46±0,46	<0,05
2	Перебор мяча стоя на месте за 20 секунд, раз	32,71±3,88	>0,05	33,5±1,76	<0,05	37,57±2,5	<0,05
3	«Уголок», раз	20±1,41	<0,05	24±1,41	>0,05	25,75±2,6	<0,05
4	Ведение мяча с обводкой стоек, с	6,88±0,33	>0,05	6,59±0,37	<0,05	6,11±0,3	<0,05
5	Дальность броска, м	16,43±1,92	>0,05	18,3±0,98	<0,05	22,17±1,86	<0,05
6	Точность броска с 5 метров, раз	12,43±2,92	>0,05	13,29±2,13	<0,05	16,43±2,5	<0,05
7	Точность броска с 7 метров, раз	9,57±2,69	>0,05	11±2,64	>0,05	13,44±2,43	<0,05

Примечание: P(1-2) – достоверность различий между результатами в 2007 и 2008 годах, P(2-3) – достоверность различий между результатами в 2008 и 2009-10 годах, P(1-3) – достоверность различий между результатами в 2007 и 2009-10 годах.

Качественным результатом выступлений женской сборной команды «Наука» явились победы на международных турнирах «Riga Open-2008» (Латвия), «Capri-Sonne Cup-2010» (Швеция), на российских официальных соревнованиях (Чемпионат и Кубок России 2009 года), бронзовые медали Неофициального Кубка Европы среди клубных команд в элитном дивизионе («Czech Open-2009»).

ВЫВОДЫ

Предлагаемый методический подход по совершенствованию технико-тактической подготовки доказал свою эффективность и может быть с успехом использован в подготовке флорбольных команд высокой квалификации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Быков, А. В. Анализ игр чемпионатов мира по флорболу среди женских и мужских команд (1996-2009) : история, статистика, результативность, рейтинг / А. В. Быков, Л. Н. Сутугина, Н. А. Трухин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (69). – С. 19-23.
2. Быков, А. В. Оборонительные действия в структуре технико-тактических показателей игроков различных амплуа во флорболе / А. В. Быков, Л. Н. Сутугина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 2 (72). – С. 31-34.
3. Быков, А. В. Техничко-тактические показатели игроков различных амплуа во флорболе / А. В. Быков, Л. Н. Сутугина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 5-10.
4. Быков, А. В. Характеристика матчей финальных турниров кубка европейских чемпионов по флорболу / А. В. Быков, Л. Н. Сутугина, Н. А. Трухин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 20-23.
5. Сутугина, Л. Н. Индивидуальные показатели соревновательной деятельности флорболисток высокой квалификации различных игровых амплуа / Л. Н. Сутугина // Сборник научных трудов аспирантов и соискателей Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры. – СПб., 2008. – С. 149-155.
6. Сутугина, Л. Н. Исследование особенностей соревновательной деятельности флорболисток высокой квалификации / Л. Н. Сутугина // Сборник научных трудов аспирантов и соискателей Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры. – СПб., 2007. – С. 110-115.

Контактная информация: alunit_07@list.ru