

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 300-303.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 300-303.

Научная статья
УДК 796.012
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_300

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ ВО ФЛОВОТЕНЕ



Александр Сергеевич Сидоренко

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения
Санкт-Петербург, Россия*

*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта
тел.: +7(911)907-42-77, e-mail: thesis@internet.ru
ORCID 0000-0002-1563-5047*

Аннотация. Фловотен, как новый и активно развивающийся вид спорта, нуждается в научном и методическом обеспечении, которое позволит сформировать у игроков эффективную технику игры и понимание её тактического рисунка. Во фловотене определяющим техническим элементом игры, влияющим на итоговый результат, является подача мяча. По наблюдениям автора многие, в том числе ведущие фловотенисты, испытывают сложности с её качественным выполнением. Основная проблема заключается не столько в технически неправильном исполнении подачи и недостаточной точности, сколько в её упрощении, которое значительно облегчает сопернику приём мяча и даёт ему возможность выполнения сильного и точного ответного удара. Анализ эффективности выполнения подачи мяча во время I чемпионата Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения (ГУАП) по фловотену показал, что 48,82 % подач игроков являлись лёгкими для соперника и 19,11 % подач выполнялись с ошибкой. В данной работе автор описывает разработанную и внедрённую в тренировочный процесс членов сборной ГУАП по фловотену методику тренировки подачи, благодаря которой игроки стали выполнять в среднем на 16 % больше сложных подач и смогли на 7 % снизить число ошибок при их выполнении.

Ключевые слова: фловотен, подача мяча, ошибки выполнения, методика тренировки, комплекс упражнений, управление силой удара, техника владения клюшкой, чувство мяча, студенты, ГУАП.

Для цитирования: Сидоренко А. С. Повышение качества выполнения подачи во фловотене // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 300-303. DOI: 1047438-1999-3455_2023_4_300.

Введение

Фловотен, активно развивающийся в студенческой среде вид спорта, должен иметь прочную научную и методическую основу, которая способствовала бы улучшению технико-тактического мастерства играющих [8]. Умение точно и сильно подавать мяч во фловотене является крайне важной определяющей составляющей игры, которая даёт игроку большое преимущество перед соперником и напрямую влияет на итоговый результат игры [7]. В сравнении с большим теннисом важность подачи мяча во фловотене оказывается значительно выше, что обусловлено более сложной техникой приёма мяча

узким крюком клюшки и сложной нелинейной траекторией его полёта [4]. После отскока от поверхности площадки мяч перемещается по воздуху в отрыве от поверхности и начинает прыгать по полу, создавая сложности принимающему. Поэтому для успеха розыгрыша подающему необходимо отправлять мяч в заданную часть площадки соперника по определённой траектории и с определённым усилием [1]. Наблюдение за подачами мяча ведущих фловотенистов ГУАП показывает, что можно выделить две основные проблемы: недостаточно сильные простые для приёма подачи и подачи в аут при попытке отправить мяч под лицевую линию.

На первый взгляд техника подачи мяча не является сложной, однако для приобретения и закрепления навыков её качественного выполнения необходима систематическая техническая подготовка, достаточно развитые силовые возможности верхних конечностей, в первую очередь запястья, хорошая координация [6]. Отводить время для тренировки подачи необходимо на каждом учебно-тренировочном занятии по фловотену. Автор данной работы акцентирует своё внимание на создании методики улучшения качества подачи мяча во фловотене (май 2023 г.).

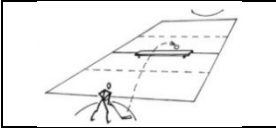
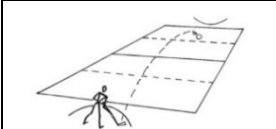
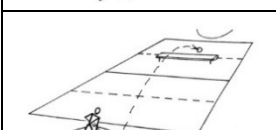
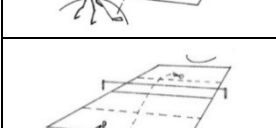
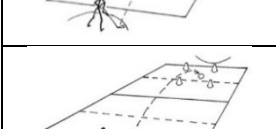
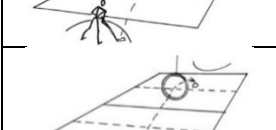
Методы и организация исследования

На первом этапе был проведён анализ качества выполнения подачи мяча 10 ведущими игроками ГУАП во время I чемпионата вуза по фловотену (январь '23). Определялось число правильных подач и подач с ошибкой. Под правильной подачей понималась подача, технически выполненная без ошибок, при которой мяч пересекал центральную линию площадки по воздуху и совершал контакт с площадкой соперника. Неправильной

считалась подача, которую игрок исполнял с нарушением правил или после выполнения которой мяч уходил в аут. Правильные подачи визуальной оценкой тренера разделялись на легкие и сложные. К легким относились подачи, при которых мяч перемещался в центральную часть зоны соперника с небольшой скоростью на удобной для приема высоте и не вызывал сложностей у принимающего. При сложных подачах мяч отправлялся под заднюю линию или в угол площадки соперника и после касания пола изменял траекторию движения и угол отскока.

На основании полученных данных, с учётом ошибок и недочётов игроков, была составлена методика, направленная на повышение точности и усложнение подачи. В основу методики, в том числе вошли упражнения, включаемые в тренировочный процесс в других схожих видах спорта с клюшкой и мячом [2, 3, 5, 9, 10]. Фловотенистам, в конце подготовительной части каждой тренировки, предлагалось выполнять подачу мяча из сектора подачи с различными установками: на силу, на точность, на определённой высоте, по заданной траектории (табл.1).

Таблица 1 – Специальные упражнения для тренировки подачи во фловотене

	Выполнение подачи через установленную на центральной линии площадки гимнастическую скамейку с целью совершенствования техники подачи навесом
	Выполнение укороченной подачи под ближнюю линию площадки соперника с целью научиться соизмерять силу и направление удара
	Выполнение подачи мяча через гимнастическую скамейку, установленную на передней линии площадки соперника с целью улучшения силы и точности подачи под заднюю линию площадки соперника
	Выполнение подачи мяча через натянутую верёвку или сетку на высоте 40-50 см в разные зоны площадки, вырабатывая умение выполнять удар по определённой траектории
	Выполнять подачу в ограниченные зоны площадки с целью совершенствования точности удара
	Выполнять подачу мяча в зону соперника через подвешенный над средней линией площадки (над ближней линией своей зоны или зоны соперника) обруч с целью дальнейшего совершенствования точности, силы, направления и траектории удара

Перечисленные упражнения выполнялись в течение 28 занятий (3 месяца 2 раза в неделю). Основная цель: развитие у игроков «чувства мяча», пространственной адаптации к размерам площадки и умения управлять силой удара, улучшение техники владения клюшкой при выполнении подачи. На втором этапе проводился анализ качества подачи мяча у тех же 10 игроков во

время II чемпионата вуза по фловотену (май '23).

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты выполнения подачи игроками на начальном и завершающем этапе исследования представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Успешность выполнения подачи участниками исследования

Этап исследования		начало	окончание
Количество оцененных подач		1563	1380
Качество подачи		Процент успешности подачи	
Правильная подача	лёгкая	48,82 %	30,28 %
	сложная	31,86 %	57,60 %
Неправильная подача	ошибка выполнения	2,81 %	1,96 %
	мяч ушел в аут	16,30 %	10,14 %

В конце исследования общее количество подач, выполненных с ошибкой у участников чемпионата вуза, снизилось примерно с 19 % до 12 %, при этом число подач, выполненных за пределы площадки соперника уменьшилось на 6 %. Визуальное наблюдение показало, что все игроки, выполняющие тренировки по разработанной методике стали выполнять более уверенные силовые подачи под лицевую линию площадки соперника, сложные для приёма. Число таких подач возросло в среднем на 16 %. Соответственно повысился и разброс подачи в зоне приёма, что заставило принимающих совершать больше перемещений по площадке.

Выводы

Обобщая результаты исследования следует отметить, что улучшение мастерства выполнения подачи мяча напрямую влияет и на качество игры в целом, а реко-

мендуемые в данной работе упражнения помогли молодым людям, помимо основной цели улучшения подачи, повысить силу и точность ударов в процессе самой игры. Это способствовало снижению числа невынужденных ошибок и увеличению продолжительности розыгрышей, что позволило сделать игру более цельной и интересной. Таким образом, упражнения представленной в работе методики можно признать эффективными и их следует активно включать в процесс подготовки фловотенистов и флорболистов разного уровня подготовленности.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Борисенко, А.А. Формирование определяющих двигательных навыков игроков во фловотен на начальном этапе обучения / А.А. Борисенко, Н.А. Борисенко, А.С. Сидоренко // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. № 11 (213). 2022. С. 501-504.
2. Быков, А.В. Исследование техники бросков и ударов во флорболе / А.В. Быков // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. Т. 19. № 45, 2007. С. 332-335.
3. Быков, А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе / А.В. Быков, А.Г. Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, № 1. 2007. С. 66-70.
4. Пригода, Г.С. Фловотен – новая спортивная игра, как производное от флорбола и большого тенниса / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта № 11 (189). СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2020. С. 420-423.
5. Сидоренко, А.С. Интеграция игрового контента в рамках занятий по физической культуре студентов вуза / А.С. Сидоренко, Г.С. Пригода // Учебное пособие. СПб. : ГУАП, 2023. 44 с.
6. Сидоренко, А.С. Укрепление лучезапястного сустава студентов занимающихся фловотеном / А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко, А.Н. Анциферов // Научная сессия ГУАП, Гуманитарные науки : сборник докладов научно-практической конференции. СПб. : ГУАП, 2022. С. 125-128.
7. Сидоренко, А.С. Философия фловотена // Сборник материалов X международной научно-практической конференции «Философия и культура информационного общества». СПб. : ГУАП, 2022. С. 439-441.
8. Сидоренко, А.С. Фловотен в спортивной среде вуза / А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко // Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики Российской Федерации». М. : ГЦОЛИФК, 2023. С. 170-174.
9. Соловьев, В.Е. Хоккей с мячом / В.Е. Соловьев, В.А. Ватутин // Учебник. М. : Физкультура и спорт, 1980. 111 с.
10. Powell J. Hockey: Skills. Techniques. Tactics (Crowood Sports Guides). The Crowood Press, 2009. 144 p.

References

1. Borisenok A.A., Borisenok N.A., Sidorenko A.S. (2022) "Formation of determining motor skills of flovoten players in at the initial stage of training", *Journal Notes of P.F. Lesgaft University*, No. 11 (213), P. 501-504. (In Russian).
2. Bykov, A.V. (2007) "Study of the technique of throws and strikes in floorball", *News of the Russian State Pedagogical University named after. A. I. Herzen*. Vol. 19. No. 45, P. 332-335. (In Russian).
3. Bykov, A.V., Komkov A.G. (2007) "Methodological features of initial training in floorball", *Physical culture: education & training*, No. 1. P. 66-70. (In Russian).
4. Prigoda G.S. and Sidorenko A.S. (2020), "Flovoten – a new sports game, as a derivative of floorball and lawn tennis", *Journal Notes of P. F. Lesgaft University*, No. 11 (189), P. 420-423. (In Russian).
5. Sidorenko A.S. and Prigoda G.S. (2023), "Integration of sport game content in the framework of physical

education trainings of university students” Textbook, Saint-Petersburg, 44 p. (In Russian).

6. Sidorenko A.S., Sidorenko V.S. and Antsiferov A.N. (2022) “*Strengthening of the wrist joint of students playing flovoten*”, *Scientific session of SUAI, Humanities: collection of reports*. Saint-Petersburg, SUAI. P. 125-128. (In Russian).

7. Sidorenko A.S. (2022) “*The philosophy of flovoten*”, *Materials of the X International Scientific and Practical Conference Philosophy and Culture of the Information Society*. St. Petersburg: SUAI. P. 439-441. (In Russian).

8. Sidorenko A.S., Sidorenko V.S. (2023) “*Flovoten in the sports environment of the university*”. *Materials of the II All-Russian scientific and practical conference Physical culture and sports as one of the main directions of youth policy of the Russian Federation*. Moscow: GCOLIFK. P. 170-174. (In Russian).

9. Soloviev, V.E., Vatutin V.A. (1980) “*Bandy*” Textbook, Moscow: Physical culture and sport. 111 p. (In Russian).

10. Powell J. (2009) “*Hockey: Skills. Techniques. Tactics (Crowood Sports Guides)*”. The Crowood Press. 144 p.

Поступила в редакцию 12.10.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article

UDC 796.012

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_300

INCREASING THE QUALITY OF THE SERVING IN FLOVOTEN

Alexander S. Sidorenko

*St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation
St. Petersburg, Russia*

*PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports
ph.: +7(911)907-42-77, e-mail: thesis@internet.ru
ORCID 0000-0002-1563-5047*

Abstract. Flovoten, as a new and actively developing sport, needs scientific and methodological support that will allow players to develop an effective playing technique and an understanding of its tactical pattern. In flovoten, the decisive technical element of the game that influences the final result is the serve of the ball. According to the author's observations, many, including leading flovoten players, experience difficulties with its high-quality implementation. The main problem lies not so much in the technically incorrect execution of the serve and insufficient accuracy, but in its simplification, which makes it much easier for the opponent to receive the ball and gives him the opportunity to perform a strong and accurate return strike. The analysis of the efficiency of serving performance during the 1st championship of St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation in Flovoten showed that 48,82 % of players' serves were easy for the opponent and 19,11 % of serves were executed with an error. In this work, the author describes a service training technique developed and implemented into the training process of members of St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation flovoten team, thanks to which players began to perform on average 16 % more complex serves and were able to reduce the number of errors when performing them by 7 %.

Keywords: flovoten, serving technique, execution errors, training methodology, set of exercises, impact force control, stick handling technique, ball sense, university students, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Cite as: Sidorenko, A. S. (2023) Increasing the quality of the serving in flovoten. *Physical Culture and Health*. (4), 300-303. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_300.

Received 12.10.2023

Accepted 28.12.2023