

Сираковская Яна Вадимовна

канд. пед. наук, доцент

Капустин Захар Николаевич

студент

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия

физической культуры»

п. Малаховка, Московская область

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ЛАКРОСС СТУДЕНТОВ 18–20 ЛЕТ

***Аннотация:** в статье представлены результаты педагогического эксперимента, который был направлен на проверку эффективности применения разработанной методики в тренировочном процессе юношей, занимающихся лакроссом. Представлены материалы, характеризующие степень влияния данной методики на физическую, техническую и тактическую подготовку игроков.*

***Ключевые слова:** *throwing, catching, cradling, scooping, атакующие приемы, игра в нападении.**

***Актуальность.** Что такое лакросс? Этот вопрос можно довольно часто услышать на территории нашей страны. Не многие знают, что этот вид спорта изобрели американские индейцы и в своих зачатках эту игру использовали для подготовки воинов и мирного решения конфликтов между племенами. На территории современной Канады данный вид спорта был известен еще в начале XV века, а первый официальный матч по лакроссу прошел в Канаде в 1867 году.*

Этот интересный и требующий от игроков хорошей подготовки вид спорта был дважды включен в программу Олимпийских игр (1904, 1908 года), а также трижды был показательным видом спорта на Олимпийских играх в 1928, 1932 и 1948 годах.

Лакросс, как вид спорта, является своего рода симбиозом современного хоккея и бадминтона, в процессе игры игроки жестко контактируют друг с другом,

применяют силовые приемы, при этом передают мяч друг другу при помощи «стика», клюшки, напоминающей сачок.

В Канаде лакросс является национальным видом спорта. Ежегодно на территории Канады проводятся юношеские и взрослые чемпионаты по лакроссу в помещениях, в двух дивизионах каждый, а также трёхдивизионный чемпионат по лакроссу на открытой площадке.

В США лакросс является официальным видом спорта, входящим в состав Национальной ассоциации студенческого спорта. Команды активно участвуют в международных соревнованиях и занимают лидирующие позиции на мировой арене.

История лакросса в нашей стране начинается с начала 2007 года. На сегодняшний день в России существуют три клуба Moscow Rebels (Москва), White Knights (Санкт-Петербург), клуб «Bears» (Ярославль) активно развивающихся и привлекающих к тренировкам все большее количество юношей. Ежегодно проводятся два крупных турнира «Битва на Неве» и «Кубок столиц». Сборная России принимает участие в международных турнирах, но занимает не высокие места и это, скорее всего определяется тем, что в нашей стране нет четкой организации тренировочного процесса, нет разработанных методик и программ подготовки, как в странах, занимающих лидирующие позиции. Именно это и определяет актуальность исследуемой нами темы.

Направление нашего исследования было определено после изучения состояния лакросса в нашей стране, посещения тренировочных занятий игроков, анализа рекомендаций специалистов из других стран, просмотров видео международных турниров.

Гипотеза исследования строилась на предположении о том, что разработанная методика обучения игре в лакросс, основанная на применении комплексов специальных упражнений на техническую подготовку игроков, обучению владению «стиком», приему и передачи мяча в игре, разработке игровых комбинаций и развитию основных физических способностей игроков, будет способствовать наиболее эффективному обучению новых игроков и подготовке их к играм.

Объект исследования – тренировочный процесс по лакроссу студентов 18–20 лет.

Предмет исследования – методика обучения игре в лакросс студентов 18–20 лет.

Цель исследования – разработать методику обучения игре в лакросс студентов 18–20 лет.

В соответствии с целью исследования были определены *задачи*:

- 1) на основании данных научно-методической литературы определить особенности тренировочного процесса в лакроссе;
- 2) разработать методику развития физических способностей в лакроссе;
- 3) экспериментально обосновать эффективность разработанной методики;
- 4) разработать практические рекомендации.

Методы исследования, которые использовались в работе, носили комплексный характер и включали следующее: анализ научно методической литературы, хронометрирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Основной целью проведения педагогического эксперимента являлась проверка эффективности, разработанной нами методики обучения техническим приемам игры в лакросс студентов 18–20 лет на тренировочном этапе подготовки.

Педагогический эксперимент проводился 6 месяцев с октября 2019 по март 2020 года.

В исследовании приняло участие 24 игроков в лакросс 18–20 лет. Для проведения эксперимента была организована контрольная группа (КГ) – 12 человек и экспериментальная группа (ЭГ) – 12 человек. Группы были идентичны по уровню развития физических качеств, по антропометрическим и возрастным данным. Спортсмены контрольной группы получали тренировочные нагрузки и обучались техническим приемам игры в лакросс по общепринятой методической программе. Спортсмены экспериментальной группы тренировались по разработанной нами методике.

Для получения данных об уровне развития физических качеств, нами проводились тестирования в начале, в середине (через 3 месяца) и в конце эксперимента (через 6 месяцев). Результаты тестирований являлись основными данными для оценки эффективности разработанной методики.

Основной педагогический эксперимент проводился на базе Кимрской ДЮСШ №1. В эксперименте приняли участие 24 студента возрастом 18–20 лет, которые ранее не занимались лакроссом, но тренировались в таких игровых видах спорта, как волейбол, хоккей, футбол, регби (ЭГ – 12 человек; КГ – 12 человек). На начало эксперимента участники КГ и ЭГ имели приблизительно одинаковый уровень физической подготовленности и не владели навыками выполнения основных технических элементов лакросса. Тренировки проводились на стандартном игровом поле на территории ДЮСШ. Контрольная группа тренировалась по методике, которая ранее использовалась в тренировочном процессе игроков, занимающихся на базе спортивной школы, экспериментальная группа тренировалась по предложенной нами методике. Эксперимент проводился 6 месяцев, с октября по март 2020 года.

Стоит отметить, что ранее тренировочные занятия проводились по методикам, которые предлагались зарубежными авторами и основывались на опыте тренировок зарубежных студенческих команд. При этом не учитывались отсутствие соответствующей материально-технической базы, специального оборудования, которое повсеместно распространено в студенческих командах западных стран.

Наша методика основывалась на комплексах упражнений, которые были включены в тренировочный процесс экспериментальной группы.

Предлагаемые нами комплексы были включены в тренировочные мезоциклы и направлены не только на овладение основными техническими приемами игры, но и повышение общей и специальной физической подготовки. Для проверки эффективности нашей методики было запланировано 6 мезоциклов, каждый из которых решал определенные задачи в системе подготовки.

Участники контрольной и экспериментальной группы выполняли одинаковый объем тренировочной работы, однако отличия были в направленности

некоторых занятий, а также в распределении времени на ОФП, СФП и техническую подготовку.

1–2 мезоцикл (октябрь-ноябрь) – направлен на овладение навыками выполнения главных технических элементов лакросса. В основном применялись: повторный, интервальный, игровой, соревновательный методы. Общая физическая подготовка. Основными средствами служили: *throwing, catching, cradling, scooping*, игра в лакросс.

3–4 мезоцикл (декабрь-январь) – разучивание основных тактических приемов командной игры. Общая и специальная физическая подготовка. Применялись следующие методы: игровой, повторный, интервальный, соревновательный. Основные средства: тактические упражнения в лакроссе, игра в лакросс, разбор тактических схем.

5–6 мезоцикл (февраль-март) – совершенствование ранее освоенных технических и тактических приемов и развитие главных физических качеств, необходимых для результативной игры в лакросс. Методы, используемые в данном мезоцикле: повторный, интервальный, метод круговой тренировки.

Общее количество тренировочных занятий по предложенной методике составило 75 тренировок. Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлено в таблице 1.

Таблица 1

*Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки*

Разделы подготовки	Тренировочный этап
Техническая подготовка, %	33–34%
Тактическая подготовка, %	25–27%
СФП, %	17–18%
ОФП, %	15–17%
Участие в соревнованиях, %	3–4%

Наша методика строилась на применении комплексов упражнений, которые будут способствовать постепенному овладению основными техническими элементами игры в лакросс, такими как владение стиком, ведение мяча, ловля мяча,

броски мяча и их передача партнеру по команде. Так как эти элементы, несмотря на кажущуюся простоту, довольно сложны в выполнении и требуют большого внимания в процессе тренировок. Овладение элементарными навыками помогут наиболее эффективно строить командную игру и выполнять более сложные технические приемы.

Обучение более сложным техническим приемам строилось на изучении таких основных элементов игры, как:

- throwing (броски мяча по воротам с различных углов и дистанций);



- catching (ловля мяча стиком на месте и в движении);



- cradling (ведение мяча с кроссовером через защитника);



- scooping (подбор мяча с места и с наката).



Анализ научно-методической литературы позволил сделать ряд важных выводов. В первую очередь, для эффективного обучения техническим приемам в лакроссе в России не разработано достаточно литературных источников, позволяющих достигнуть высокого уровня игры в лакросс. Для создания методики обучения техническим приемам игры в лакросс в большинстве случаев использовались зарубежная литература из США и Канады, где данный вид спорта наиболее развит, что позволило грамотно разработать комплексы упражнений как для развития технической, так и тактической подготовленности. В основу методики совершенствования технических приемов игроков в лакросс положена система Jim Hinkson, George Beers и David Pietramala.

Разработана методика обучения техническим приемам в лакроссе студентов 18–20 лет, включающая комплексы упражнений, направленных как на обучение техническим приемам, так и на совершенствование общей и специальной физической подготовленности. Методика состояла из 6 комплексов, которые соответствовали тренировочным мезоциклам, в каждом из которых решались конкретные задачи. В 1-ом и 2-ом мезоциклах основной упор был сделан на овладение базовыми техническими приемами игры в лакросс, разучивались тактические приемы в нападении и защите при быстром прорыве, особое внимание уделялось развитию ловкости и гибкости игроков. В 3-ем и 4-ом мезоциклах, помимо разучивания технических элементов, был сделан упор на позиционные тактические действия игры в лакросс, развивалась выносливость. В 5-ом и 6-ом мезоциклах, наряду с совершенствованием технических элементов и изученных тактических действий, развивались сила, быстрота и скоростно-силовые качества, как самые необходимые физические качества для результативной игры в лакросс.

Эффективность экспериментальной методики подтверждена в ходе педагогического эксперимента:

Прирост показателей в тестовых упражнениях, определяющих уровень технической подготовленности:

1. В тестовом упражнении «Cradling с кроссовером через защитника» прирост показателей в контрольной группе составил 49,78%, в экспериментальной группе – 89,31% ($p < 0,05$).

2. В тестовом упражнении «Throwing по воротам» прирост показателей в контрольной группе составил 25,26%, в экспериментальной группе – 39,2% ($p < 0,05$).

3. В тестовом упражнении «Catching в движении» прирост показателей в контрольной группе составил 10,04%, в экспериментальной группе – 31,4% ($p < 0,05$).

4. В тестовом упражнении «Scooping движущегося мяча» прирост показателей в контрольной группе составил 2,73%, в экспериментальной группе – 45,86% ($p < 0,05$).

Прирост показателей в тестовых упражнениях, определяющих уровень физической подготовленности:

1. В тестовом упражнении «Разгибания рук с хлопками в положении упор лежа» прирост в контрольной группе составил 14,75%, в экспериментальной группе – 51% ($p < 0,05$).

2. В тестовом упражнении «Сгибания и разгибания рук на перекладине с дополнительным весом» прирост показателей в контрольной группе составил 20,36%, в экспериментальной группе – 86,17%.

3. В тестовом упражнении «Прыжок в длину с места толчком двух ног» прирост показателей в контрольной группе составил 1,78%, в экспериментальной группе – 3,5% ($p > 0,05$).

4. В тестовом упражнении «Перепрыгивание препятствий» прирост показателей в контрольной группе составил 1,23%, в экспериментальной группе – 29,53% ($p < 0,05$).

5. В тестовом упражнении «Жим штанги лежа» прирост показателей в контрольной группе составил 3,8%, в экспериментальной группе – 18,29% ($p < 0,05$).

6. В тестовом упражнении «Становая тяга» прирост показателей в контрольной группе составил 2,98%, в экспериментальной группе – 16,72% ($p < 0,05$).

7. В тестовом упражнении «Приседания со штангой» прирост показателей в контрольной группе составил 3,53%, в экспериментальной группе – 21,96% ($p < 0,05$).

8. В тестовом упражнении «Челночный бег (3x10)» прирост показателей в контрольной группе составил 3,74%, в экспериментальной группе – 24,33% ($p < 0,05$).

9. В тестовом упражнении «Челночный бег (3x10) с усложнениями» прирост показателей в контрольной группе составил 13,72%, в экспериментальной группе – 44,64% ($p < 0,05$).

10. В тестовом упражнении «Метание теннисного мяча на точность (из положения сед ноги врозь)» прирост показателей в контрольной группе составил 20,12%, в экспериментальной группе – 202,45% ($p < 0,05$).

11. В тестовом упражнении «Бег 30 метров с хода» прирост показателей в контрольной группе составил 7,8%, в экспериментальной группе – 13,73% ($p > 0,05$).

12. В тестовом упражнении «Линейка» прирост показателей в контрольной группе составил 7,77%, в экспериментальной группе – 31,83% ($p < 0,05$).

13. В тестовом упражнении «Бег 3000 метров» прирост показателей в контрольной группе составил 2,34%, в экспериментальной группе – 16,83% ($p > 0,05$).

Список литературы

1. Зарубин А.Ю. Лакросс: пособие для тренеров / А.Ю. Зарубин, Д.О. Хамин, А.Ю. Титлов. – М.: Перо, 2019. – 166 с.

2. Макаров Ю.М. Методология формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю.М. Макаров. – СПб., 2013. – 47 с.

3. Капустин З.Н. Применение средств спортивных единоборств в тренировочном процессе игроков в лакросс / З.Н. Капустин, С.А. Чиванов, Я.В. Сираковская // Лучшая студенческая статья 2019: сборник статей XXIV Международного научно-исследовательского конкурса. – Пенза, 2019. – С. 136–139.