

Спортивная лапта

С.Е. Андреев, учитель физкультуры высшей квалификационной категории муниципального образовательного учреждения «Мелеховская средняя общеобразовательная школа № 2» Коровского района

Технико-тактическая характеристика игры

Методика обучения

Пояснительная записка

Данные методические рекомендации разработаны на основании многолетнего практического опыта с целью оказания помощи учителям физкультуры при обучении детей игре в спортивную лапту.

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

Техника игры

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 двигающейся цели; передачи мяча на точность и ловля мячей, летящих на различной высоте с различной скоростью; финты и уклонения; удары по мячу битой. Совокупность всех этих приёмов составляет технику игры.

Стойка игрока

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

Стойка игрока, готовящегося к выполнению перебежки, соответствует технике высокого старта.

Стойка игрока в защите («в поле») напоминает стойку волейболиста. Она должна создавать удобное стартовое положение, из которого легко выполнить передвижение в нужном направлении для ловли или остановки катящегося мяча.

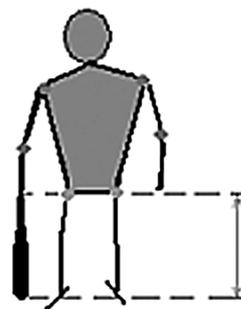
Принимая стойку, игрок ставит ступни параллельно на ширине плеч на одной линии или выставляя любую ногу вперёд. Ноги согнуты, туловище немного наклонено вперёд, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, руки согнуты перед грудью в удобном положении для ловли мяча.

Передвижения игроков

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. Здесь и обычный бег по прямой с максимальной скоростью, и бег с резкими сменами направления, остановки, бег боком, бег спиной вперёд, бег с одновременным уклонением от брошенного мяча. Поэтому, кроме скорости, игрок должен обладать высоким уровнем координации.

Удары по мячу битой

Размеры биты для игры в спортивную лапту могут быть различными и определяются индивидуально в соответствии с антропометрическими данными.



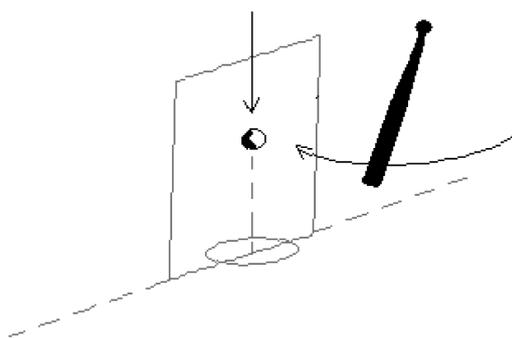
Фигурка человека демонстрирует простой приём определения индивидуальной длины биты, обеспечивающей наилучшую биомеханику удара.

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 движутся 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.

Готовясь к такому удару, бьющий игрок располагается сбоку от круга, над которым подбрасывается мяч. Замах производится от плеча. Удар начинается с поворота плеч вокруг своей оси, после этого подключаются руки. Бита должна двигаться как можно ровнее с ускорением и максимальным усилием в завершающей фазе.

Удары снизу. Применять их наиболее выгодно с точки зрения биомеханики, так как можно достичь наибольшей силы удара и дальности полёта мяча. Кроме того, легко изменять высоту траектории полёта мяча, меняя угол наклона биты в момент удара.

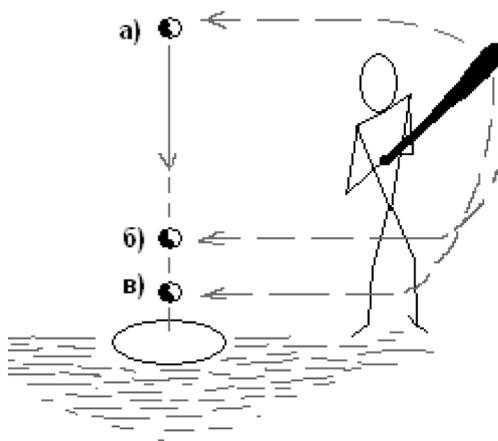


Такой удар часто выполняется одновременно с одним или двумя шагами вперёд, что позволяет увеличить силу удара.

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.

Перед ударом бьющий игрок размещается позади круга, бита так же движется в одной плоскости с мячом. Удар производится над головой, в верхней высокой точке траектории полёта подброшенного мяча.

Траектория движения биты и высота, на которой производится удар



- а) удар сверху
- б) удар сбоку
- в) удар снизу

Ловля мяча

Используется при передачах мяча между партнёрами в «поле» или для овладения мячом после удара битой игроком команды соперников.

Ловля мяча при игре в спортивную лопу 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.

Основными способами являются: *ловля мяча, летящего на средней высоте и ловля мяча, летящего сверху вниз после удара битой.*

При выполнении этого приёма игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу. Кисти раскрыты в виде полушферы, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные расставлены вперёд-вверх. Как только мяч коснётся пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полёта.

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.

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.

Передачи мяча

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

Броски мяча в цель

Применяются для осаливания игроков противника.

Игрок в спортивную лапту должен уметь точно поражать и неподвижную, и, главным образом, движущуюся цель с различного расстояния, находясь при этом в движении и с места.

Финты, уклонения

Это обманные или отвлекающие действия. Выполняются движениями ног, рук, головы, туловища. В качестве обманных движений и действий может использоваться большинство технических приёмов или их сочетание, для того чтобы или отвлечь внимание противника, или спровоцировать его на желаемые действия, запутать его, заставить допускать ошибки, как технические, так и тактические.

Уклонения применяются для избежания осаливания брошенным мячом.

Тактика

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 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, лишит 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.

Замедленный ритм целесообразней, когда противник значительно сильнее, когда в конце игры нужно сохранить разницу в счёте или необходимо восстановить силы перед решительными действиями.

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

Тактический план игры строится на основе наблюдения за игрой команды соперников. Общие цели наблюдения: узнать физические и тактические возможности противника, его способность тактически грамотно вести игру, тактическое построение игры и его моральное состояние.

К более конкретным задачам наблюдения относятся стремление выяснить:

- а) каким ударом обладает каждый из игроков;
- б) скоростные возможности каждого;

в) какую функцию игрок команды чаще всего выполняет в атаке («город») и в обороне («поле»);

г) умение игроков ловить мяч после удара;
д) какой игрок, в какие моменты игры и какие именно ошибки допускает чаще всего.

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

Тактика игры в нападении (в «городе»).

Цель — с помощью перебежек заработать как можно большее количество очков, в то же время не давая возможности соперникам набирать очки ловлей «свечей» (мячей, пойманных слёту).

Тактические умения

1) сделать правильную расстановку игроков на удар в зависимости от общего плана игры;

2) выбрать верный способ и направление удара;

Поводом для выбора определённого удара могут быть:

а) ошибки в расстановке на «поле» игроков команды соперников (неприкрытое пространство);

б) расчёт на мощный и дальний удар у игроков, которые им обладают;

в) удар на игрока, плохо ловящего мяч;

г) удар в ближний угол площадки в случае, если партнёры стартуют с линии «города»;

д) дальний удар для возвращения своих игроков из-за противоположной лицевой линии;

3) уметь вовремя начать перебежку после удара, после броска соперников или при возврате мяча в «город» соперниками;

4) уметь определять направление бега при перебежке, меняя его и уходя от мяча при передачах соперников;

5) при перебежки уметь вовремя оттянуть на себя игрока соперников с мячом, идущего на осаливание, чтобы дать возможность своим игрокам, несущим очки, вернуться в «город».

Тактика игры в обороне (в «поле»).

Цель — поймать летящий мяч («свечу»), набрать как можно большее количество очков, не давая соперникам совершить перебежку или после осаливания противников самим перейти в «город».

Тактические умения

1) сделать правильную расстановку игроков на площадке в зависимости от конкретной складывающейся ситуации и возможностей бьющего в данный момент игрока;

2) своевременно и в нужном направлении выполнить передачу партнёрам при перехвате игрока соперников;

3) правильно передвигаться (в нужном направлении) на площадке в зависимости от складывающейся ситуации;

4) быстро и правильно решать задачу: бросать — не бросать, в зависимости от конкретной ситуации;

5) правильно выбрать момент осаливания;

6) выбрать направление ухода с площадки после осаливания соперников;

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.

Методика обучения

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.

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.

Техническая подготовка

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.

При изучении технических приёмов игры в спортивную лапту основным является метод целостного обучения, применяемый в сочетании с подводящими упражнениями. Большинство действий состоит из отдельных сравнительно простых приёмов. Их целостное изучение и последовательное соединение позволяют создать необходимые по сложности игровые приёмы и с самого начала овладеть правильной координацией движений.

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.

Общая структура разучивания приёмов в спортивной лапте.

- 1) ознакомление с приёмом;
- 2) изучение в упрощённых условиях;
- 3) закрепление в усложняющейся обстановке;
- 4) закрепление в игре;
- 5) совершенствование в условиях соревнований.

Последовательность обучения

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 сигналы (поднятие руки и т.п.).

Примерные упражнения:

- бег на расстояние 20–40 метров с максимальной скоростью и разными способами;
- старт из различных исходных положений;
- бег с изменением направления и с переменной скоростью (ускорения по сигналу);
- челночный бег;
- при движении по площадке — действия с выбором на обусловленные сигналы учителя;
- эстафеты и игры с бегом на скорость;

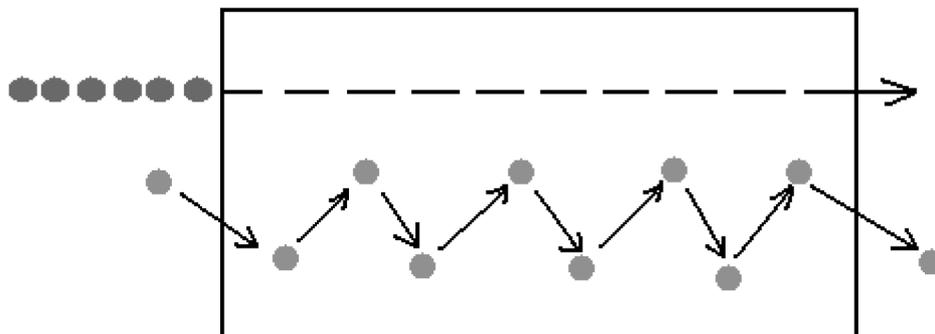
Одновременно с этим начинается обучение передачам и ловле теннисного мяча. Начинают обучение передачам и ловле мяча с передач на месте на небольшом расстоянии и с небольшой силой, затем постепенно увеличивают расстояние и силу броска. Далее переходят к обучению передачам и ловле мяча в движении (в двойках,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

Примерные упражнения и игры:

- жонглирование несколькими мячами;
- подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками, правой, левой рукой;
- подбрасывание мяча вверх, с выполнением поворота кругом, приседанием и т.п. поймать мяч;
- бросок мяча над собой и ловля его с одновременным перемещением по кругу;
- эстафеты с бегом, передачей и ловлей мяча;
- соревнование на скорость передач мяча (на большее количество передач за единицу времени или, наоборот, на обусловленное количество передач на время);

— подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Передал — садись», «Мяч в центр», «Не давай мяч водящему».

Игра «Кто быстрее?»

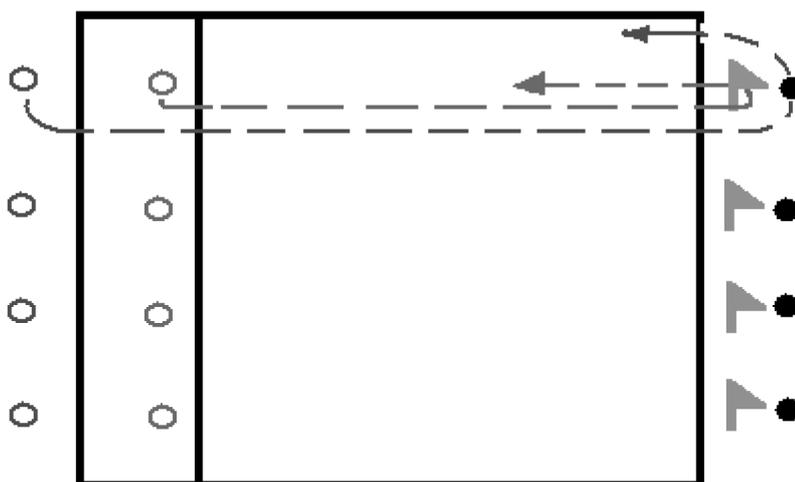


Описание игры: соревнуются две команды на площадке для игры в лапту. Игроки одной располагаются за линией «города», игроки другой — в «поле». Игроки первой команды бегут, а игроки второй передают теннисный мяч через площадку. По команде игрок первой команды пытается за счёт скорости бега достичь противоположной линии раньше, чем игроки другой команды успеют передать туда мяч. Команда, успевшая раньше, получает одно очко. Игра продолжается дальше, затем игроки меняются ролями.

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

Подготовительные подвижные игры.

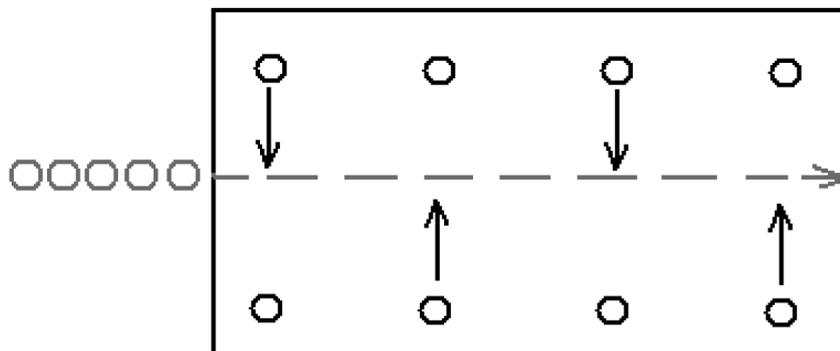
«Погоня»



Описание игры: участники выстраиваются на площадке в две разомкнутые шеренги в 8–10 метрах одна за другой. На расстоянии 20–30 метров от первой шеренги ставятся флажки (по числу участников шеренги).

За каждым флажком кладётся теннисный мяч. По команде обе шеренги одновременно стартуют. Добежав до своих флажков, первые номера обегают их и бегут за свою стартовую линию. Вторые номера, обегая флажки, берут мячи и стараются осалить первых (каждый свою пару). На финише подсчитывают число добежавших до линии и число осаленных, затем меняются ролями.

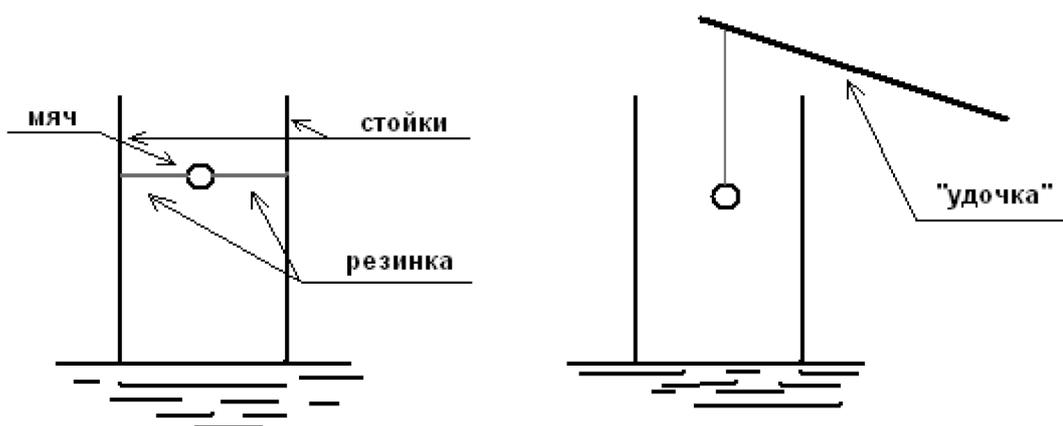
«Перебежки под обстрелом»



Описание игры: игроки одной команды по одному перебегают площадку, отворачиваясь от бросаемых мячей. Игроки другой команды, располагаясь попарно в «поле», стараются осалить пробегающих. Каждый игрок, который сумел перебежать площадку, не будучи осаленным, приносит своей команде одно очко. Потом команды меняются местами. Перебегающий игрок движется посередине площадки в коридоре 2–3 метра. Игроки другой команды бросают мячи поочередно, когда пробегающий входит в их сектор обстрела.

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

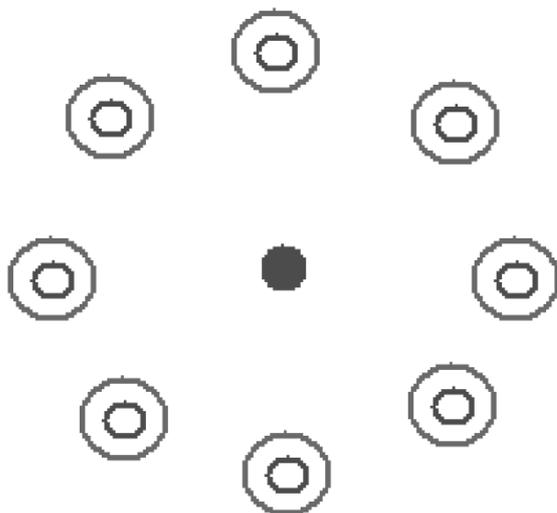
Начинают изучение приёма в упрощённых условиях. Первая задача — добиться точности попадания по мячу битой. Поэтому, на первых порах, необходимо удерживать учеников от чрезмерного желания наносить сильные удары, при которых страдает точность попадания. После имитации удара переходят к выполнению удара по неподвижному мячу, закреплённому на «удочке», сначала в замедленном темпе и без должного приложения силы, затем увеличивая 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.

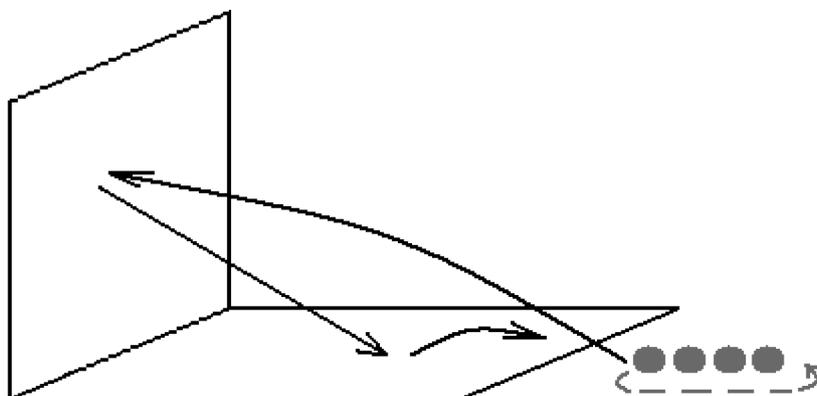
Подготовительные упражнения и игры.

Игра «отбей мяч!»



Описание игры: игроки с битой в руках располагаются в 15 метрах вокруг водящего в кругах диаметром 1 метр. Водящий старается броском мяча осалить кого-нибудь из игроков. Игрок с помощью биты отбивает мяч. Следующий бросок водящий делает с того места, где остановился мяч. Если мяч остановился недалеко от игрока, тот имеет право отбить мяч, допрыгав на него на одной ноге и вернуться обратно в круг. Осаленный игрок меняется с водящим местами. Нельзя бросать мяч в голову, попадание в голову не засчитывается.

Удары — отбивание мяча у стенки. Могут проводиться в соревновательной форме.



Описание игры: на полу у стены мелом чертится небольшая площадка, примерно 4–6 метров. Игроки с битами в руках выстраиваются в колонну за лицевой линией. Определяется очерёдность удара. Первый подбрасывает мяч, ударом направляет его в стену так, чтобы, отскочив, он ударился о пол в пределах площадки, а сам отбегает назад в конец колонны. Следующий за ним игрок, не останавливаясь, должен нанести удар или слёту, или после одного удара мяча о пол, и тоже отбегает назад и т.д. Игрок, допустивший ошибку, получает штрафное очко. Мяч вводит в игру следующий за ним игрок. Игрок, заработавший 15 штрафных очков, выбывает из игры. Игра проводится до определения всех мест.

Тактическая подготовка

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 выполнении 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 дей-

ствий 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. □