

ALLGEMEINE UND SPEZIELLE KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT VON LAPTA-SPIELER

Golub Ekaterina Sergeevna

Masterstudentin der Fakultät für Körperkultur des Pädagogischen Instituts, Belgoroder Staatliche Nationale Forschungsuniversität, Russland, Belgorod

Miroschnitschenko Larisa Nikolajewna

научный руководитель, Wissenschaftliche Betreuerin, Kandidatin der philologischen Wissenschaften, Dozentin des Lehrstuhls für Fremdsprache, Belgoroder Staatliche Nationale Forschungsuniversität, Russland, Belgorod

Zusammenfassung. Der Artikel ist der Erforschung der allgemeinen und speziellen Leistungsfähigkeit von Lapta-Spieler gewidmet. Es wird ein Experiment auf der Grundlage der Schule durchgeführt, das darauf abzielt, Veränderungen in der Vorbereitung der Lapta-Spieler im Laufe der speziellen Übungen aufzudecken. Es wird festgestellt, dass es notwendig ist, die Schnelligkeitseigenschaften der Sportler zu entwickeln, um hohe Ergebnisse zu erzielen.

Stichwörter: Russische Lapta, allgemeine Leistungsfähigkeit, spezielle Leistungsfähigkeit, körperliches Training.

Das russische Spiel Lapta ist eines der Mittel der Körpererziehung, das es ermöglicht, gesundheitsfördernde und erzieherische Aufgaben zu lösen. Lapta gehört zu den situativen Sportarten, deren Besonderheit ein ständiger Wechsel in der Struktur und Intensität der motorischen Handlungen ist [1, S. 40].

Es ist bekannt, dass ein gemeinsames Merkmal, das in jedem Sportspiel zum Ausdruck kommt, eine hohe mentale Spannung des Konkurrenzkampfes ist. Lapta stellt in dieser Hinsicht keine Ausnahme dar. Gleichzeitig hat es aber auch seine eigenen Besonderheiten. Im Gegensatz zu anderen Mannschaftsspielen ist es bei Lapta nicht notwendig, Tore zu schießen oder Bälle in den Korb zu werfen, sondern das Ergebnis wird durch die Anzahl der erfolgreichen Läufe bestimmt, für die die Mannschaft Punkte erhält. Jedes Team versucht, so lange wie möglich in der Offensive zu spielen, denn nur in der Offensive kann man einen erfolgreichen Lauf erzielen. In der Verteidigung kann man Punkte für das Fangen von Bällen aus der Luft erzielen.

Laufen, Springen, Werfen, Fangen, Schlagen und Spielorientierung bilden die Grundlage des Spiels. Es ist kein Geheimnis, dass zu Beginn jeder Sportart eine gewisse körperliche Vorbereitung erforderlich ist. Und jede Sportart erfordert ihre eigenen körperlichen Fähigkeiten und ihre eigene körperliche Entwicklung.

Russisches Spiel Lapta ist eine Sportart, in der alle körperlichen Qualitäten und ihre Varianten eine wichtige Rolle spielen. Sehr wichtig ist die Entwicklung der allgemeinen und speziellen körperlichen Leistungsfähigkeit der Spieler, einschließlich Schnelligkeit, Kraft und Koordinationsfähigkeit, Ausdauer, Flexibilität und individueller Komponenten wie Reaktionsschnelligkeit, die Fähigkeit, schnell zu starten und eine hohe Geschwindigkeit beizubehalten, um ihre Bewegungen zu kontrollieren und genaue Pässe zu machen und so weiter

[2, S.136].

Die Entwicklungsperspektiven jeder Sportart erfordern zweifellos die Lösung der sich stellenden wissenschaftlichen und methodischen Probleme. In der Sportforschung ist Lapta eine der am wenigsten untersuchten Sportarten. Die Notwendigkeit, den Umfang der Forschungsarbeiten in dieser Sportart zu erweitern, ergibt sich aus dem derzeitigen Mangel an wissenschaftlich fundierten Methoden für die Entwicklung der allgemeinen und körperlichen Leistungsfähigkeit von Lapta-Spielern unterschiedlicher Qualifikation.

Wir haben ein pädagogisches Experiment auf der Grundlage der Schule Nr. 5 in Belgorod durchgeführt. Vor dem Test wurden die Teilnehmer befragt, wobei die folgenden Fragen gestellt wurden:

- „Welcher Trainingsgruppe gehören Sie an?“;
- „Anzahl und Dauer der Trainingseinheiten pro Woche?“;
- „Welcher Art von Training widmet der Trainer während des Trainingsprozesses mehr Zeit: allgemeines körperliches Training oder spezielles körperliches Training?“.

Danach wurde das Niveau der allgemeinen und der speziellen körperlichen Leistungsfähigkeit in zwei Gruppen mit jeweils 10 jungen Männern getestet.

Die Ergebnisse der Tests zum körperlichen Training in der ersten Gruppe zeigten, dass die Sportler ein gutes Niveau der körperlichen Leistungsfähigkeit haben. Die Norm dieses Niveaus wird durch die Bundesnorm für die Sportart bestimmt. Es gibt einen einzigen Fall beim 60-Meter-Lauf in Gruppe 1 und in Gruppe 2, bei dem das Ergebnis etwas niedriger als erforderlich ist, was auf ein schwaches Niveau der Schnelligkeitsfähigkeiten bei einem Vertreter hinweist.

Bei anderen Tests zeigten die Schüler ein hohes Niveau der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit, das die Anforderungen der Bundesnorm übertraf. Dies deutet auf ein gutes Niveau der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit in beiden Gruppen und den richtigen Aufbau des Trainingsprozesses durch den Trainer hin.

Bei der Prüfung der speziellen körperlichen Leistungsfähigkeit wurde festgestellt, dass das Niveau der speziellen körperlichen Leistungsfähigkeit in beiden Mannschaften schlechter ist als das allgemeine. In Einzelfällen sehen wir, dass einige Sportler ein gutes Niveau der speziellen körperlichen Leistungsfähigkeit haben.

Auf der Grundlage der gewonnenen Daten können wir schlussfolgern, dass die Untersuchung des Niveaus der allgemeinen und speziellen körperlichen Ausbildung eine wichtige Arbeit in der Ausbildung von Läufern ist. Sie ermöglicht es, Schwächen und Stärken jedes Teilnehmers einer sportlichen Aktivität zu identifizieren, was wiederum dazu beiträgt, nicht nur Anpassungen im Trainingsprozess der Gruppe vorzunehmen, sondern auch jedes Mitglied der Gruppe zu analysieren und einen individuellen Plan zur Beseitigung der Schwächen zu erstellen.

Literaturliste:

1. Bura, O. E. Russkaya udalaya. Lapta / O. E. Bura, V. V. Gorbunov. — M.: Fizkul'tura i sport, 1961. — 40 s.
2. Verhoshanskij, YU.V. Eksperimental'noe obosnovanie sredstv special'noj fizicheskij podgotovki v svyazi s biologicheskimi osobennostyami skorostnyh uprazhnenij / YU. V. Verhoshanskij. — M.: Vysshaya shkola, 1963. - 136 s..