

СТРУКТУРА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ 10–11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФЛОРБОЛОМ

Богдан Івановський¹

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, ivanovsky.bohdan2016@vnu.edu.ua

Вступ. Флорбол є командним ігровим видом спорту і представляє собою хокей в спортивному залі. Зацікавленість школярів цим видом рухової діяльності пояснюється доступністю, видовищністю цього виду спорту. Нескладна екіпіровка гравця, відносно не дорогий спортивний інвентар, виготовлений з пластмасових матеріалів, робить його легким і зменшує ризик травматизму, прості правила гри і можливість тренуватися на будь-якій рівній поверхні, а також характер гри, що привертає увагу високим темпом, постійно змінним напрямом атак, майже безконтактним відбором м'яча і великою кількістю голів. Велике значення має саме структура технічної підготовки гравців у процесі занять флорболом [4; 5].

Мета дослідження: визначити ефективні форми, засоби і методи технічної підготовки юних флорболістів в умовах шкільних секційних занять.

Методи: педагогічне дослідження (педагогічне спостереження, електронне хронометрування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, анкетування), методи соціологічних досліджень, методи математичної статистики, аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, конкретизація, порівняння та прогнозування.

Результати дослідження. Процес технічної підготовки зводиться до становлення умінь та навичок, забезпечуючи ефективне використання функціонального потенціалу юного спортсмена для досягнення найвищих результатів у процесі виконання змагальних дій, а також планомірне технічне удосконалення на різних етапах підготовки [1; 2; 3]. Важливо пам'ятати, що раціональна техніка не тільки правильна, обґрунтована форма рухів, це ще й вміння проявляти значні вольові та м'язові зусилля, виконувати рухи швидко, своєчасно розслабляти м'язи [3; 5].

Для оцінки технічної підготовленості ми користувалися тестами, що апробовані багатьма фахівцями [3; 4]. Вони допомагають встановити рівень розвитку основних технічних прийомів, необхідних для ефективної гри у флорбол.

Введення флорбольного м'яча є специфічним для визначення динамічної сили верхніх кінцівок і плечового поясу, а також одним з основних технічних прийомів техніки гри. Значно кращі показники були отримані у школярів, які займаються у секції флорболу: $14,8 \pm 0,59$ м; у старшокласників, які не займаються у секції – $12,6 \pm 0,47$ (P > 0,05) [1; 5].

Ведення м'яча по прямій 30 м дозволяє визначити розвиток спеціальної швидкості. У процесі констатуючого експерименту виявлено, що результати цього показника у старшокласників, які займаються у секції становлять в середньому $4,60 \pm 0,03$ с, у інших – $4,81 \pm 0,04$ с (P < 0,01) [1; 5].

Технічна підготовка флорболіста спрямована на засвоєння специфічних ігрових прийомів – зупинок, ведення, оманних рухів, відборів, перехоплень, ударів по м'ячу у різних умовах. Важливим чинником технічної підготовки є не тільки засвоєння всіх окремих прийомів, але й вміння виконувати їх у різних поєднаннях, виходячи з ігрової ситуації, що склалася. Комплексний тест з використанням ведення м'яча, обведення стійок і удару по воротах визначає рівень готовності до змагань. Вміння мобілізувати себе до якісного здійснення удару по воротах після швидкісного обігрування суперника має важливе значення для будь-якого гравця. За даними нашого дослідження старшокласники показали такі результати – $10,52 \pm 0,25$ с. (не займаються у секції) і $8,36 \pm 0,37$ с (займаються у секції флорболу) [3; 5].

Удари по м'ячу на дальність та точність визначають розвиток спеціальних швидкісно-силових якостей у сполученні з технікою виконання ударів по воротах. За отриманими даними в обох групах за тестами удари м'яча на дальність і точність не виявили суттєвих розбіжностей (P > 0,05) [2; 4].

Одною з важливих фізичних якостей є спритність. З одного боку рівень її залежить від ступеня розвитку інших рухових якостей, а з іншого – визначає можливості їх раціонального використання. У флорболі для визначення спеціальної спритності доречно використовувати тест у жонглюванні м'яча. За результатами нашого дослідження учні, які займаються у секції показали значно кращий результат у цьому тесті, різниця у жонглюванні складала 6,4 рази (P < 0,05) [1; 3].

Таким чином, можна стверджувати, що секційні заняття надають більше можливості для удосконалення спеціальних навичок, що в свою чергу сприяє покращенню спортивної майстерності та структуру технічної підготовки учнів 10–11 класів у процесі занять флорболом.

Висновки. Застосування в навчальних заняттях школярів експериментальної групи запропонованої програми навчання сприяло підвищенню технічної підготовки учнів 10–11 класів у процесі занять флорболом, різносторонності та результативності індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій у процесі змагальної діяльності шкільної команди з флорболу зросла до 501,7 прийома за гру.

Джерела та література

1. <http://windows3.salibandy.net/Materiaalit/Individual%20Technique%20and%20Tactics.pdf>
2. <http://www.scribd.com/doc/2190922/Floorball-Team-Tactics>
3. http://www.floorball.org.au/pdf/Floorball_Youth_Start_Up_Kit.pdf
4. http://windows3.salibandy.net/Materiaalit/special_situations&Goalkeeping.pdf
5. International Floorball Federation (2014). Rules of the Game. Rules and Interpretations. Pridobljeno iz: <http://windows3.salibandy.net/Liitetiedostot/Rules%20of%20the%20Game%20Edition%202014.pdf>.