

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

УДК 796.355

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.15](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.15)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ИГРОКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФЛОРБОЛОМ

Киселев Ярослав Вячеславович^{ABCD}

Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Приволжский исследовательский медицинский университет (Нижний Новгород, Россия). E-mail: yaroslav.kiseliv88@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4050-6386>.

Гурьянов Максим Сергеевич^{ABCD}

Доктор медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта, Приволжский исследовательский медицинский университет (Нижний Новгород, Россия). E-mail: msg210411@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9910-5141>.

USE OF RUNNING TRAINING FOR FLOORBALL PLAYERS

Kiseliv Yaroslav Vyacheslavovich^{ABCD}

Senior lecturer at the Department of Physical Culture and Sports, Privolzhsky Research Medical University. (Nizhny Novgorod, Russia). E-mail: yaroslav.kiseliv88@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4050-6386>.

Guryanov Maxim Sergeevich^{ABCD}

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sports, Privolzhsky Research Medical University. (Nizhny Novgorod, Russia). E-mail: msg210411@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9910-5141>.

Следует цитировать / Citation:

Киселев Я. В., Гурьянов М. С. Использование беговой подготовки для игроков, занимающихся флорболом // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2022. — 27 (3). — С. 141–149. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.15](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.15).

Kiseliv Y. V., Guryanov M. S. (2022). Use of running training for floorball players. Health, Physical Culture and Sports, 27 (3), pp. 141–149 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.15](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.15).

Поступило в редакцию / Submitted 12.06.2022

Принято к публикации / Accepted 18.08.2022

Аннотация. Флорбол является очень молодым и перспективным видом спорта. В нашей стране пока еще не существует четко сформированной методологии по общефизической и специальной физической подготовке спортсменов, занимающихся хоккеем с мячом в зале. Имеется множество проблем с разработкой программ по физической тренированности спортсменов. Данной проблематикой в Российской Федерации занимается небольшое количество ученых. Поэтому актуально изучение применения методов беговой подготовки для флорболистов разных возрастных категорий.

Целью работы являлось описание многолетнего тренировочного процесса игроков команд НН-ФБК-30 и Мининского университета. Обозревается беговая подготовка по возрастным категориям 10–12, 14–16 лет. В статье поднимаются вопросы о методах, применяемых в подготовке флорболистов, таких как: повторный, интервальный, игровой, кроссовая подготовка, специальные координационные перемещения по площадке во время игры. Приводятся результаты физического тестирования в динамике при подготовке игроков к соревнованиям.

Приводится ряд актуальных беговых заданий, которые могут использоваться тренерами по ОФП и СФП, работающими в детских, юношеских и юниорских командах. Авторы работы считают, что данное исследование в будущем поможет улучшить качество подготовки флорболистов в РФ.

Ключевые слова: беговая подготовка, флорбол, интервальный метод, спринт, тестирование, физическая подготовленность

Abstract. Floorball is a very young and promising sport. In our country, there is still no well-formed methodology for general physical and specially physical training of athletes involved in ball hockey in the hall. There are many problems with the development of physical training programs for athletes. A small number of scientists are engaged in this problem in the Russian Federation. Therefore, the relevance of the work is the study of the use of running training methods for floorball players of different age categories.

The purpose of the work was to describe the long-term training process of the players of the NN-FBK-30 and Mininsky University teams. Running training is reviewed by age categories 10–12, 14–16 years. The article raises questions about the methods used in the training of floorball players, such as: repeated, interval, game, cross-country training, special coordination movements around the site during the game. The results of physical testing in dynamics when preparing players for competitions are presented.

The article provides a number of current running tasks that can be used by trainers in OFP and SFP working as in children's, youth and junior teams. The authors of the work believe that this study in the future will help improve the quality of training of floorball players in the Russian Federation.

Keywords: running training, floorball, interval method, sprint, testing, physical fitness

Введение. Одной из важных задач подготовки конкурентоспособного игрока во флорболе является его беговая подготовка. В Российской Федерации в последние десятилетия происходит улучшение качества тренировочного процесса спортсменов, занимающихся флорболом, в плане их физической подготовленности (Быков, 2012, с. 707). У каждого клуба, участвующего в соревнованиях уровня первенств России среди юношей 14–16 лет, юниоров 16–19 лет и высшей лиги

по флорболу, существует тренер по общефизической и специальной физической подготовке.

Однако небольшое количество ученых занимаются проблематикой усовершенствования беговой тренированности. Частично авторы статьи поднимают в своих работах вопросы о методах «фартлек», развитие выносливости у игроков и специфичных перемещений по площадке (Киселев и др., 2019: 185; Киселев, Гурьянов, 2021: 73). Серьезный отечественный ученый в области флорбола А. В. Быков

описывает акценты физической подготовки для флорболистов, анализируя игровую деятельность топ-4 команд мирового уровня, и приводит результаты бегового тестирования чемпионов России 2016 г. среди мужских команд по флорболу «Помор» (Быков, 2021: 74). В.И. Олин ряд беговых упражнений связывает с блоком специальной физической подготовки.

Приведем обзор методов беговой тренировки и подводящих к ней дополнительных средств, акцентируясь на возрастных особенностях, что необходимо выполнять, по нашему мнению, в определенном возрасте, а также опираясь на фундаментальные знания по другим видам спорта, к примеру, таким как легкая атлетика, и материалы международных семинаров и стажировок по флорболу в Швеции и Чехии.

Методом исследования является многолетний педагогический эксперимент, проводимый с 2014 по 2022 г. на базе флорбольных команд НН-ФБК-30 и «Мининский Университет». В эксперименте участвовало 120 спортсменов, занимающихся флорболом, разных возрастных категорий.

Результаты и обсуждение. Мы выделили несколько возрастных категорий и применяемую беговую подготовку в них.

Первая возрастная категория — 10–12 лет. В основном соревнования проходят у детей в данном возрасте в формате коммерческих или всероссийских турниров. Время игры составляет два периода по 15 минут «грязного» времени. На этом этапе авторы выделяют основные моменты беговой подготовки, такие как кроссовая подготовка, развитие быстроты и ловкости, укрепление мышечных звеньев спортсмена (Щеголева, 2022: 476).

Тренеру, работающему с юными флорболистами, необходимо понимать, что до 12 лет нужно выполнять как можно больше разнообразных упражнений на скорость, ловкость и координацию. У детей закладывается большая база движений, которая позволит им в будущем овладеть правильной техникой и достичь высот спортивного мастерства.

Отличным средством развития быстроты является составление многофункциональной полосы препятствий. К примеру, в нее

входят бег по скоростной лестнице, кувырки на мате вперед, лазание по шведской стенке, бег по дуге, подскоки или спрыгивание и запрыгивание на лавочку небольшой высоты, бег змейкой и многое другое. Можно давать такое задание как по времени (10–20 мин), так и по количеству кругов прохождения полосы препятствий. Задание является очень интересным и немонотонным, во время его прохождения у юных флорболистов наблюдается повышение эмоционального фона (Киселев, Гурьянов, 2021: 76; Патрикеев, Лабутина, 2019: 95).

В данной возрастной категории нужно обучать детей правильной технике бега, особенно на короткие дистанции, так как площадка во флорболе составляет всего 40×20 м. Спортсменам необходимо объяснять правильную постановку стопы на носок, подъем бедра до определенного уровня, а лучше всего показывать на собственном примере или делать съемку на планшет, а затем просматривать в профессиональной программе. Подходят различные варианты тренировок: 6–8 пробежек на технику по 30 или 60 м, старты из разных положений под разные звуковые или световые сигналы. Обучение высокому и низкому старту по 10–15 м, важным элементом беговой подготовки в этом возрасте является челночный бег, варианты которого могут быть разными: 2×10, 3×10, 2×20 м и др. Главной задачей в челночном беге является умение правильно останавливаться, так как множество юных флорболистов испытывают большие сложности с этим и теряют много времени при перемещениях на площадке. Кроссовой подготовке уделяется на этом этапе небольшое количество времени, так как в разной литературе, особенно легкоатлетической, специалисты рекомендуют начинать полноценные тренировки на выносливость с 16 лет. До этого возраста у детей и подростков еще недостаточно сильно сформирована сердечно-сосудистая и дыхательная система. Мы применяем в возрасте 10–12 лет кроссовую подготовку по времени начиная с 10 мин непрерывного бега и заканчивая не 25 мин.

Большой вклад в развитие быстроты и общей выносливости в юном возрасте вносит игровой метод. Применяются различные игры:

футбол, гандбол, легкоатлетическая лапта, фрисби, бадминтон. Зачастую флорболист может совершить до 3–4 пробежек за игровую смену, что равняется 160 метрам, или спортсмен находится в игре 20–30 минут.

Необходимо помнить о развитии мышц стопы. У современного поколения Z, которое много времени проводит за компьютером и смартфоном, не выходя из дома, наблюдаются различные заболевания: плоскостопие, сколиоз, болезнь Шинца, и пр. Последнее может возникнуть из-за чрезмерных беговых нагрузок в процессе тренировок, когда тренер ставит задачу выполнять упражнения в максимальном темпе. Свод стопы еще не до конца сформировался, и под воздействием больших нагрузок идет нарушение окостенения бугра пяточной кости. Поэтому рекомендуются проводить ряд упражнений по укреплению мышц стопы, например вставание собственным весом на носки (3 подхода по 10–25 повторений), запрыгивание на платформу (10–30 см) двумя ногами (3–4 подхода по 40–50 повторений). Ходьба на матах перекатываясь с пятки на носок, продвижение на матах пальцами стопы по 2 м (3 серии) и др.

В возрасте 10–12 лет особенностями беговой подготовки являются построение разнообразной функциональной полосы препятствий, игровой метод, обучение основам правильной техники бега на короткие дистанции и начальному стартовому разгону из разных положений. Большое внимание уделяется челночному бегу и развитию мышц стопы, небольшое количество времени уделяется кроссовой подготовке. Тренеру нужно знать, что дети могут прибавить в росте за летние каникулы от 5 до 12 см. Поэтому постоянно необходимо оттачивать технику бега. Форсирование тренировочных программ подготовки у юных спортсменов ни к чему хорошему в будущем не приводит, множество перспективных флорболистов заканчивают тренировки в возрасте 14–16 лет из-за большого багажа травм опорно-двигательного аппарата и нарушения работы сердечно-сосудистой системы.

Вторая возрастная группа — юноши 14–16 лет. Приводим разбор методов беговой подготовки этой категории, анализ соревнова-

тельной деятельности команды «Мининский Университет» в сезоне 2021–2022 и динамику по физическому тестированию.

Особенностью беговой подготовки юношей 14–16 лет является то, что на официальных стартах, таких как первенства России, игра осуществляется в три периода по 20 мин «грязного времени», а в сезоне 2021–2022 г. финальный тур спортсмены играли три периода по 20 мин «чистого времени». В этой возрастной категории скорость игры заметно повышается.

Выделяется несколько методов подготовки в этой возрастной категории: повторный, интервальный «фартлек», кроссовая и скоростно-силовая подготовка.

Повторный в данном случае заключается в том, что на тренировках спортсмены пробегают определенные скоростные отрезки без времени, большей частью на технику, 75–95% от максимума. Примером такого задания может быть 10×60 м через 1,5–2 мин отдыха, 10×100 м через 100 м ходьбы, 4×200 м через 4 мин отдыха. Отличным вариантом тренировки быстроты в «рваном» темпе для флорболистов является бег с переключением. Тренировка происходит следующим образом: тренер расставляет на дистанции 80 или 100 м фишки на расстоянии 20 м, флорболисту необходимо первые 20 м максимально быстро пробежать практически в 96–100%, следующие 20 м немного сбросить скорость, однако резко тормозить не стоит, а только немного сбросить руки вниз и снизить частоту движений, на следующих 20 м спортсмен опять должен пробежать в полную силу — и так на протяжении всей дистанции. Варианты этого задания могут варьироваться от 5–10 до 35 м.

Рекомендуем флорболистам начинать тренировки интервального метода только в 14–16 лет. В этом возрасте необходимым уровнем обладают уже дыхательная, сердечно-сосудистая и мышечная система спортсменов.

Фартлек — это игра скоростей. Выполняется на беговой дорожке легкоатлетического стадиона или близлежащего парка. Может также выполняться в игровом зале 40×20 м по кругу. Режим тренировки: бег по количеству отрезков. Для примера, 200 м через 200 м медленно бега или ходьбы. Можно время минуты бега

чередовать с минутой ходьбы от одной до нескольких пробежек, вариации этого упражнения различные. Этот вид тренировки способствует развитию скоростной выносливости, которая необходима во время игры во флорбол при смене пятерок атлетов от 40 сек до 2 мин (Киселев и др., 2019: 185). Под наблюдением тренерского штаба команд НН-ФБК-30 и «Мининский Университет» данный вид тренировки достаточно тяжело дается молодым спортсменам, отдых должен быть после него существенным. Однако оно отлично развивает специальную выносливость и аэробную мощность дыхательной системы организма.

Большое внимание необходимо уделять методу скоростной силовой подготовки. Отличным способом развития скорости является бег в упряжке или с тягой. Бег в упряжке: один спортсмен надевает ленту с сопротивлением 45–55 кг, другой держит с оптимальной силой сзади. Самое главное, чтобы было четкое проталкивание вперед без нарушения техники бега. Иногда юные спортсмены пренебрегают этим правилом и чрезмерно держат своего одноклубника. Бег происходит на участках 20, 40 и 60 м, затем спортсмен возвращается обратно и по звуковому или зрительному сигналу бежит максимально часто со старта (это 10–15 м) и пробегает дальше по заданной дистанции. Бег с тягой осуществляется со специальным устройством, вес тяги в этом возрасте может варьироваться от 5 до 10 кг, больший вес будет приводить к чрезмерным усилиям спортсменов и нарушению техники бега. Рекомендуемое задание: бег с тягой или упряжкой 8–10 повторений на участках 20, 40, 60 м. Отличным вариантом скоростно-силовой тренировки, развивающей быстроту флорболиста, могут быть броски набивных мячей весом от 3 до 5 кг. Броски выполняются вперед с выбеганием или выпрыгиванием, спиной вперед, боком, из-за головы и прочие. Количество бросков за тренировку должно варьироваться от 50 до 70.

Кроссовой подготовке в этом возрасте уже уделяется значительное время. По результатам анализа профессиональных стажировок в Чехии и Швеции можно констатировать, что профессиональный игрок пробегает за матч 5 км,

из них 1 км спринта. В РФ на мужском уровне меньше — 3–4 км. Поэтому игрокам рекомендуются осуществлять кроссовую подготовку от 25 мин и прибавлять по 5 мин каждую следующую тренировку в общей сложности до 40 мин либо бегать кроссы по километражу, но не более 5 км, свыше будет нецелесообразно. В ряде шведских команд, таких как Pixbo и Storvreta, кроссовая подготовка применяется только в загрузочном цикле в период предсезонных сборов. Основной акцент в соревновательном периоде ставится на развитии функциональных возможностей флорболиста с применением интервального метода и кроссфита.

Одним из главных элементов беговой подготовки являются координационные перемещения по площадке (Аленуров и др., 2020: 14). Таких упражнений существует великое множество, мы приведем несколько заданий, которые используются в подготовке спортсменов команд НН-ФБК-30 и «Мининский Университет».

Во флорбол много беговых упражнений пришло из других видов спорта, таких как легкая атлетика, американский футбол, гандбол, футзал. Следующее упражнение заимствовано из американского футбола и называется «бег боком». Используется этот вид тренировки в основном в оборонительных действиях. К примеру, когда защитник находится спиной к своим воротам и проигрывает позицию нападающему противоположной команды в центре поля. Для полного разворота потребуется очень много времени, и это может привести к забитому голу. Поэтому рекомендуем применять бег боком, в этом случае быстро разворачивать корпус на 90° и сопровождать нападающего. Это не даст атакующему игроку свободы действий и к тому может привести его к потере мяча.

Беговые восьмерки — это упражнение отлично подходит для развития координации и быстроты, должно выполняться на максимальных скоростях на ровной площадке, лучше всего в игровом зале. На трети зала вырисовываются фишками или конусами два круга диаметром 10 м, расстояние между кругами 2 м. Задание выполняется в парах. Первый игрок встает на начало круга, второй — позади

него на расстоянии 2–3 м. По условному сигналу игроки начинают бежать в полную силу, огибая круги условной восьмеркой. Задача первого игрока — убежать от второго как можно быстрее, задача второго игрока — сократить дистанцию до впереди бегущего или вовсе его догнать. Если второй игрок догнал первого, он начинает его немного похлопывать по спине, это сигнализирует первому игроку, что необходимо увеличить скорость бега.

Следующим этапом исследования является анализ соревновательной деятельности команды «Мининский Университет» в категории 14–16 лет в сезоне 2021–2022. Первенство России по флорболу в категории 14–16 лет состояло из трех туров, в первых двух команды играли в полный круг и время матча составило три периода по 20 мин «грязного времени». Третий финальный тур был плей-офф, команды играли навылет, три периода по 20 мин «чистого времени». К сожалению, из-за ковидных ограничений спортсмены «Мининского Университета» не смогли посетить учебно-тре-

нировочный сбор и на первый тур выходили не особо подготовленными. Первый тур проходил в начале октября 2021 г. в г. Ульяновске. Флорболистам, играющим за команду «Мининский Университет», предстояло встретиться с четырьмя соперниками: «Нижегородец» (г. Нижний Новгород), «Медведи» (Московская область), «Техник» (г. Навашино) и «СПБ Юнайтед» (г. Санкт-Петербург). Все четыре матча наши подопечные выиграли со счетом 6:2, 4:2, 3:2, 4:1. После первого тура было набрано 12 очков из 12 возможных. После проведенных соревнований было решено перед каждым туром проводить тестирование по общефизической подготовке. Были выбраны четыре теста: челночный бег 3×10 м, он показывал развитие координации, быстроты, правильного перемещения по площадке; прыжок в длину с места — данный показатель является развитием «взрывной» силы ног, пресс за 1 мин — давал полную картину функционального состояния мышц пресса; силовой тест — подтягивание (Киселев и др., 2020: 59).

Таблица 1

Тестирование по общефизической подготовке игроков команды «Мининский университет» перед вторым соревновательным туром

№	Челночный бег 3×10 м	Прыжок в длину с места	Пресс за 1 мин	Подтягивание
1	6.45 сек	253 см	65 раз	15 раз
2	6.54 сек	254 см	48 раз	6 раз
3	6.56 сек	219 см	53 раза	15 раз
4	6.68 сек	248 см	55 раз	7 раз
5	6.69 сек	262 см	40 раз	8 раз
6	6.78 сек	225 см	62 раза	10 раз
7	6.87 сек	225 см	50 раз	2 раза
8	6.93 сек	231 см	43 раза	6 раз
9	7.09 сек	224 см	46 раз	1 раз
10	7.11 сек	220 см	41 раз	10 раз
11	7.22 сек	220 см	56 раз	3 раза
12	7.37 сек	194 см	48 раз	1 раз
13	7.40 сек	201 см	45 раз	5 раз

На основе данных таблицы 1 можно сделать вывод о том, что результаты в первом тесте по челночному бегу варьировались от 6.45 до 7.40 сек. Восемь игроков имели хорошие показатели из 7 сек. За все время проведения данного теста был установлен рекорд в 2021 г. — 6.45 сек. Во втором тесте спортсмены показали

результаты от 194 до 262 см. В третьем тесте флорболисты показали отличные результаты, шесть игроков сделали более 50 повторений. Силовой тест был не столь однозначным, как другие, ряд спортсменов имели низкие показатели — всего 1–2 раза, а четверо юношей сделали 10 и более повторений.

Второй тур для флорболистов команды «Мининский Университет» сложился следующим образом. Тур проводился в начале февраля в Нижнем Новгороде. Было проведено четыре игры, из них две победы и два проигрыша. Наши подопечные выиграли 6:0 у команды «Солнечные Орлы» (г. Ульяновск)

и 8:1 у команды «Ирбис» (г. Казань). Уступили 8:4 будущим победителям турнира — команде «Помор» (сборная Архангельской области) и по буллитам проиграли спортсменам из Сибири (г. Омск). По итогу тура команда заняла третье место по круговой системе и продолжила готовиться в серии плей-офф.

Таблица 2

Тестирование по общефизической подготовке игроков «Мининский Университет» перед третьим соревновательным туром в динамике

№	Челночный бег 3×10 м.		Прыжок в длину с места		Пресс за 1 мин.		Подтягивание	
	Декабрь 2021	Апрель 2022	Декабрь 2021	Апрель 2022	Декабрь 2021	Апрель 2022	Декабрь 2021	Апрель 2022
1	6.45 сек	6.33 сек ↑	253 см	256 см ↑	65 раз	70 раз ↑	15 раз	15 раз
2	6.54 сек	6.50 сек ↑	254 см	260 см ↑	48 раз	52 раза ↑	6 раз	8 раз ↑
3	6.56 сек	6.48 сек ↑	219 см	222 см ↑	53 раза	59 раз ↑	15 раз	10 раз ↓
4	6.68 сек	6.60 сек ↑	248 см	252 см ↑	55 раз	68 раз ↑	7 раз	7 раз
5	6.69 сек	6.53 сек ↑	262 см	255 см ↓	40 раз	47 раз ↑	8 раз	9 раз ↑
6	6.78 сек	6.75 сек ↑	225 см	236 см ↑	62 раза	66 раз ↑	10 раз	10 раз
7	6.87 сек	6.85 сек ↑	225 см	230 см ↑	50 раз	55 раз ↑	2 раза	3 раза ↑
8	6.93 сек	6.67 сек ↑	231 см	239 см ↑	43 раза	47 раз ↑	6 раз	5 раз ↓
9	7.09 сек	7.05 сек ↑	224 см	228 см ↑	46 раз	48 раз ↑	1 раз	3 раза ↑
10	7.11 сек	6.69 сек ↑	220 см	222 см ↑	41 раз	47 раз ↑	10 раз	12 раз ↑
11	7.22 сек	6.99 сек ↑	220 см	215 см ↓	56 раз	64 раза ↑	3 раза	5 раз ↑
12	7.37 сек	7.30 сек ↑	194 см	190 см ↓	48 раз	52 раза ↑	1 раз	3 раз ↑
13	7.40 сек	7.39 сек ↑	201 см	198 см ↓	45 раз	49 раз ↑	5 раз	5 раз

Анализируя таблицу 2, можно сказать, что все спортсмены прибавили в скорости и координации. Одиннадцать флорболистов имели результат в челночном беге 3×10 м из 7.00 сек. Показатель «взрывной» силы ног улучшился у девяти человек, а у четырех — снизился. Отличные результаты получились у спортсменов в тесте «пресс за 1 мин», восемь юниоров сделали более 50 повторений. А вот в силовом тесте (подтягивание) не наблюдалась особого прогресса, шесть человек улучшили свои результаты, двое ухудшили, и у пяти не было никаких изменений. Во время контрольной тренировки были установлены два рекорда флорбольных команд НН-ФБК-30 и «Мининский Университет» в категории 14–16 лет. В челночном беге результат равнялся 6.33 сек и в прессе за 1 мин — 70 повторений. Игроки подходили к предстоящим соревнованиям на пике своей спортивной формы,

об этом свидетельствовали результаты тестирования.

Третий тур сложился следующим образом для игроков команды «Мининский Университет»: в ¼ финала наши подопечные обыграли команду «Нижегородец» (г. Нижний Новгород) со счетом 7:6. В полуфинальной игре спортсмены «Мининского Университета» встречались с именитой командой «Помор» (сборная Архангельской области) и в упорной игре им проиграли со счетом 3:2. В игре за третье место флорболисты, представляющие Нижний Новгород, уступили со счетом 6:2 команде «СПБ Юнайтед» (г. Санкт-Петербург), в итоге заняв четвертое место. Несмотря на высокие результаты тестирования физических кондиций перед финальным соревновательным туром, наши подопечные не попали в призовую тройку. Тренерский штаб НН-ФБК-30 и «Мининского Университета» связывает это с тем, что спортсме-

нам не хватило общей выносливости в играх на выбывание. Видно было, как в полуфинальной игре после проведенного блестящего первого периода флорболисты «Мининского Университета» проседали и отходили в защиту. В матче за третье место команда была уже очень уставшей. Мы связываем это и с тем, что из-за ковидных ограничений спортсмены не смогли посетить учебно-тренировочные сборы, где закладывается базовый общефизический уровень и активно применяется кроссовая подготовка.

Выводы. По итогу соревновательного сезона 2021–2022 гг. игроки команды НН-ФБК-30 заняли первое место в первенстве Нижегородской области по флорболу в категории 15–19 лет впервые в своей истории, третье место на престижном детско-юношеском турнире *Unihoc Russia Cup* в категории 15–16 лет и четвертое место на первенстве России по флорболу в составе команды «Мининский Университет» в категории 14–16 лет.

В каждой возрастной категории беговая подготовка имеет важное значение. Тренерам необходимо четко применять методы беговой подготовки согласно индивидуальному развитию флорболистов (Сокунова и др., 2022: 440; Халилова и др., 2018: 112).

В возрасте 10–12 лет нужно ставить больший акцент на развитие быстроты и координации, применять функциональную полосу препятствий, учить своих подопечных играть в разные подвижные и спортивные игры, ставить рациональную технику бега на короткие дистанции и, самое главное, — тщательно прорабатывать мышечные звенья стопы, пресса и спины. Все это будет способствовать повышению беговой тренированности юных спортсменов.

Во следующей возрастной категории, 14–16 лет, необходимо начинать развивать общую выносливость тренировками в виде кроссов, а также специальную, применяя интервальный и повторный метод. Тренировки скоростных силовых качеств (бег в упряжке, бег с тягой, броски набивных мячей) являются базовыми элементами в беговой подготовке флорболистов-юниоров. И главное — нужно уделять значительное время предсезонной подготовке флорболистов, так как на ней закладывается физическая база на предстоящий сезон.

Полагаем, что вышеизложенный материал сбудет способствовать более эффективной беговой подготовке флорболистов в Российской Федерации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Аленуров Э. А., Пучкова Н. Г., Троянов К. В., Краснов Р. Б. Влияние занятий флорболом на уровень физической подготовленности студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 9. (187). С. 11–16.

Быков А. В. Физическая подготовленность как базовая составляющая командных игровых видах спорта (на примере флорбола) // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 74–80.

Быков А. В. Программированное обучение двигательным действиям в командных игровых видах спорта // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. 2012. № 28. С. 707–710.

Киселев Я. В., Бочарин И. В., Гурьянов М. С., Эделев А. С. Использование современных тренировочных средств во флорболе // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки оздоровительной и адаптивной физической культуры. 2019. С. 183–187.

Киселев Я. В., Гурьянов М. С. Развитие координационных способностей флорболистов 15–18 лет // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2021. № 1. С. 70–77.

Киселев Я. В., Бочарин И. В., Широкова М. А., Эделев А. С. Подготовка юношеской сборной Нижегородской области по флорболу 14–16 лет // Вопросы педагогики. 2020. № 9–1. С. 58–65.

Олин В. И. Технологии спортивной тренировки во флорболе. М. : Директ-Медиа, 2018. 236 с.

Патрикеев Г. В., Лабутина Н. О. Характеристика координационных способностей у флорболистов // Олимпийская идея сегодня. Ростов-на-Дону, 2019. С. 91–101.

Сокунова С. Ф., Гондарева Л. Н., Куракина О. В., Макарова Э. В., Столяров А. А. Влияние занятий флорболом на физическую подготовленность и умственную работоспособность подростков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 438–442.

Халилова Л. И., Халилов Р. Ф., Бондарчук И. Л. Флорбол как способ повышения двигательной активности юношей // Неделя науки СПбПУ. СПб., 2018. С. 111–113.

Щеголева М. Е. Развитие физических качеств у детей, занимающихся флорболом // Молодой ученый. 2020. № 51. (341). С. 475–477.

REFERENCES

Alenurov E. A., Puchkova N. G., Troyanov K. V., Krasnov R. B. (2020). The influence of floorball classes on the level of physical fitness of students. *Scientists of the University. P.F. Leshaft*, No 9 (187). Pp. 11–16 (in Russian).

Bykov A. V. (2021). Physical fitness as the basic component of team playing sports (using the example of floorball). *News of Tula State University. Physical education. Sport*. No 8. Pp. 74–80 (in Russian).

Bykov A. V. (2012). Programmed training in motor action in team playing sports. *News of Penza State Pedagogical University named after V. G. Belinsky*. No 28. Pp. 707–710 (in Russian).

Kiselev Ya. V., Bocharin I. V., Guryanov M. S., Edelev A. S. (2019). Use of modern training means in floorball. *Modern problems of physical education, sports training of health and adaptive physical culture. Materials of the XVIII International Scientific and Practical Conference. Nizhny Novgorod*. Pp. 183–187 (in Russian).

Kiselev Y. V., Guryanov M. S. (2021). Development of coordination abilities of floorbolists from 15 to 18 years. *Health, Physical Culture and Sports*. No 1. Pp. 70–77 (in Russian).

Kiselev Y. V., Bocharin I. V., Shirokova M. A., Edelev A. S. (2020) Preparation of the youth team of the Nizhny Novgorod region on floorball 14–16 years old. *Questions of pedagogy*. No 9–1. Pp. 58–65 (in Russian).

Olin V. I. (2018). *Sports training technologies in floorball*. Moscow: Direct Media. 236 p. (in Russian).

Patrikееv G. V., Labutina N. O. (2019). Characteristics of coordination abilities in floorbolists. *Olympic idea today. Rostov-on-Don*. Pp. 91–101 (in Russian).

Sokunova S. F., Gondareva L. N., Kurakina O. V., Makarova E. V., Stolyarov A. A. (2022). Influence of floorball classes on physical fitness and mental performance of adolescents. *Scientists of the University. P.F. Leshaft*, No 3 (205). Pp. 438–442 (in Russian).

Khalilova L. I., Khalilov R. F., Bondarchuk I. L. (2018). Floorball as a way to increase the motor activity of young men. *SPBPU Science Week. St. Petersburg*. Pp. 111–113 (in Russian).

Shchegoleva M. E. (2020). Development of physical qualities in children engaged in floorball. *Young scientist*. No 51. (341). Pp. 475–477 (in Russian).