

# Методика обучения ударам по мячу



Основной особенностью лапты является игра битой. Чтобы точно и сильно бить по мячу, ученик должен обладать высокой техникой владения битой, зрительной ориентацией, гибкостью тела, резкостью рук и достаточной мышечной силой. Игрок подбирает биту по стилю своей игры. Длина и вес биты должны соответствовать возможностям игрока и зависеть от того, каким ударом владеет бьющий. Можно рекомендовать следующую методическую последовательность при разучивании ударов по мячу: удар сверху, удар «свеча» сбоку и снизу, удар сбоку «дальний». При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем — над силой ударов.

## Удар мяча сверху

Удар выполняется после предварительного исходного положения с опорой на впереди стоящую ногу из положения натянутого лука хлестким движением биты вперед с касанием мяча в завершающей стадии движения.

### *Упражнения для обучения навыкам удара по мячу сверху'*

- выбор биты (выбор проводится в соответствии с ростом игрока);
- способы держания биты (хвата);
- показать способы удара битой сверху: кистевой, локтевой, плечевой;
- имитация ударов сверху без мяча;
- выполнение ударов по мячу, подвешенному на различную высоту;
- подбивание мяча плоской битой;
- удары плоской битой на количество попадания по мячу;
- удары плоской битой в заданную зону;
- удары плоской битой на заданное расстояние 10, 20, 30 м;
- выполнение ударов по облегченному мячу после подачи партнера;
- удары на количество попаданий по мячу;
- удары в заданную зону;
- удары с заданной траекторией полета мяча: удары, после которых мяч летит по высокой траектории;
- удары с заданной траекторией полета мяча: удары, посылающие мяч к контрольной линии;
- ложные замахи для удара в противоположную сторону (обманные удары).

# Контурограмма техники выполнения удара сверху



1



2



5



6



3



4



7



8

## Удар мяча снизу

И.п. — игрок становится лицом к площадке, боком к подающему партнеру: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, туловище чуть-чуть наклонено вперед. Хват биты индивидуален: в одном случае — одна кисть снизу, другая сверху накладывается на битку, образуя кольцо, большие пальцы выпрямлены вперед, руки крепко захватывают битку; в другом случае — обе кисти, захватывая битку снизу большими пальцами, тыльная часть снаружи, располагаются рядом, вслед друг за другом (кистевой удар). Мяч пробивается снизу вверх при резком выпрямлении ног, туловища и рук. Из этой стойки делаются «срезки» (крутящийся мяч).

# Контурограмма техники выполнения удара снизу



1



2



3



4



5



6



7



8



## Упражнения для обучения навыкам удара снизу «свечой»:

- выбор биты;
- способы держания биты (хватка);
- показать способы удара битой по мячу снизу: локтевой, плечевой;
- имитация ударов снизу «свечой» без мяча;
- удары по мячу, подвязанному к стойке футбольных ворот;
- удары: по низко подброшенному мячу, по высоко подброшенному мячу;
- удар «свечой» в заданную зону;
- удар на точность приземления;
- удары, посылающие мяч к контрольной линии.

## Удар мяча сбоку

И.н. — игрок становится боком к площадке, лицом к подающему партнеру: ноги на ширине плеч или одна выдвинута вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Центр тяжести над ногой, которая находится позади. Хват биты: одна ладонь снизу захватывает древко биты, другая сверху обхватывает первую, ладони сжимаются, находясь одна над другой, образуя скрепленное кольцо. При замахе туловище слегка отводится назад и как бы закручивается в левую или правую сторону, в зависимости от того, с какой стороны бьет игрок. Опорная задняя нога резко выпрямляется, бита после замаха движется навстречу мячу. Кисти держат так, чтобы бита не касалась плеча.



## Кон гурограмма техника выполнения удара сбоку



1



2



3



4



5



6



7



8

## Упражнения для обучения навыкам удара сбоку'.

- выбор биты;
- способы держания биты (хватка);
- показать способы удара битой по мячу сбоку: боковой «свеча», боковой «дальний»;
- имитация ударов сбоку без мяча;
- удары битой по мячу, привязанному к стойке футбольных ворот или перекладине на веревке или резине;
- **удар** по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1 м, 1,5 м;
- удары плоской битой на заданное расстояние.
- удар битой на расстояние 10 м (удар подставкой или обманный удар), мяч должен пересечь контрольную линию;
- удар, после которого мяч летит: по низкой траектории, по высокой траектории;
- удары битой по заданным зонам;
- удары на дальность.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

# Техника лапты

Техника лапты за свою историю развития игры претерпела определенные изменения. Основные направления эволюции сводятся к следующему: запрещен удар битой одной рукой, появились новые способы выполнения ударов и передач, существенно сократилось применение таких нерациональных способов осаливания, как бросок мяча издали, бег защитника с мячом в руках через все поле за нападающим.

Техника лапты представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Под термином «прием техники» подразумевается система действий, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Техническое мастерство игрока в лапту характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Современные тенденции развития соревновательных начал в русской лапте подчеркивают универсализм технической подготовленности игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и выполнять их на высоком уровне. От того, насколько полно игрок в лапту владеет всем многообразием этих приемов, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях игровой деятельности при противодействии игроков команды соперника, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой является неотъемлемой частью всесторонней подготовки игрока в лапту.

Классификация техники — это соподчиненное распределение всех ее приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков. К числу таких признаков прежде всего относятся назначение приема, содержание действия, а также особенности его кинематической и динамической структуры.

Кинематическая структура раскрывает форму движения в пространстве и времени: одной или двумя руками осуществляется ловля мяча, снизу, сверху или сбоку выполняется удар, вперед, назад, быстро или медленно, в какой последовательности и т.д. Динамическая структура уточняет, какие силы и как действуют в момент выполнения приема. Так, при правильных действиях силы инерции в одном случае позволяют увеличить быстроту рывка, скорость полета мяча при передачах, а в другом — существенно снижают их эффективность.

По характеру игровой деятельности в технике лапты выделяются два крупных раздела: *техника защиты и техника нападения*. Каждый раздел включает в себя подразделы: *техника передвижения и техника владения мячом*. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности. Сохраняя общий основной механизм действия, способы и разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику лапты еще более многообразной.