

ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ В ЛАПТБОЛ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ И БАЗОВОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Николаев Е.А.

Сибирский федеральный университет

Организация и проведение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки предполагает систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития студентов, что требует от тренера знания основных возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей лиц юношеского возраста.

На начальном этапе подготовки игроков в лаптбол решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям по лаптболу;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники и тактики;
- привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- отбор способных студентов в учебно-тренировочные группы.

Несмотря на важность поставленных задач, следует помнить, что на этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков студентов к будущей спортивной специализации.

Физическая подготовка на этапе начальной подготовки требует особого внимания, т.к. способствует закладке фундамент здоровья, гармонического развития, общей работоспособности, что является основой для воспитания физических качеств, овладения прочными двигательными умениями и навыками.

Для этого используются различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, спортивные эстафеты, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, учебные игры и соревнования. При подборе упражнений следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности студентов, учебно-тренировочные занятия должны обеспечивать пропорциональное развитие лиц юношеского возраста, для чего необходимо чередование нагрузок, воздействующих на различные мышечные группы и укрепляющих опорно-двигательный аппарат. Не следует допускать длительных статических положений, однообразных движений, односторонних нагрузок. Упражнения должны выполняться с большой амплитудой вовлечением в движение больших мышечных групп спины и живота. При развитии силовых способностей следует, использовать упражнения с гантелями, набивными мячами или амортизаторы. Хорошим помощником в выполнении упражнений может стать Ваш партнер. Упражнения в парах имеют свои неоспоримые преимущества. Например, легко дозировать нагрузку, регулируя силу воздействия на партнера, они не требуют специального спортивного инвентаря. Перед выполнением таких упражнений необходима легкая 5-10-минутная разминка.

Схема тренировочного занятия лаптболистов на начальном этапе спортивной специализации

1. Бег 10 мин.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 7 мин.

3. Вспомогательные и специальные беговые упражнения (СБУ) 7 мин.

- бег с высоким подниманием бедра.
- бег сгибая ноги назад.
- бег спиной вперед с изменением направления.
- бег скрестным и приставшим шагам.
- бег прямыми ногами вперед.
- прыжки в шаге.
- ускорение 2x50м.

4. Блок ОФП 25мин.

5. Прыжки через вращающуюся скакалку и рывок за теннисным мячом, подброшенным вверх. Сигнал на ускорение дается в тот момент, когда скакалка находится внизу. Темп вращения скакалки быстрый.

6. Упражнения для совершенствования ловли и передачи теннисного мяча 10 мин.

- ловля прыгающего мяча.
- ловля прямолетающего мяча.
- ловля отскакивающего от стены мяча, брошенного партнером из-за спины.
- ловля мяча с отскоком от земли (пола).
- передача мяча рукой сбоку.

7. Совершенствование удара теннисной ракеткой по теннисному мячу способом сверху, в ближние зоны, снизу «свеча», сбоку «дальние» 25 мин.

8. Двухсторонняя игра в лаптбол 30 мин.

Подготовка игроков в лаптбол на этапе базовой специализации (учебно-тренировочные группы)

После этапа начальной или предварительной подготовки игроки в лаптбол переходят в учебно-тренировочные группы, занятия в которых посвящены начальной спортивной специализации, базовой технико-тактической и физической подготовке. В этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к лаптболу. После чего следует этап углубленной подготовки, направленный на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (базовик, центровой, последний бьющий).

Задачи работы:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности и воспитание специальных физических качеств;
- прочное овладение основами техники лаптбола и его совершенствование;
- поэтапное овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями, основами командной тактики;
- определение игровой функции в команде и индивидуализация видов подготовки;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

В соответствии с задачами работы на данном этапе, работа учебно-тренировочных групп связана, с одной стороны, с универсальным подбором средств и методов для всех занимающихся, с целью прочного овладения техникой и тактикой лаптбола, развития физических качеств, а с другой – направлена на достижение в перспективе индивидуального мастерства.

Всесторонняя физическая подготовка помогает снизить утомляемость, повышает специальную работоспособность мозга, опорно-двигательного аппарата. Происходит

нарастание жизненной емкости легких, объема сердца, повышается устойчивость организма к недостатку кислорода. Сокращается период восстановления после нагрузок, происходит упрочение костей, связок, изменяются суставы, увеличивается длина и толщина мышечных волокон.

Необходимо добиваться от занимающихся технически правильного выполнения каждого упражнения, естественно, предварительно правильно показав и объяснив его.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Общей физической подготовкой (ОФП) нужно заниматься на всех этапах тренировочного процесса, но она по мере перехода из одной возрастной группы в другую, более старшую, сужается с одновременным увеличением объемов работы по специальной физической подготовке. Наибольший удельный вес нагрузок по общей физической подготовке приходится на подготовительный период. При этом распределение их по месяцам связано с особенностями планирования макроцикла.

Для избирательного развития отдельного физического качества целенаправленно подбираются специальные средства и методы. Результаты влияния одних и тех же средств зависят от различного соотношения количественных и качественных характеристик их выполнения, их соотношения и последовательности применения. Наиболее важными в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

При работе на выносливость повышают, прежде всего, функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, обеспечивающих кислородом работающие мышцы. Один из основных методов – равномерный, длительная работа свыше 15 мин. с умеренной интенсивностью при ЧСС 130-150 уд/мин. Постепенно время работы увеличивается, а методы комбинируются, что позволяет перейти от равномерной работы, развивающей аэробные способности, к переменному и игровому методам, воздействующим на аэробно-анаэробные системы энергообеспечения. Общая выносливость является базой для разносторонней подготовки.

Скоростно-силовая подготовка сочетает в себе упражнения силового и скоростного характера. Они воздействуют на группы мышц, проявляющих силу в движении. С одной стороны, эти упражнения совершенствуют весь комплекс силовых проявлений и развивают необходимые мышцы, с другой – обеспечивают проявление силы и быстроты в специальных движениях игроков в лаптбол. Основными методами являются методы динамических и непредельных усилий. В случае использования сопряженного метода в упражнениях с отягощениями, следует быть осторожным и осуществлять индивидуальный подход и контроль за структурой и ритмом технических приемов. Хорошие результаты в скоростно-силовой подготовке дает круговая тренировка игрового метода.

Схема тренировочного занятия лаптболистов на этапе базовой спортивной специализации

1. Бег 7 мин.
2. ОРУ 8-10 мин, (СБУ) 5 мин.
3. Упражнение с теннисным мячом 10 мин.
 - передача мяча в парах на расстоянии 10-20 метров.
 - передача мяча в парах на время.
 - броски мяча в цель с места, в движении.
4. Блок ОФП 25мин.

5. Упражнения для совершенствования удара способом снизу «свеча», 7 мин.
 - выполнение ударов по зонам в 1,2,3 базы, в центр поля. 7 мин.
 - выполнение ударов «сбоку» на дальность. 7 мин.
6. Упражнения в тактике игры в нападении.
 - выполнение удара снизу «свеча», после чего нужно захватить как можно больше баз, задача игроков в защите как можно быстрее осалить игрока нападения (розыгрыш буллитов) 15 мин.
7. Упражнения на реакцию и выработку уверенности при игре в нападении.
 - игрок бежит 50м. по коридору шириной 20м. в него наносятся 3 броска с разных сторон с целью осалить, его задача, не боясь мяча пройти этот отрезок и по возможности не быть осалимым. 15 мин.
 - игра «снайпер» или «выжигало» теннисным мячом 15 мин.
8. Двусторонняя игра в лаптбол 25 мин. Основные требования в игре: умение взаимодействовать как в нападении, так и в защите; выполнять захват баз, розыгрыш последнего бьющего, приемы, позволяющие избежать осаливания (финты)