



## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

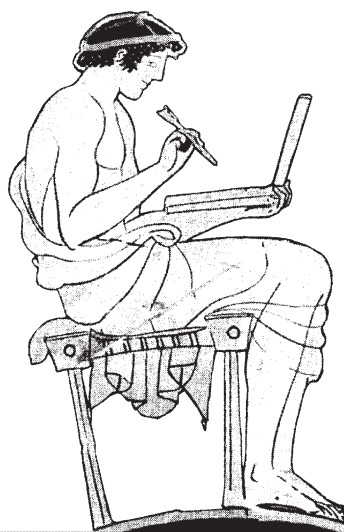
**НИКАКОЕ ДЕЛО  
НЕЛЬЗЯ ХОРОШО  
СДЕЛАТЬ,  
ЕСЛИ НЕИЗВЕСТНО,  
ЧЕГО ХОТЯТ  
ДОСТИГНУТЬ.**

А.С. МАКАРЕНКО

**С. Андреев**  
Сыграем в лапту  
**113 – 118**

### СЫГРАЕМ В ЛАПТУ

**С. АНДРЕЕВ**



**П**едагог — всегда наставник, будь вокруг летний лагерь, городской микрорайон или школьные классы. А значит, он лучше всех должен плавать, быстрее всех ходить на лыжах, знать самые интересные песни, читать самые мудрые книжки. Именно так должно быть, если мы не хотим увидеть тоскующее безразличие в глазах воспитанников. Будем вместе пытаться обеспечить этот уровень, только... учить взрослого человека гонять мяч или писать ноты на нужной строке — попытка, обречённая на неудачу. Все мы умеем это много лет. А организовать что-либо экзотическое — скажем, турнир по игре в лапту, — нам просто не по силам. Слово — автору.

Лапта — эффективное средство развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей. Нехитрый и недорогой инвентарь, возможность разместить площадку для лапты на любой подходящей по величине поляне, лужайке, футбольном поле делают игру доступной для включения в школьные программы по физической культуре, позволяют использовать её как на уроках, так и во внеклассной работе. В связи с тем, что в основе игры



## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

лежат такие двигательные действия, как бег и метания, спортивную лапту можно включать и в уроки лёгкой атлетики.

Игра в спортивную лапту ведётся при помощи специальных приёмов, выполняемых с битой, с мячом и без мяча. В арсенале игроков: бег с максимальной и с переменной скоростью; по прямой и со сменой направления; обычный бег, бег спиной вперёд и боком; броски мяча на дальность, по неподвижной и движущейся цели; передачи мяча на точность и ловля мячей, летящих на различной высоте с различной скоростью; финты и уклонения; удары по мячу битой.

Стойка игрока — это поза максимальной готовности к выполнению предстоящих действий. Высокая скорость выполнения отдельных приёмов, быстрота реакции игроков, — непереносимое условие игры в спортивную лапту.

Принимая стойку, игрок ставит ступни параллельно на ширине плеч на одной линии или выставляя любую ногу вперёд. Ноги согнуты, туловище немного наклонено вперёд, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, руки согнуты перед грудью в удобном положении для ловли мяча.

Основой всех передвижений при игре в спортивную лапту является бег. Особенность его состоит в том, что игрокам приходится быстро и часто переключаться с одной его разновидности на другую. Поэтому, кроме скорости, игрок должен обладать высоким уровнем координации.

Размеры биты для игры в спортивную лапту могут быть различными и определяются индивидуально.

Удары по способу нанесения могут быть подразделены на удары верхние, боковые и нижние. Каждый из них, в свою очередь, может различаться по силе, высоте траектории полёта мяча и направлению в определённый сектор площадки.

Удары сбоку применяются игроками часто, но попасть в таком положении по мячу наиболее сложно, так как при этом мяч и бита двигаются в почти что перпендикулярных друг к другу плоскостях, и точка соприкосновения у них может быть только одна. Это предъявляет повышенные требования к умению точно рассчитать удар и всё же влечёт за собой многочисленные промахи.

Удары снизу. Применять его наиболее выгодно с точки зрения биомеханики. Используя его, можно достичь наибольшей силы удара и дальности полёта мяча. Кроме того, легко изменять высоту траектории полёта мяча, меняя угол наклона биты в момент удара. Такой удар часто выполняется одновременно с одним или двумя шагами вперёд, что позволяет увеличить силу удара.

Удары сверху применяются реже, так как с их помощью трудно достичь большой силы удара и дальности полёта мяча. Они используются чаще для произведения точного удара в ближние углы площадки.

Ловля мяча при игре в спортивную лапту выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоко летящих (выше головы) и низко летящих мячей (ниже колен), а также катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли мяча могут выполняться на месте и в движении.

Для ловли мяча, летящего низко, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется вперёд, опускает руки вниз и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперёд и немного в стороны друг от друга, остальные опущены вниз. При соприкосновении мяча с пальцами игрок захватывает мяч.

[ 103 — 112 ]

Исследования  
и эксперименты

114



Для ловли мяча после отскока от земли кисти с широко расставленными пальцами раскрыты вниз так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу, остальные вниз — в стороны. Мяч встречается руками при начале отскока.

Остановка и ловля мяча, катящегося по земле, осуществляется одновременно при помощи рук и ног. Остановка мяча ногой выполняется стопой или голенью, обычно внутренней стороной. По отношению к мячу делается уступающее движение, чтобы он, замедлив движение или остановился или откатился несколько вперёд или в сторону.

Основной технический приём, с помощью которого осуществляется взаимодействие между партнёрами в «поле». Выполняется на месте или в движении. Основные требования, предъявляемые к передаче мяча от игрока к игроку — точность и своевременность.

Тактика в спортивной лапте — выбор оптимального способа действий для достижения победы, целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником.

Индивидуальными называются самостоятельные действия игроков; групповыми — взаимодействие двух-трёх игроков; командными — взаимодействие всех игроков команды.

Тактика должна быть очень гибкой, изменяясь в зависимости от меняющихся обстоятельств и конкретной игровой ситуации.

К тактике относятся также такие понятия, как стиль, темп и ритм игры.

Стиль игры может быть активным наступательным и пассивным оборонительным. В отличие от пассивного, выжидательного стиля, когда тактика строится в расчёте на ошибку соперника, игровая активность ставит целью подчинить действия соперника своему замыслу и, таким образом, подавить его, лишить возможности реализовать свой план действий. Стиль игры обычно диктует и её темп. Темп игры ускоряют в такие моменты, как завершение тактической комбинации, используя неорганизованность, усталость и растерянность соперника, отставание в счёте в конце игры.

Тактика и техника неотъемлемы друг от друга, поскольку тактика, в широком смысле, является искусством применения технических приёмов. Поэтому несоответствие технических средств тактическим замыслам грозит поражением в игре. Слабая техническая подготовка приводит к упрощённой тактике, и, наоборот, высокая техника порождает тактику разнообразную и сложную.

Тактику игры в спортивную игру условно можно разделить на тактику игры в нападении («город») и тактику игры в обороне («поле»).

Непрерывность и внезапность изменения игровых ситуаций в спортивной лапте, зависимость командного успеха от самостоятельности и эффективности действий отдельных игроков неперенным условием выдвигают проявление таких качеств, как сообразительность, инициатива, творчество.

Главной задачей обучения в спортивной лапте является овладение умением рационально и объективно сочетать конкретные технические приёмы с тактическими действиями. Это подразумевает органическое единство технической и тактической подготовки. В процессе обучения выделяют два этапа. На первом этапе главный акцент делается на технической подготовке, которая как бы опережает приобретение знаний и умений в тактике.





## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

Однако основа тактики — индивидуальные действия — изучаются уже в процессе первоначального совершенствования техники игры. На втором этапе всё большее значение приобретает непосредственная тактическая подготовка, на фоне которой осуществляется дальнейшее совершенствование в технике.

Начиная обучение игре в спортивную лапту, необходимо, прежде всего, учитывать возрастные особенности занимающихся, так как в зависимости от того, в каком возрасте начинается обучение, меняется соотношение используемых методов обучения. Чем младше ученики, тем более точно надо следовать принципу: от главного к второстепенному.

Овладение игрой начинается с общего ознакомления детей с её содержанием и основными правилами. На этапе начального обучения предполагается сообщить им необходимые сведения о значении игры и её содержании, освоить её важнейшие правила и научиться использовать изученное в двусторонней игре. Причём поначалу ставится задача добиться овладения основными применяемыми в игре приёмами хотя бы в общей форме. В дальнейшем акцентируют внимание на деталях техники, исправляют и устраняют ошибки.

Поскольку в младшем возрасте дети ещё не могут длительно сосредоточиться на изучении отдельных игровых приёмов, нужно чаще менять задание, шире использовать игровые формы: другие подвижные игры и эстафеты, в которых осваиваются технические приёмы спортивной лапты.

После этого можно перейти к упрощённому варианту игры то есть к игре с неограниченным количеством игроков, уменьшением длины площадки, приближением линии штрафной зоны, увеличением числа попыток при выполнении удара, и т.п.

В связи с тем, что основные трудности на начальном этапе обучения у детей возникают при изучении удара по мячу битой, то бита поначалу применяется плоская, шириной до 15 см, сделанная из лёгких пород дерева, так как частые промахи при выполнении ударов снижают положительный эмоциональный фон и как следствие — ведут к потере игроками азарта и интереса к игре.

Процесс овладения приёмами игры всегда протекает параллельно с исправлением ошибок и неточностей, вкрадывающихся в изучаемые движения. В каждом конкретном случае нужно выявить истинную причину и постараться устранить её. Обучение игровым приёмам в спортивной лапте строится на основе учёта общих закономерностей формирования двигательных навыков.

Обучение начинается с овладения стойкой и передвижениями по площадке. Параллельно с изучением техники бега используются упражнения для развития быстроты реакции и скорости.

При этом все упражнения полезно выполнять и на звуковой (свисток, хлопок, команда голосом), и на зрительный сигнал (поднятие руки и т.п.).

Одновременно с этим начинается обучение передачам и ловле теннисного мяча. Начинают обучение передачам и ловле мяча с передач на месте на небольшом расстоянии и с небольшой силой, затем постепенно увеличивают расстояние и силу броска. Далее переходят к обучению передачам и ловле мяча в движении (в двойках, тройках, при параллельном и встречном движении).

[ 103 — 112 ]

Исследования  
и эксперименты

116



При обучении броскам в цель и уклонениям от них также придерживаются принципа от простого к более сложному (бросок с места в неподвижную цель; бросок в движении в неподвижную цель; бросок с места в двигающуюся цель; бросок в движении в двигающуюся цель).

Удары по мячу битой — технически наиболее сложный приём из всех, применяемых при игре в лапту.

Начинают изучение приёма в упрощённых условиях. Первая задача — добиться точности попадания по мячу битой. Поэтому, на первых порах, необходимо удерживать учеников от чрезмерного желания наносить сильные удары, при которых страдает точность попадания. После имитации удара переходят к выполнению удара по неподвижному мячу, закреплённому на «удочке», сначала в замедленном темпе и без должного приложения силы, затем увеличивая и силу и скорость удара. Начинают обучение с удара снизу. Для овладения правильной структурой движения битой при ударе (бита должна двигаться в плоскости, перпендикулярной земле) очень полезно использовать стойки (две лыжные палки), воткнутые в землю на расстоянии 30–50 см, так, чтобы мяч находился между ними.

После разучивания удара по неподвижному мячу переходят к усвоению удара по мячу, подброшенному партнёром. В той же последовательности изучают удары сбоку и сверху. Закрепление и совершенствование приёма происходит в процессе игр и соревнований. Удары — отбивы мяча у стенки. Могут проводиться в соревновательной форме.

Тактическая подготовка — наиболее сложный раздел тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что тактическое мастерство игроков в конечном счёте определяется уровнем тактического мышления и их умением эффективно взаимодействовать с партнёрами.

Основными задачами тактической подготовки являются:

- Изучение общих теоретических закономерностей тактики игры.
- Совершенствование уровня логического мышления.
- Овладение основами тактики индивидуальных, групповых и командных действий.
- Овладение умением варьировать различные тактические варианты в процессе игры.

Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий игроков в нападении («город») и в защите («поле»). Теоретическое знакомство с ними происходит при изучении технических приёмов, когда обосновывается ситуация, в которой целесообразен конкретный приём. Практическое освоение осуществляется в процессе совершенствования приёмов, когда развивается умение рационального выбора действий в зависимости от ситуации.

При обучении индивидуальным тактическим действиям необходимо сформировать у занимающихся умение анализировать игровые ситуации и на основе этого избирать наиболее соответствующие игровому моменту приёмы и способы их осуществления.

К овладению групповыми взаимодействиями приступают после изучения основных индивидуальных действий. К ним относится взаимодействие двух-трёх игроков команды в определённых игровых ситуациях. Например: при вы-





## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

полнении перебежек, когда осаливание неизбежно, умение отвлечь внимание соперника на себя и тем самым дать возможность возвращающемуся партнёру принести очко; в «поле» — умение правильно передвигаться, сопровождая перебегающего противника, чтобы после передачи оказаться рядом с ним; умение правильно взаимодействовать с «метальщиком» при возврате мяча в «город» и т.д.

Овладение командными взаимодействиями — наиболее сложный и длительный этап подготовки. Главной задачей является достижение согласованности передвижений и действий отдельных игроков и звеньев команды, подчинение их избранной стратегии игры.

Освоение командных действий при игре в лапту осуществляется по следующим этапам:

- приобретение умения рационально использовать индивидуальные действия в принятой командной расстановке;
- овладение умением осуществлять действия отдельными звеньями в общепринятой расстановке;
- изучение командных комбинаций в стандартных положениях;
- изучение командных комбинаций в процессе игры;
- овладение умением рационализировать тактические варианты игры против определённого противника;
- приобретение умения маневрировать общей стратегией игры и её тактическими вариантами в процессе соревновательных игр.

В процессе участия в соревнованиях накапливается соревновательный опыт, развивается и совершенствуется одно из важнейших качеств — тактическое восприятие — умение наблюдать и находить тактическую сущность в жестах, движениях, действиях, намерениях, состоянии противников, умение находить результативные способы противодействия.

При прохождении учебного материала по тактике полезно использовать макет (чертёж) площадки с передвижными фигурками игроков. Он используется для объяснения тактических комбинаций, а также для постановки тактических задач учащимся, в которых они самостоятельно учились бы быстро находить правильное решение в различных игровых ситуациях.

[ 103 — 112 ]

Исследования  
и эксперименты

118