

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Протокол методического совета

МБОУ "Большереченская СОШ"

№__от _____2015 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Большереченская СОШ"

_____Куликов А.С.

**АДАптированная программа
РУССКАЯ ЛАПТА**

Составитель:

Лосич Игорь Сергеевич,

педагог дополнительного образования

МБОУ "Большереченская СОШ"

р.п.Большеречье 2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивного резерва квалифицированных игроков в русскую лапту и решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность В основу учебной программы заложено нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, образовательных центров дополнительного образования и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Деятельность дополнительного образования в спорте подразделяется на этапы:

- спортивно-оздоровительный (1 – 2 года);
- начальной подготовки (3 года);
- учебно-тренировочный (3-5 лет).

Новизна Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса игроков в русскую лапту на этапах от начальной подготовки до спортивного совершенствования.

Актуальность Детский оздоровительно-образовательный физкультурно-спортивный центр, (отделение по русской лапте) призван осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие; способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных результатов.

Основными условиями выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная работа с юными игроками в русскую лапту, которая предусматривает:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья учащихся и развитие физических качеств;
- подготовку спортсменов высокой квалификации для сборной команды района, области;
- подготовку спортивных судей по русской лапте.

Основной показатель работы спортивных центров по русской лапте – выполнение программных требований как по истечении каждого года, так и по окончании обучения на этапах подготовки.

Программа является основным документом при проведении занятий в МОУДОД «ДООФСЦ» Большереченского муниципального района Омской

области, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса.

Основополагающие принципы.

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Содержание работы с юными спортсменами по русской лапте на всех этапах подготовки определяется тремя факторами: спецификой игры, модельными характеристиками для квалифицированных игроков, возрастными особенностями.

Подготовка юных спортсменов – предусматривает этапы:

- спортивно-оздоровительный (1-2 года обучения) – приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненноважных двигательных качеств, на овладение основами техники русской лапты.

- начальной подготовки (3 года обучения) – воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к русской лапте: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств с учётом специфики лапты, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-лапта); освоение основ гигиены и самоконтроля;

- учебно-тренировочный (3-5 лет обучения) освоение теоретического раздела программы; базовой технической, тактической, физической, специальной,

интегральной, соревновательной подготовки; обучение элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие).

Направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки юных спортсменов определяется с учётом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты подготовки учащихся с учётом возрастных особенностей и уровня физической и функциональной подготовленности.

Возрастные границы этапов подготовки

Таблица 1

Этап спортивно- оздоровительный	Этап Начальной подготовки	Этап учебно- тренировочный
7-9 лет	9-12 лет	12-17 лет

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки игроков в лапту.

Комплектование занимающихся на различных этапах подготовки, их количественный состав, недельная и годовая учебные нагрузки представлены в таб. 2

2.1 Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)

К занятиям допускаются дети младшего школьного возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатора. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненноважных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея. Возраст занимающихся 7-9 лет.

2.2. Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются мальчики с девятилетнего возраста, желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея с шайбой, выбор хоккейного амплуа и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовок. Период обучения 1-3 года, возраст занимающихся 9-12 лет.

2.3. Учебно-тренировочный этап (УТ).

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших в ГНП необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Период обучения 3-5 лет, возраст занимающихся 12-17 лет.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке.

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по тех-кой и так-кой подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	7	15	6	
	2				
Начальной подготовки	1	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2	10	12	8-9	
	3	11	12	8-9	
Учебно-тренировочный	1	12	10-12	10-12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2	13	10-12	12-14	
	3	14	10-12	14-16	

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения (табл. 3) осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

**Примерный учебный план на 52 недели
учебно-тренировочных занятий по русской лапте**

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		СОГ	НП			УТР		
			1	2	3	1	2	3
1.	Теоретическая подготовка	8	8	12	14	6	18	20
2.	ОФП	132	88	86-104	80-94	86-106	100-126	110-130
3.	СФП	46	52	58-78	60-80	86-104	106-126	120-140
4.	Техническая подготовка	50	58	98-106	86-98	72-120	108-120	108-124
5.	Тактическая подготовка	12	22	36	40	44-52	52-64	70-90
6.	Интегральная подготовка	12	24	40	44	60-72	72-88	92-102
7.	Контрольные и календарные игры	12	12	16	18	36-42	46-52	54-70
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	10	14	16	18	20
9.	Контрольно-переводные испытания	-	6	6	6	6	8	10
10.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	16	20
11.	Медицинское обследование	4	6	6	6	6	8	10
12.	Общее кол-во часов	276	276	368-414	368-414	460-552	552-644	644-736

На каждом этапе поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки игроков в лапту высокого класса для команд высших разрядов.

Таблица 4

Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)

Этапы многолетней подготовки	ОФП	СФП	тех. подготовка	так. подготовка	игр. подготовка	сорев. подготовка	всего
Спортивно-оздоровительный (7-9 лет)	55	10	20	5	5	5	100

Этап начальной подготовки (9-11 лет)		35	15	25	10	10	5	100
УТР	1 (12-13 лет)	21	20	20	14	16	9	100
	2 (13-14 лет)	19	21	18	14	16	12	100
	3 (15-17 лет)	17	20	17	16	18	12	100

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал на спортивно-оздоровительном этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки юных игроков в лапту.

При составлении блоков тренировочных заданий на этапе начальной подготовки следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Большое внимание придаётся развитию скоростных качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приёмы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с битой и мячом.

На этапе начальной подготовки в 1-й и 2-й годы обучения периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия приобретает необходимый соревновательный опыт.

На учебно-тренировочном этапе с 3-го года обучения по 4-й вводится периодизация годичного цикла по вопросам технико-тактической и физической подготовок. Программный материал должен быть распределён так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала применения приёмов в условиях соревнований.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и психологической и др.).

В конечном счёте при построении тренировочных заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие её эффективность в лапте. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторений, содержание упражнений должны в той, или иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным

параметрам действий игроков в защите и нападении двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в защите (по зонам), нападении (очередность) и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных поединков.

Тренировки на этапе спортивного совершенствования приобретают всё более индивидуализированный характер. Построение годичных циклов носит ярко выраженный характер целенаправленной подготовки к соревнованиям, максимальной реализации в соревнованиях потенциала, приобретённого в процессе тренировочной деятельности.

Непременным и обязательным условием подготовки самостоятельных, ответственных психически устойчивых и волевых игроков в лапту является постоянное повышение надежности навыков игры в условиях спада в соревновательных упражнениях с преимущественным развитием выносливости через напряжённую творческую деятельность в поисках правильных и точных решений самих игроков при направляющей роли тренера.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Конкретные задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- привитие интереса к занятиям по русской лапте;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;
- начальное обучение тактическим действиям;
- приучение к игровой обстановке.

3.1. ПОСТРОЕНИЕ СЕМИДНЕВНЫХ ЦИКЛОВ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

За основу планирования на этапе начальной подготовки взят семидневный цикл. При этом он не обязательно должен совпадать с циклом недели «понедельник – воскресенье». Основные построения в таком микроцикле: в первые два года тренировочные дни чередуются с днями активного отдыха, а далее – два тренировочных дня и два дня отдыха. Существенное значение приобретает распределение вида подготовки по семидневным циклам, на основании чего затем осуществляется поурочное распределение материала.

Эффективность подготовки юных игроков в лапту во многом зависит от тренировочных занятий, их структуры, выбора средств, методов и т.д. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В основе разделения занятий по видам лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности игроков в лапту.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки: технической, физической, тактической. Комбинированные занятия включают материал из двух-трёх видов в различных сочетаниях (физическая и техническая, техническая и тактическая, материал трёх этих видов подготовки в одном занятии). Игровые занятия строят, опираясь на взаимосвязь сторон подготовки игрока в лапту и используя метод сопряжённых воздействий фрагментов игры, двухсторонней игры по правилам мини-лапты и по упрощённым правилам.

Микроциклы – ряд тренировочных занятий, составляющих относительно законченный повторяющийся фрагмент учебно-тренировочного процесса. Минимальное число тренировочных занятий в микроцикле – два. Микроциклы составляют основную структурную единицу учебно-тренировочного процесса.

4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам старших групп для углубления специальных занятий следует давать задания по самостоятельному изучению литературы. Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов.

4.1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорта как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основы отечественной системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением и спортом в стране. Задачи в подготовке спортсменов высокой квалификации. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ.

4.2. Краткий обзор развития и состояния русской лапты в России.

Исторические сведения о зарождении русской лапты. Характеристика, значение и место его в системе физического воспитания. Основные этапы развития русской лапты в России. Задачи и перспективы дальнейшего развития русской лапты. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в области, городе и спортивном коллективе. Спортивные сооружения для занятий русской лаптой и их состояние.

4.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Строение организма человека. Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Легкие, процесс газообмена. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций вышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Систематические занятия физическими упражнениями, как условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4.4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Личная гигиена. Гигиенические требования к местам занятий, одежда при занятиях баскетболом. Использование естественных сил природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Особенности режима тренирующегося спортсмена и его значение в достижении спортивных результатов. Режим тренировок, сна, питания. Значение утренней зарядки в режиме дня. Особенности режима баскетболиста в различные периоды тренировки. Режим учащихся центра в период проведения учебно-тренировочных сборов и участия в соревнованиях.

4.5. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в коллективах физической культуры и спортивных клубах. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических изменений и функциональных проб для оценки физического развития, степени подготовленности учащихся. Показания и противопоказания к занятиям русской лаптой. Самоконтроль учащихся центра. Значение и содержание самоконтроля при занятиях русской лаптой. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение, общее состояние. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки. Дневник самоконтроля. Понятия о Травме. Возможные травмы при занятиях русской лаптой и другими видами спорта. Меры предупреждения травм: правильная организация и методика проведения занятий, соблюдения занятий, соблюдение правил врачебного контроля, дисциплина занимающихся. Первая помощь при травмах. Доврачебная помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Приемы массажа. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

4.6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Физические упражнения как результат мышечных сокращений. Химические и энергетические процессы, обеспечивающие работу мышц. Сила мышц, величина и скорость сокращения мышц. Понятие о динамической и статической деятельности мышечного аппарата. Роль центральной нервной системы при выполнении физических упражнений. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Физиологическая характеристика разных видов мышечной деятельности: зона максимальной мощности, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

Характеристика энергетического обеспечения мышечной деятельности:

1. Алактатная анаэробная способность.
2. Гликолитическая (лактатная) анаэробная способность.
3. Аэробная (дыхательная) способность. Характеристика основных видов тренировочных нагрузок.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях

4.7. Организация и проведение соревнований.

Виды и характер соревнований. Возрастные группы участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Костюм участников. Представители, тренеры и капитан команды. Состав судейской коллегии и обязанности судей.

Организация и проведение соревнований. Документы планирования соревнований: календарь спортивных мероприятий, положение о соревнованиях. Работа комиссий: организационной, мандатной, методической, медицинской, хозяйственной. Работа секретариата. Информация по радио, телевидению, в печати. Способы информации участников и зрителей в ходе соревнований.

Награждение победителей соревнований. Оформление документации соревнований.

4.8. Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке.

Разделение физической подготовки на общую и специальную. Задачи, стоящие перед ОФП, и применение ОФП на разных этапах тренировки баскетболистов. Объем и интенсивность при занятиях ОФП для спортсменов различной подготовленности.

Средства общей физической подготовки. Специальная подготовка и ее роль в спортивной тренировке. Использование средств специальной физической подготовки в зависимости от подготовленности занимающихся и периода тренировки. Средства физической подготовки: кросс, прыжковые упражнения, скоростно-силовые упражнения. Значение средств специальной физической подготовки в овладении техникой владения мячом, броска, передачи и ловли мяча.

4.9. Общие основы методики обучения и тренировки

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков и улучшения физических и волевых качеств занимающихся.

Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Последовательность обучения технике и тактике игры в баскетбол.

Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов в русской лапте: теоретической, физической, спортивно-технической, тактической, морально-волевой и психологической.

Методы и методические приемы обучения технике и тактике русской лапте. Начальное обучение передаче, ловле мяча, игре в защите.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий: построение, задачи и содержание частей урока.

Режим тренировки для различных групп занимающихся: количество занятий в неделю, их продолжительность и интенсивность, построение микроциклов.

Методы тренировки: повторный, переменный равномерный интервальный и их использование в процессе круглогодичной тренировки.

4.10. Моральный и волевой облик спортсмена, психологическая подготовка.

Спорт — важное средство воспитания воли и мужества. Морально — волевая и психологическая подготовка как одна из важных задач тренировки.

Процесс формирования состояния психологической готовности к соревнованию. Предстартовое состояние спортсмена. Командный дух.

Непосредственная психологическая подготовка к предстоящей спортивной борьбе. Планирование психологической подготовки к соревнованиям в зависимости от личности спортсмена. Выявление лидеров команды.

Воспитание спортсмена должно быть комплексным процессом, условно его можно представить состоящим из трех компонентов:

— воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали;

— воспитание волевых качеств и психологическая подготовка;

— воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов в избранном виде. Развитие воли начинается порой с самого обыкновенного, прежде всего с

отказа от многих вредных привычек и неорганизованности.

Квалифицированный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

Строевые упражнения.

Понятие о строе и команде. Строй, шеренга, фланг, ширина и глубина строя, дистанция, интервал. Построение. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю и др

.Упражнения без предметов.

Для рук: в различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание.

Для туловища: упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибания с различными положениями и движениями руками и ногами. Из

упора лежа-переходы в упор лежа боком, в различные упоры присев. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища не отрывая ног от пола. Круговые движения ногами, беговые движения и др.

Для ног: из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на одной и двух ногах. Маховые движения, выпады, перемены выпадов с дополнительным пружинящим движениям, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении, на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами. Упражнения с одновременными движениями на координацию. Движения с большой амплитудой махового характера.

Парные и групповые упражнения. Упражнения парами и группами — стоя, сидя, лежа: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног и туловища, приведение и отведение рук и ног. Упражнения с сопротивлением. Приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления. То же с применением скакалок, набивных мячей.

Упражнения с предметами и отягощениями.

Короткая скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, поочередно с ноги на ногу; прыжки с поворотами; прыжки в приседе, полуприседе; прыжки с двойным вращением скакалки; бег перепрыгивая через скакалку с ускорением.

Упражнения с отягощением. Набивной мяч (вес 1-3 кг): маховые движения руками с мячом; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием; перебрасывание по кругу и вдвоем из различных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди), в различных направлениях, различными способами (толчком от груди обеими руками, толчком от плеча одной рукой, броском обеими руками из-за головы, через голову, между ног, сбоку); броски мяча и подбрасывание его одной и обеими ногами (в прыжке). Упражнения с гантелями для различных групп мышц. Упражнения с эспандером

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойки на лопатках, на голове; то же с движениями ногами; стойка на кистях у стены с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя, опусканием назад, через стойку на руках (с помощью), вставание с моста. Полушпагат. Прыжки полет — кувырок в длину с места и с разбега; то же в высоту.

Подъем разгибом из положения сидя, перекатом на спину кувырок назад в стойку на голове; то же в стойку на руках, переворот вперед, переворот в

сторону; стойка на руках; из положения стоя на бедрах у партнера опускание назад, мост с последующим переворотом назад; стойка на руках на бедрах партнера, лицом и спиной к нему; стойка опираясь руками о колени, плечами на руки лежащего на спине партнера; то же с переворотом вперед; равновесие на ногах лежащего на спине партнера с захватом за руки; то же с последующим переворотом вперед. Кувьрки вдвоем и втроем (колесо); перепрыгивание через партнера.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Гимнастическая стенка: в виси — поднимание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами; боковые раскачивания; то же с мячом в ногах; выгибания; приседания на обеих и одной ноге; лазание; стоя у стенки наклоны вперед, назад, в стороны с опорой ногой о рейку; лежа или сидя, зацепившись ногами — наклоны вперед, назад, повороты туловища; сидя лицом к стенке — вставание перехватываясь руками (ноги прямые).

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп рук, ног, туловища и шеи выполняются в движении и на месте (стоя, сидя, лежа) индивидуально или с партнером, без предметов и с предметами (гантелями, гириями, штангой, набивными мячами), на гимнастических снарядах (перекладине, гимнастической скамейке и стенке, лестнице и др.).

Упражнения в прыжках с места и с разбега, на одной и двух ногах, многоскоки. Силовые акробатические упражнения, выполняемые индивидуально и с партнером, упражнения в сопротивлении.

Упражнения для развития быстроты. Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Упражнения в акробатических и гимнастических прыжках. Упражнения в легкоатлетических видах — бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания.

Упражнения для развития выносливости. Бег. Кроссы (равномерные, с изменением скорости). Пешие и лыжные походы. Велопробеги.

Упражнения для развития ловкости, ловли мяча одной и двумя руками. Одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувьрки вперёд, назад, с разбега и с прыжка. Стойки на голове и руках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в неподвижную и подвижную цель. Метание после кувьрков, поворотов. Упражнения с предметами (мячами, скакалкой). Спортивные игры и сложные эстафеты. Передача и ловля мяча в движении: в колоннах по одному навстречу друг другу, в тройках, пятерках.

Упражнения для развития гибкости и на растягивание. Маховые движения руками (одновременные и поочередные назад — кверху, назад-книзу: вращение кистей, движения в локтевых и плечевых суставах). Маховые движения ногами (одновременные и поочередные) вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны. Вращение туловища. Прыжки вверх (прогибаясь) с движениями руками назад - сверху. Мост и полушпагат. Упражнения на гимнастической стенке.

Специально-подготовительные упражнения:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках 3-40 м. из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передачи и броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-5 кг., гандбольного) на точность, дальность, быстроту. Метание гранаты.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание мяча во внезапно появившуюся цель. Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами о пол, передвигаясь по скамейке. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Передача и ловля мяча в движении, двух мячей попеременно левой, правой руками. Ловля мяча в падении одной и двумя руками.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед поднимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки в стороны или вверх свободное опускание и покачивание расслабленных рук; в положении лежа

на спине полное расслабление всех мышц; из стойки на одной ноге (на скамейке) после маха вперед полное расслабление мышц, свободное покачивание и встряхивание другой ноги.

6. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка – это процесс обучения спортсменов технике движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение ими специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажёрах и со специальными приспособлениями.

Основной задачей технической подготовки детей на всех этапах является овладение основными приёмами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мяча, осаливанием, ударами битой по мячу, приёмами, позволяющими избегать осаливания. Изучение их ведётся на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием техническим приёмам.

В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение направления движений и т.д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приёмов.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки в лапту должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

40% общего тренировочного времени отводится на обучение основами техники, причём основное место отводится методу сопряжённого воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приёмов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным игрокам в лапту освоить главное содержание технического элемента.

При работе над техникой необходимо самым тщательным образом следить, чтобы движения были точными и эффективными, большое внимание следует уделять применению её в сложных игровых условиях. Под особым контролем должно находиться развитие меткости (попадание битой

по мячу), так как в дальнейшем добиться в этом значительных успехов труднее.

В центре внимания в это время так же должна быть работа над скоростной техникой. В таких приёмах, как передачи, бросок мяча (осаливание), скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску мяча и стабилизации рабочей фазы.

Для совершенствования техники применяются самые разнообразные упражнения:

- многократное выполнение приёмов или их комплексов в одних и тех же условиях для совершенствования двигательной структуры;
- выполнение приёмов или их комплексов в изменяющихся условиях, где заранее обусловлена ситуация с интервалами отдыха;
- то же, но ситуация меняется внезапно;
- обеспечение наиболее эффективного решения при возрастающем противодействии;
- выполнение приёмов и взаимодействий при различных функциональных и психологических состояниях.

6.1. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Техническая подготовка в русской лапте подразделяется на техническую подготовку в защите и нападании.

6.1.1. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.

Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения.

Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой».

Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лёжа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на

точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнёру (партнёр передвигается влево и вправо, вперёд и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лёжа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трём партнёрам сделать передачу игроку, подавшему сигнал). Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням. Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увёртывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча с помощью ног за счёт маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). подача мяча на точность приземления.

6.1.2. ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).

Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой.

Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на верёвке или резине. Удары на дальность. Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой»). Удар, после которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1 м, 1,5 м. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны.

Удар «свечой». Выбор биты. Способы держания биты. Способы удара битой: локтевой, плечевой. Удары по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу. Удары в заданные зоны. Удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии. Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на верёвке или резине.

7. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка – это процесс формирования системы способов ведения игры.

Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнёрами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнёрами.

Изучение командных действий начинается на этапе начальной подготовки, а углубленное изучение тактических вариантов и определение основных функций в команде – на учебно-тренировочном этапе. Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинация, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно, обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приёмами техники.

Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определённых качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д. Наиболее благоприятны возможности для развития этих качеств в детском возрасте.

На учебно-тренировочном этапе в результате уменьшения объёма физической подготовки значительно увеличивается объём тактической подготовки.

Задачи тактической подготовки:

- расширения арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приёмах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трёх человек и командных;

- изучение специфики игровых функций, развитие способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу;
- развитие инициативы в процессе реализации общего тактического плана;
- совершенствование тактических умений с учётом игровых функций игрока в лапту;
- умение быстро переходить от защиты к нападению и от нападения к защите;
- умение эффективно использовать технические приёмы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнёров, внешние условия).

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе специальных тактических взаимодействий, но работа над разучиванием не должна быть самоцелью. Эти комбинации позволяют постигнуть основные закономерности, которые помогут успешно действовать в конкретных ситуациях. На базе этих комбинаций необходимо воспитывать творческое мышление.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгранностью команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к чёткому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многообразию»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

На этом этапе происходит формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приёмам. Обучение следует построить так, чтобы в игре в единстве реализовывались техника и тактика. Достигается это двумя путями.

Во-первых, по мере овладения техническим приёмом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Например, игрок выполняет передачу на точность партнёру и наблюдает за жестами тренера: в зависимости от сигнала тренера (например, правая рука поднята вверх – надо выполнить передачу партнёру низкую, с отскоком об площадку).

Во-вторых, игрок в лапту должен научиться оценивать расположение игроков на площадке и вне её, положения и направления полёта мяча, предугадывать действия партнёров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

7.1. КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Тактическая подготовка в лапте делится на тактическую подготовку в защите и нападении.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе («сверху», «сбоку», «свеча»).

Действия защитника:

- а) при пропуске мяча, летящего в его сторону;
- б) при страховке своих партнёров при ударе сверху;
- в) при выборе места для осаливания перебежчика;
- г) при выборе места для получения мяча от партнёра;
- д) при обратном переосаливании;
- е) при расположении нападающего за линией кона;
- ж) при перебежке нападающих.

Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево). Действия игроков задней линии при ударах сбоку (вправо, влево). Взаимодействие подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома. Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона. Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линий при ударах «свеча». Взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчика.

Командные действия. Система игры в защите.

Действия команды:

- а) при ударе «сверху» (в правую, левую зоны и по центру);
- б) при ударе «сбоку» и «свечой»;
- в) проигрывающей матч;
- г) в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;
- д) при одиночных перебежках соперника;
- е) при групповых перебежках соперника;
- ж) при ударе, когда мяч улетает за боковую линию;
- з) при самоосаливании соперника.

Взаимодействие подающего с игроками передней линии (правого и левого), центрального и игроками задней линии (правого и левого).

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальные действия. Выбор удара («сверху», «сбоку», «свеча») при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика при осаливании его партнёра. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнёры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия подающего при ошибках защитников (неточная передача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников), действия нападающего, находящегося за линией дома, за линией кона, при осаливании.

Групповые действия. Групповые перебежки за линию кона, за линию дома. Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные,

веером). Групповая перебежка команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков.

Командные действия.

Командные действия при игре в нападении:

- а) преимущественное использование игроками ударов способом «сверху»;
- б) преимущественное использование игроками ударов способом «свечой»;
- в) преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.

Расстановка игроков в порядке очередности и пробития ударов. Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-го до 12 очков.

Действия команды, выигрывающей в ходе встречи с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.

8. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий. Призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приёмов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по лапте служат высшей формой интегральной подготовки.

В задачи интегральной подготовки входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической, технической и тактической, технико-тактической с физической.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний.

После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на начальном этапе – сопряжённое воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных игроков в лапту. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряжённого метода и игры по упрощённым правилам, а также мини-лапта.

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку к двухсторонним играм и соревнованиям. Это целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность игровых действий игрока в лапту и комплексное воздействие игровой деятельности, включая соревновательную.

Участие в соревнованиях на начальном этапе ограничивается в связи с повышенной реактивностью и эмоциональностью детей, большей

чувствительностью их центральной нервной системы и вегетативных функций к воздействию соревновательных нагрузок.

На учебно-тренировочном этапе в результате уменьшения объёма общей физической подготовки значительно увеличивается объём тактической и игровой подготовок. Таким образом, основной задачей подготовки на данном этапе является приобщение детей к спортивной деятельности. Этот этап является самым важным с точки зрения подготовки будущего мастера лапты, так как предпосылки, создаваемые возрастнополовым развитием, представляют широкие возможности для формирования двигательных навыков и умений, проявления индивидуальных склонностей и способностей.

Эффективность любого двигательного действия зависит от уровня определённых физических способностей (первая ступень). Физические способности позволяют достигать результата в игре через технику конкретных приёмов (вторая ступень), а технические приёмы, в свою очередь, через тактические действия (третья ступень). Понятно, что чем шире и современнее арсенал техники, тем больше возможности максимально использовать в игре физический потенциал; а чем шире арсенал техники и совершеннее, тем больше возможностей максимально реализовать в игре тактический потенциал.

В арсенале игроков в лапту соревновательных действий (приёмов) много, и их надо выполнить многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько, поэтому очень важно добиться, чтобы все, что изучает спортсмен, он мог реализовать в игровых действиях, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т.п.

Игровая подготовка на учебно-тренировочном этапе носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техниками и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Взаимосвязь физической и технической подготовок достигается, во-первых, при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приёма игры; во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры приёмов; в-третьих, при развитии специальных физических способностей применительно к отдельным приёмам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью (превышающей соревновательную).

Важнейшее значение на этом этапе имеет достижение единства технической и тактической подготовок. Чем совершеннее техника, тем больше у игроков в лапту возможностей реализовать физические способности. Чем совершеннее техническая подготовленность и богаче тактический арсенал, тем большими возможностями располагают спортсмен и команда в целом для максимальной реализации технической подготовленности.

Единство тактической и технической подготовок достигают, совершенствуя технические приёмы в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Метод сопряжённых воздействий способствует взаимосвязи нескольких видов подготовки.

Взаимосвязь всех основных видов подготовки осуществляется следующим образом. Первоначально решают задачи, специфические для каждого вида подготовки в отдельности, затем вопросы взаимосвязи – содействие решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определённой последовательности: физическая и тактическая, физическая и техническая, техническая и тактическая, наконец, все три вида подготовки в учебных и контрольных играх, соревнованиях.

8.1. СРЕДСТВА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

С позиции задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры. Средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждой стадии становления навыка должны быть задействованы такие средства, которые создают определённую преемственность и связь сторон подготовки.

Ведущие средства интегральной подготовки - упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приёмов.

Переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты.

Упражнения на переключение при выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью одновременного совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств.

Упражнения на переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объёма с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и развития специальных качеств.

Совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных -

отдельно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите.

Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая степень учебных игр с определёнными заданиями для подготовки к соревнованиям.

Командные игры. Повышение надёжности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств.

В психологии спорта принято делить психологическую подготовку на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи.

* воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.

* воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремлённость и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игрока в напряжённых игровых ситуациях.

* установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики русской лапты как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.

* адаптация к условиям соревнований. В конечном счёте, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях всё то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его в начале приучают к игровой обстановке (этап начальной подготовки), затем к соревновательной (учебно-тренировочный этап).

* настройка на игру и методики руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведённых игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

Одни из них - специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовок.

Основные из них:

1. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики русской лапты, методика спортивной тренировки.
3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
7. Проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными.
8. Участие в контрольных играх с заведомо более слабыми противниками, игры с гандикапом.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.
11. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок.)

10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средства восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Общий объём нагрузок на этапе начальной подготовки сравнительно небольшой и достаточное восстановление обеспечивается естественным путём. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервала отдыха как на одном тренировочном занятии, так и в течение дня, и в циклах подготовки. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учётом возрастных и сезонных особенностей. Для

психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме, использование музыкального сопровождения занятий.

10.1. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Педагогические средства. Эти средства являются основными, так как при рациональном построении тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются не эффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Другими словами, педагогические средства в широком понятии – это прежде всего оптимальное построение отдельного занятия, микро- и макро-циклов, в более узком – рациональное использование тренировочных нагрузок, сочетание работы и отдыха, подбор посильных эффективных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объём и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Подбор пищевых продуктов для отдельных приёмов пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33С, души ниже 20С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром или после дневного сна. Тёплые ванны и души (37-38С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Тёплые ванны различного химического вещества продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 6-30 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средства борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями ,

степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветриваемым, светлым, теплым (температура воздуха 22-26С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
2. перед массажем необходим тёплый душ, после него – не очень горячая ванна или баня;
3. руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко постриженными;
4. спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
5. темп проведения приёма массажа – равномерный;
6. растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
7. после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее выполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается выведение продуктов катаболизма.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путём удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветочные и музыкальные воздействия, специальные приёмы мышечной релаксации и др.).