

го нами тренажера он предназначен только для профилактики плоскостопия, в то время как на разработанном тренажере можно так же разминать затекшие от длительного сидения мышцы голени и бедер за счет того, что сферы подняты от стойки, т.е. мышцы бедер будут напряжены, что должно обеспечить приток крови к мышцам.

Таким образом, этот тренажер будет полезен людям не только с плоскостопием, но и ведущим малоподвижный образ жизни.

Источники

1. <http://alivejoint.ru/ploskostopie/>
2. <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/1110-prakticheskie-rekomendacii-po-profilaktike-ploskostopiya.html>
3. <http://www.trives-shop.ru/catalogue.php?gid=41&rid=142>

БРОСКИ И УДАРЫ – ГЛАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАПАДЕНИЯ ПОЛЕВОГО ИГРОКА ВО ФЛОРБОЛЕ

Быков Анатолий Валентинович,

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта

*Институт судостроения и морской арктической техники филиала ФГАОУ ВПО
«Северный (Арктический) федеральный университет»
в г. Северодвинске Архангельской области*

Трухин Николай Александрович,

*Председатель федерации флорбола Северодвинска
г. Северодвинск*

Аннотация. Статья содержит теоретические материалы по технике полевого игрока во флорболе. Подробно описаны завершающие атакующие действия, которые используют флорболисты во время игры. Представлена классификация бросков и ударов в современном флорболе.

Ключевые слова: флорбол, бросок, удар, техника, классификация.

Abstract. Article contains theoretical materials on a technique of field players in floorball. The article described attack actions, which are used by players during the games. This paper presents a classification of shots in the modern floorball.

Index terms: floorball, shots, technique, classification.

В последнее время в мире стало появляться множество новых видов спорта. Среди них - флорбол или хоккей в зале. Зародившись в начале восьмидесятых годов в Швеции, он стал в настоящий момент одним из универсальных и доступных командных игровых видов спорта в мире.

Флорбол (floorball) относится к ситуационным видам спорта, особенностью которого является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Игровое время во флорболе составляет 3 периода по 20 минут с двумя перерывами по 10 минут. Вся игровая деятельность осуществляется в интервальном режиме. Согласно правилам флорбола, во время игры на площадке от одной команды, одновременно, могут участвовать одна «пятерка» (5 человек) и вратарь. Деятельность каждого игрока команды имеет свою направленность, соответствен-

но которой флорболистов различают по амплуа: вратарь и полевые игроки (нападающий, центральный нападающий, защитник).

По ходу матча пятёрки поочередно меняются. Такой временной режим позволяет флорболистам в каждом игровом отрезке поддерживать высокий темп игровой деятельности.

Флорбол, как и другие командные спортивные игры, характеризуется наличием техники, которая имеет свои особенности и характеристики. Средством ведения игры во флорболе являются разнообразные технические приемы. Возможность достижения высоких спортивных результатов во многом определяется тем, насколько уверенно, полно и надежно владеют флорболисты всем многообразием этих приемов, насколько эффективно применяют их в постоянно меняющихся условиях игровой деятельности [1].

В целях системного представления, рационального и последовательного изучения техники игры в спортивных играх педагогически целесообразно большой и разнообразный по составу объем технических приемов игры распределить по разделам и группам на основе сходных признаков. Такое подразделение технических приемов называется классификацией [4].

Классификация (от лат. *classis* – разряд, класс и *facio* – делаю, раскладываю) – это система соподчиняющих понятий (классов, объектов) в какой-либо области знания или деятельности человека, используемая как средство установления связей между этими понятиями и классами объектов, а также для точной ориентации в них. Разработка оптимальной классификации необходима для фиксации определенного места объекта в системе, которое указывает на его свойства [5].

К числу критериев, по которым можно классифицировать технические приемы в командных спортивных играх относят:

1. характер и специфика деятельности;
2. целевое назначение приема и группы приемов в игровой деятельности;
3. схожесть приемов по биомеханической структуре движения [4].

Броски и удары являются важнейшими составляющими флорбола, как элементы техники нападения, служащие достижению главной цели этой игры – забить мяч в ворота соперника.

Техническое мастерство при выполнении ударов и бросков во флорболе определяется следующими критериями:

- 1) скорость полета мяча после выполнения удара или броска;
- 2) точность попадания в створ ворот;
- 3) быстрота реагирования и выполнения атакующего действия;
- 4) неожиданность (скрытность) выполнения броска или удара [2].

Завершающие атакующие действия во флорболе могут быть классифицированы следующим образом:

- 1) бросок
 - a. заметающий бросок;
 - b. кистевой бросок;
 - c. бросок мяча, лежащего на перекладине клюшки;
 - d. бросок мяча способом «air tricks».
- 2) удар
 - a. удар способом «щелчок»;
 - b. заметающий удар;
 - c. прямой удар;

- d. удар способом «подсечка»;
 - e. удар способом «нажим»;
 - f. удар по летному или прыгающему мячу.
- 3) другие способы поражения ворот
- a. «подставку»
 - b. «подправление»[1].

Среди основных показателей соревновательной деятельности флорболистов броски и удары занимают важное место. Исследование игры ведущих сборных команд мира (Швеция, Финляндия, Швейцария, Чехия) на чемпионате мира 2004 года в Швейцарии позволило оценить место завершающих атакующих действий в структуре показателей игровой деятельности во флорболе. Было выявлено, что команды, в среднем за игру, выполняют 1455 ± 44 технических приемов. Наибольший процент, из всех применяемых в процессе игры технических приемов, относится к передаче - 35,1 %, приему и остановке мяча - 25,34 % и ведению - 21,7 %. На бросок и удар приходится 5,43 % или 79 ± 28 завершающих атакующих действия за игру, а обводку и обыгрывание - 5,22 %. Меньше всего игроки в матчах применяли перехват мяча - 2,62 %, отбор мяча - 3,33 % и разыгрывали спорный мяч - 1,26 %. Эффективность бросков и ударов, которые дошли до створа ворот, составила 45 %. Общий коэффициент эффективности бросков и ударов - 12,6 %.

Выводы:

1) Броски и удары являются одними из главных технико-тактических приемов игры во флорбол. Это основные приемы игры, от эффективности которых зависит исход матча во флорболе.

2) Представленная классификация бросков и ударов полевого игрока во флорболе позволяет привести в определенную систему все многообразие завершающих атакующих приемов игры. По нашему мнению, это дает возможность:

а) объективной оценки соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации;

б) определения эффективной последовательности изучения и совершенствования элементов техники нападения на всех этапах подготовки флорболистов, обучение необходимому минимуму на этапе начальной подготовки и овладение наиболее полным арсеналом техники на последующих этапах; в) нахождения наиболее рациональных путей к анализу элементов техники (биомеханическому и педагогическому), которые могут помочь существенно интенсифицировать процесс обучения и совершенствования технике бросков и ударов во флорболе.

Литература

1. *Быков А.В.* Методические особенности начального обучения во флорболе: дис. канд. пед. наук / А.В. Быков. – СПб., 2007. – 213 с.

2. *Быков А.В.* Исследование техники бросков и ударов во флорболе // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. № 19 (45): Аспирантские тетради: Научный журнал. – СПб., 2007. – С. 332 – 335.

3. *Игнатьева В.Я.* Гандбол. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.. Физкультура и спорт, 1983, - 200 с., ил.

4. *Савин В.П.* Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

ИЗУЧЕНИЕ СТЕПЕНИ ПОПУЛЯРНОСТИ И УРОВНЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Третьякова Наталия Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург*

*Третьяков Александр Дмитриевич
учащийся МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным
изучением отдельных предметов № 56»,
г. Новоуральск*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования степени популярности и уровня безопасности езды на велосипеде среди учащейся молодежи. Полученные данные свидетельствуют о владении современных детей и подростков основами езды на велосипеде и высоком уровне мотивации к данному виду рекреационной физической культуре. Однако отсутствие специальных зон для катания и уровень статистических данных дорожно-транспортных происшествий с участием велосипедистов убеждает в необходимости повышенного внимания к соблюдению правил безопасности езды на велосипеде по проезжей части и, прежде всего, к выделению специальных зон для катания.

Ключевые слова: велосипед, рекреационная физическая культура, профилактика заболеваний, уровень безопасности и степень распространенности езды на велосипеде, дорожно-транспортные происшествия с участием велосипедистов.

Abstract. The article presents results of study on degree of popularity and the level of safety of cycling among the young students. The data indicate the possession of modern children and teenagers the basics of cycling and a high level of motivation to this kind of recreational physical activities. However, the lack of special zones for skating and level statistics of traffic accidents involving cyclists convinces the need increased attention to safety riding a bicycle across a roadway and, above all, to provide special areas for skiing.

Index terms: biking, recreational physical activity, disease prevention, safety and the prevalence of cycling, road accidents involving cyclists.

Велосипед является распространенным средством передвижения в большинстве европейских стран. Передвигаться на нем довольно легко: можно ехать по дорожке выложенной красным кирпичом, а если её нет, то по обочине проезжей части. Не рекомендуется только ехать по тротуару, если нет красной дорожки, поскольку этим возможно помешать пешеходам, и создать аварийную ситуацию. Передвигаясь по проезжей части, следует соблюдать общие правила дорожного движения.

Внутри европейских городов и между ними, есть специальные велосипедные маршруты. Европейцы часто ездят по ним в выходные дни, это является своего рода активным отдыхом или рекреационной физической культурой [5].