

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Ежова А.В.

**РУССКАЯ ЛАПТА: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ И МЕТОДИКА
ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ**

Учебно-методическое пособие

Воронеж 2019

Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, факультетов физического воспитания. Пособие призвано помочь преподавателям физического воспитания, работающим в образовательных учреждениях, в планировании и организации занятий по русской лапте.

Пособие «Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам» предназначено для студентов вузов в качестве учебно-методического материала к дисциплине факультатив: «Русская лапта» в рамках Государственного образовательного стандарта для высших учебных заведений. В учебно-методическом пособии изложены сведения из истории происхождения игры, правила игры и судейства, программный материал по методике обучения в Русской лапте.

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент, кафедры физическая культура и медицинская реабилитация ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н.Н. Бурденко» Крюкова О.Н.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, психологии и педагогики ФГОУ ВО «ВГИФК» Гришина Т.С.

Содержание

	стр.
Введение _____	4
Правила вида спорта «русская лапта» _____	5
Методика обучения техническим приемам в русской лапте _____	32
Контроль уровня технической подготовленности в русской лапте _____	55
Перспективы развития русской лапты _____	58
Заключение _____	60
Литература _____	61

ВВЕДЕНИЕ

В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

С древнейших времен до нас дошли сведения об играх с мячом.

В древних русских летописях есть упоминание о народной игре - лапте. Да и среди предметов, найденных при раскопках древнего Новгорода, обнаружено немало мячей и сама лапта (палка-бита), давшая название игре. Значит, более тысячи лет живет эта игра в народе.

Еще во времена Петра 1 лапта была любимейшей молодецкой забавой. Следует отметить, что лапта - не только русская игра. У разных народов мира есть много родственных игр. Они имеют свои правила и называются по-разному: у англичан - крикет, у американцев - бейсбол, софтбол, у кубинцев - пелота, у румын - ойма, у финнов - песа палло, у немцев - шлагбал. Норвежские археологи при раскопках находят биты для игры в лапту, которая у викингов пользовалась успехом.

У разных народов наблюдается большое количество однотипных игр, представляющих модификации, которые складывались применительно к локальным условиям. Такое гармоничное сочетание самобытного начала с интернациональным способствовало появлению многообразия видов, разновидностей и вариантов многих игр.

Заметное влияние на характер большинства бытующих сейчас подвижных игр оказывает спорт, что приводит к так называемой спортизации детских игр.

Некоторые народные игры, как, например, лапта, о которой пойдёт речь в данном пособии, были переработаны в спортивные правила. С этой целью были разработаны строго регламентированные правила. Согласно спортивным правилам проводятся соревнования на первенство района, города, России.

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «РУССКАЯ ЛАПТА»

Раздел 1

ИГРА

Статья 1. Определение

Русская лапта – двухсторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями (линия кона, линия дома), одна команда играет в защите, другая в нападении. Цель одной команды – совершить как можно больше перебежек, после совершенных ударов битой по мячу в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную пробежку (за линию кона и обратно), приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки, попадая в них мячом (осаливание) и поймать мяч слета (свеча), команда совершившая осаливание получает право перейти в атаку и совершать удары и перебежки, другая команда имеет право совершить обратное осаливание. (К данным Правилам прилагается 5 приложений).

Раздел 2

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования в целях обеспечения безопасности зрителей и участников разрешается проводить на спортивных сооружениях, принятых к эксплуатации государственными комиссиями, при условии наличия Актов технического обследования о готовности сооружения к проведению мероприятия. Перед началом соревнований главный судья, представитель организации, проводящей соревнования, и врач составляют акт о том, что оборудование места проведения соревнований соответствует (не соответствует) правилам соревнований.

Статья 2. Игровая площадка и ее размеры

Игровая площадка для Русской лапты (Приложение 1) представляет собой прямоугольник, имеющий твердую поверхность (травяное или

искусственное покрытие), свободную от каких-либо предметов, размером 40-55 м. в длину и 25-40 м. в ширину. Размеры измеряют по внешнему краю линий, ограничивающих площадку.

Статья 3. Линии, ограничивающие площадку

Игровая площадка размечается хорошо видимыми линиями. Ширина линий разметки 5 см. Линии, расположенные по длинным сторонам игровой площадки, называются боковыми линиями, линии вдоль коротких сторон - линиями дома и линиями кона. Поле должно быть окружено свободной зоной: за линией дома – не менее 5 м, за боковыми линиями – 5-10 м, за линией кона – не менее 10 м. В 10 метрах от линии дома проводится контрольная линия, которая образует «штрафную зону».

Статья 4. Штрафная зона

Штрафная зона представляет собой прямоугольную площадку, часть поля, размером 10 м на 25-40 м, необходимую для определения действительности удара по мячу, т.е. удары действительны, если мяч при прочих условиях (приложение 1) не попал в штрафную зону. Во время удара игроки защиты не имеют право находиться в штрафной зоне.

Статья 5. Пригород

Пригород - место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу. Игроку совершившему удар по мячу разрешается располагаться по всей линии дома.

Статья 6. Площадка подающего

Площадка подающего расположена в центре линии дома, шириной 3 м.

Статья 7. Бита

Бита должна быть цельнодеревянной, длиной 60-110 см, диаметром не более 5 см ± 1мм. Диаметр рукоятки биты должен быть не менее 2,5 - 3 см. Конец рукоятки имеет утолщение, обеспечивающее безопасность при проведении ударов по мячу. Каждый игрок может пользоваться индивидуальной битой, соответствующей этим размерам. Игрокам в возрасте до 12 лет разрешается пользоваться плоской битой длиной 80 см,

шириной до 6 см и рукояткой толщиной 2 см. Запрещается использовать бейсбольные и софтбольные биты. Вес биты не должен превышать 1500 г ± 50 г.

Статья 8. Мяч

Игра проводится теннисным мячом, окружность которого 20 см, вес 60 г.

Статья 9. Секторы запасных игроков играющих команд

Два сектора для запасных игроков расположены сбоку пригорода (Приложение 1). Размер каждого сектора (длина -5 м., ширина -2м.) обозначается разметкой. В каждом секторе должны быть скамейки или кресла на 10 -14 человек. В секторах размещаются игроки играющих команд, тренеры и их помощники. Игрокам разрешается иметь с собой спортивную сумку и биты.

Раздел 3

ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА

Статья 10. Продолжительность игры

а). В Русской лапте игра состоит из двух таймов по 30 мин каждый с 5-ти минутным перерывом между ними.

Статья 11. Разминка

За 20 мин до начала матча команды проводят разминку. На игровой площадке, одна из команд занимает правую ее половину, другая – левую.

Статья 12. Начало игры

Перед началом игры по свистку старшего судьи команды выходят со стороны линии дома на середину контрольной линии и поворачиваются лицом друг к другу для приветствия. После приветствия старший судья проводит жеребьевку, в которой участвуют капитаны команд. Игроки команды, начинающей по жребию игру в защите, занимают исходные позиции на игровой площадке, а первый номер нападающей команды и подающий становится на площадку подающего. Остальные игроки находятся на скамейках своих команд. Подачу мяча осуществляет игрок

нападения (без права на перебежку). Игрок - подающий мяч должен иметь майку или манишку другого цвета. По свистку старшего судьи подающий делает подачу, а бьющий – первый удар по мячу. Игрок, совершивший подачу мяча, после правильно выполненного удара, должен покинуть площадку подающего.

Статья 13. подача и удары по мячу

подача мяча проводится одним из игроков нападения открытой ладонью, на высоту, указанную нападающим. В момент подачи мяча нападающий и подающий игроки располагаются на площадке подающего. Каждый игрок нападения имеет право на использование двух попыток. Игрок нападения может не производить удар по мячу один раз, если подача мяча его не устраивает, но во второй раз он обязан выполнить удар, иначе лишается права на удар. Если после одного из ударов мяч оказался в игре (выбит на игровое поле за пределами штрафной линии или, коснувшись поля, вылетел за одну из боковых линий, или вылетел за линию кона по земле или по воздуху между флагами), игроки нападения, имеющие право на перебежку, могут ее начинать. Игрок нападения, не сумевший ввести мяч в игру после двух попыток, получает право на перебежку с пригорода только при следующем правильном ударе одного из игроков своей команды. Игроки имеют право отказаться от выполнения ударов и перейти на перебежку, о чем предварительно предупреждают старшего судью, войдя в сектор подающего подняв руку. В случае если мяч подан для удара с нарушением правил, но оказался введённым в игру, то такой удар засчитывается как недействительный удар. В случае если при выполнении удара по мячу бита вырывается из рук и падает на площадку, это засчитывается как промах. Право на последующий удар игроки получают только после полной перебежки. Если в ходе игры у нападающей команды не окажется игроков, имеющих право на удар, то происходит свободная смена. Игроки нападения, пока мяч находится в игре, имеют право выполнять перебежку за линию кона и наступать на

площадку двумя ногами. В этом случае они также получают очки и имеют право на удар, возвращаясь в дом. Удар считается действительным, если мяч касается игрока защиты и выходит по воздуху за боковую линию, или после касания защитника падает в штрафную зону. Держать битую одной рукой при ударе запрещается.

Статья 14. Возвращение мяча в дом

Игроки защиты, получив мяч, обязаны вернуть его за линию дома, если не возникает ситуация для осаливания. При возвращении мяча за линию дома, в штрафной зоне должно находиться не более одного игрока команды защиты. Мяч возвращается без задержки и считается вышедшим из игры, если он пересекает линию дома между флажками. Обратное из-за линии дома мяч на площадку не может быть возвращен, так как считается, что он уже вышел из игры. Вывести мяч из игры игрок может, только находясь в пределах игровой площадки.

Статья 15. Перебежки

Каждый игрок нападения, совершивший после правильного удара по мячу (или ввода мяча в игру) полную перебежку из пригорода или площадки подающего за линию кона и обратно за линию дома и при этом не был осален или самоосален, приносит своей команде два очка. Игрок, совершивший правильный удар, может начать перебежку с площадки подающего. Нападающие, имеющие право на перебежку, в любой момент могут начать перебежку, пока мяч находится в игре и не возвращен в дом. Если до пересечения мячом линии дома игроки нападения начали перебежку, то они обязаны закончить ее в одну сторону. Игрок, сделавший перебежку из дома за линию кона, может при необходимости остаться там и возвратиться в дом после одного из последующих ударов своей команды, что также является полной перебежкой. Перебежка считается начатой, если игрок начал движение в соответствующем направлении и при этом коснулся игрового поля двумя ногами или всем телом пересек линию дома или кона. Начальной фазой перебежки считается касание ногой игровой

площадки, после чего игрок не имеет права вернуться за линию дома или кона и может быть осаленным игроками защищающейся команды. Перебежка считается оконченной, если игрок полностью пересек линию дома или кона. Если после начатой перебежки игроки нападения оказались за линией кона, то защитники обязаны доставить мяч в дом без задержки для продолжения игры.

Статья 16. Осаливание

Игрок, совершающий перебежку, считается осаленным, если его коснется в пределах игрового поля мяч, брошенный в него любым игроком защиты находящийся в поле. С целью осаливания игроков нападения защитники имеют право передвигаться с мячом по своему усмотрению или передавать мяч любому игроку своей команды. После осаливания игроки защиты обязаны убежать за линию дома или кона, так как осаленная команда может произвести ответное осаливание. Ответные осаливания могут продолжаться до тех пор, пока все игроки последней осалившей команды не убегут за линию кона или дома. При попытке осаливания игроки не имеют права касаться друг друга, в противном случае нарушители могут быть наказаны (см. статью 42). Для ответного осаливания игроки команды нападения, после осаливания, находящиеся за линией дома или кона, имеют право выбегать на площадку, помогая своим игрокам, но их количество не должно превышать 6 игроков. Если на площадке находится 7 игроков, происходит свободная смена.

Статья 17. Самоосаливание

Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и возвратился за линию дома или кона. В этом случае команда нападения переходит играть в защиту. Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и заступил ногой за боковую линию. Игрок защиты считается самоосаленным, если он после осаливания или самоосаливания нападающего сам оказался за боковой линией последним или коснулся мяча после совершенного осаливания или самоосаливания.

Игрок атаки считается самоосаленным, если он коснулся игрока защиты владеющего мячом. Момент самоосаливания (как и осаливания) фиксируется судейским свистком и соответствующими жестами судей. Если к моменту осаливания или самоосаливания игроки нападения не успели завершить пробежку в дом, то очков команде они не приносят, а только получают право на удар. Игроки, задержавшиеся при этом за линией кона, при возвращении в дом также очков не приносят. Если один из игроков оказался самоосаленным, то игрок противоположной команды, находящийся с мячом, обязан положить его так, чтобы мяч оказался в пределах поля, и покинуть площадку за линию дома или кона вместе со своими игроками.

Статья 18. Ловля мяча с лета

Если защитник поймал мяч с лета в пределах поля или вне его, то он приносит своей команде очко и игра продолжается. Если защитник поймал отбитый мяч с лета в пределах штрафной зоны, также приносит своей команде очко (игра продолжается). Ловля мяча за пределами линии дома, очков защите не приносит, так как удар засчитывается не действительным.

Статья 19. Очки

Очко своей команде приносит игрок, поймавший «свечу», 2 очка - игрок, совершивший полную перебежку и оставшись при этом не осаленным, или до осаливания другого игрока своей команды.

Статья 20. Результат игры

Результат игры определяется по наибольшему числу очков, набранных командой за игровое время. При равном количестве очков фиксируется ничья. При проведении стыковых игр или игр по системе с выбыванием в случае ничейного результата после основного времени игры проводится два дополнительных тайма по 5 мин по пять человек в каждой команде, в защите остается та команда, которая закончила игру в защите. Между дополнительными периодами предусматриваются перерывы продолжительностью до 3 мин.

Статья 21. Поражение

Если в процессе игры у одной из команд на площадке остается меньше четырех игроков, то игра прекращается; этой команде засчитывается поражение. Если команда, которой засчитывается победа из-за снятия с игры соперника, имеет к этому моменту преимущество в счете, то фиксируется этот счет. Если команда не имеет преимущества в счете, то фиксируется счет 20:0 в ее пользу. Если в команде обнаруживается подставной игрок (ки) или игрок (ки) с фиктивными документами, то ей засчитывается поражение со счетом 0:20. По решению главного судьи команда может быть снята с соревнований.

Раздел 4

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Статья 22. Возраст участников

Возраст участников определяется в соответствии ЕВСК (Единая Всероссийская спортивная классификация).

- 1). Юношеские группы: младшая группа - мальчики и девочки; старшая группа - мальчики и девочки.
- 2). Юниорская группа: юноши и девушки.
- 3). Группа взрослых: мужчины и женщины - возраст старше 17 лет.

Статья 23. Допуск участников к соревнованиям

К участию в соревнованиях в соответствии с возрастными группами допускаются лица, прошедшие надлежащую подготовку под руководством тренера и медицинским наблюдением и получившие разрешение тренера и врача на участие в соревнованиях. Разрешение тренера и врача оформляется именной заявкой по установленной форме, обязательны подпись врача и печать против каждой фамилии участника (см. статью 51). Заявка на участие команды в соревнованиях подписывается руководителем соответствующей спортивной организации и заверяется печатью. В отдельных случаях, с разрешения врача, тренера и спортивной организации проводящей соревнования, участники младшей возрастной

группы могут быть допущены к соревнованиям старшей группы, если они хорошо физически и технически подготовлены (с предъявлением специальной медицинской справки). Допуск участников осуществляется мандатной комиссией. Ее утверждает организация, проводящая соревнования. В мандатную комиссию входят: председатель мандатной комиссии, главный судья, главный секретарь, врач соревнований, представитель организации, проводящей соревнования. Они проверяют заявки и документы участников. Ответственность за допуск участников несут председатель комиссии и представитель федерации. В мандатную комиссию представляется страховой полис на каждого участника и его отказ от претензий. Организаторы соревнований не несут ответственности за травмы или несчастные случаи, возможные на соревнованиях, при условии соблюдения настоящих правил. Страховка участников проводится клубами, федерациями или непосредственно участниками.

Статья 24. Состав команды

Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. Во время игры на площадке должны находиться шесть игроков каждой команды, но не менее 4, которые могут быть заменены в соответствии с положениями, предусмотренными настоящими правилами.

Статья 25. Обязанности и права участников

Участники соревнований обязаны знать правила, программу и положение соревнований. При нарушении правил соревнований или некорректном поведении участник наказывается желтой карточкой, при повторном нарушении наказывается красной карточкой. При особо грубых нарушениях участник может быть снят с соревнований. Участник имеет право обращаться к судьям только через капитана или тренера команды.

Статья 26. Спортивная форма участников

Участники соревнований обязаны выступать в опрятной спортивной форме. Все игроки одной команды должны быть одеты в единую спортивную форму, которая состоит из футболки с номером спереди и

сзади, трусов с номером, гетр и бутс. Цифры на футболке должны быть одного цвета, контрастного цвету футболок, на спине высотой 20см, на груди- 10см. Цифры на трусах - контрастного цвета спереди, высотой 8 см. Команда имеет право использовать номера с 1-го по 99-й. Гетры высокие, закрепленные под коленным суставом. Бутсы с короткими шипами. На футболках (на груди слева) должна быть эмблема соответствующей спортивной организации. Разрешается располагать эмблему спонсоров. В холодное время года участникам разрешается надевать теплый тренировочный костюм (единого цвета для всей команды) под единую указанную выше форму, спортивную шапочку и перчатки. Примечание. Для избежания травм игрокам во время матча не разрешается надевать часы, браслеты, перстни, цепочки на шею. Не разрешается выходить на игру в бейсболках, шортах и укороченных трусах (типа плавок).

Статья 27. Тренер и капитан команды

Каждая команда должна иметь тренера, который является руководителем команды по всем вопросам. Он несет ответственность за дисциплину участников, обеспечивает своевременную их явку на соревнования; участвует в жеребьевке, присутствует на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с руководителями. При руководстве командой во время матча тренер команды обязан находиться только в секторе запасных игроков. Тренеру запрещается вмешиваться в работу судей и организаторов соревнований. Он имеет право подать заявление в судейскую коллегию в письменной форме через секретаря. Заявление должно быть обоснованной ссылкой на раздел и статью настоящих правил. Не менее чем за 15 мин до начала игры тренер должен сообщить секретарю фамилии и номера игроков, капитана команды и помощника тренера, и подписать протокол. Если тренер собирается произвести замену или взять минутный перерыв, он должен сообщить об этом секретарю. Помощник тренера выполняет обязанности тренера, если тот по каким-либо причинам не может их выполнять.

Обязанности тренера может выполнять капитан команды. Он обязан иметь повязку на левом или правом предплечий. Если капитан команды покинул игровую площадку по какой-либо уважительной причине, он может действовать как тренер. Однако если он получил красную карточку, выполнять обязанности тренера он не имеет права.

Капитан команды контролирует поведение своей команды и может обращаться к старшему судье в вежливой, корректной форме по вопросам, связанным с толкованием правил или для получения необходимой информации. Если по какой-либо уважительной причине капитан команды покидает площадку, он обязан сообщить старшему судье кто из игроков остается капитаном на время его отсутствия. Примечание. На чемпионатах, первенствах и кубках России участники соревнований, тренеры и помощники тренеров не имеют права участвовать в судействе этих же соревнований.

Раздел 5

СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнования. В состав судейской коллегии входят: главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, старшие судьи, судьи на линии, судья-информатор, судья-хронометрист, врач соревнований на правах заместителя главного судьи. Матч между двумя командами судит бригада в составе: старший судья, двое судей на линии, секретарь, судья-информатор и судья-хронометрист. Все они должны быть нейтральными по отношению к играющим командам. Судьи должны быть квалифицированными (в полном объеме знать правила соревнований и иметь свой экземпляр правил), объективными и беспристрастными. Судьи в поле (старший судья и судьи на линии) должны быть одеты в специальную форму. Судьи, проводящие матч, не должны вступать в разговоры с игроками, входить в сектор тренера и разговаривать с тренерами. Они должны быть активными, внимательными и всегда

вежливыми, помнить, что единственная обязанность судьи на площадке - это судейство.

Статья 28 Судьи и их обязанности

Главный судья и его заместители

Главный судья обязан:

- следить за проведением соревнований в соответствии с настоящими Правилами и положением о соревнованиях; его распоряжения обязательны для участников, судей и тренеров;

- проверить до начала соревнований место соревнований и инвентарь, их пригодность и соответствие настоящим Правилам и составить приемный акт;

- выносить решения по заявлениям и протестам, поступившим от тренеров команд;

- проводить заседания судейской коллегии перед началом соревнований и ежедневно по их окончании для подведения итогов и утверждения результатов, а также в тех случаях, когда это требуется по ходу соревнований;

- не позднее трех дней после окончания соревнований сдать отчет и протоколы за своей подписью и подписью главного секретаря в организацию, проводящую данное соревнование.

Главный судья имеет право:

- отменить соревнование, если к началу его проведения место соревнований, оборудование и инвентарь окажутся непригодными;

- произвести изменения в программе и расписании соревнований, если в этом возникла крайняя необходимость;

- комплектовать судейские бригады на каждую игру;

- отстранить от работы судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей;

- не допускать к соревнованиям участников, которые по своему возрасту, спортивной классификации и спортивной форме не отвечают

требованиям Правил или положению о данных соревнованиях;

- снять с соревнований участников и тренеров, допустивших грубости или иные проступки, не совместимые с требованиями, предъявляемыми к российскому спортсмену.

Примечание. Главный судья не имеет права отменять установленные положением условия розыгрыша и изменять настоящие Правила.

Статья 29. Старший судья

Старший судья:

- принимает решение о пригодности игровой площадки к соревнованиям;
- руководит проведением встречи, ему подчиняются все судьи бригады и члены играющих команд;
- принимает решения по всем вопросам, возникшим в ходе игры;
- организует выход команд на площадку, проводит жеребьевку;
- проверяет на соответствие Правилам соревнований форму спортсменов и инвентарь;
- дает свисток на начало игры и ее окончание;
- делает замечания, предупреждения или удаляет с поля игроков за допущенные нарушения, используя для этого желтую или красную карточки;
- при вынужденной остановке или искусственной задержке игры по вине одной из команд добавляет время игры, о чем сообщает капитанам команд;
- принимает решение в спорных игровых ситуациях;
- в конце каждой половины игры или в любое время, которое считает необходимым, внимательно проверяет протокол хода игры и утверждает счет;
- прекратить дальнейшее проведение соревнований или устроить временный перерыв (неблагоприятная погода или какие либо другие причины чрезвычайного характера);
- имеет право принимать решения по всем вопросам, не оговоренным

настоящими Правилами.

Статья 30. Судья на линии

Судья на линии:

- фиксирует ошибки, входящие в его компетенцию (выход мяча при ударе за боковую линию по воздуху, самоосаливание игроков при перебежках, касание игроков нападения игрока защиты);
- следит за правильностью пересечения линий дома и кона игроками нападения при перебежках;
- определяет момент осаливания и переосаливания;- фиксирует ловлю мяча с лета;
- при необходимости дает пояснения старшему судье по завершившейся игровой ситуации;
- помогает старшему судье фиксировать игроков, совершивших перебежку с правом на удар.

Статья 31. Секретарь

Секретарь:

- ведет протокол игры ;- фиксирует производимые командами замены;
- контролирует действия игроков при подаче и ударах по мячу;
- следит за очередностью ударов игроков нападения;
- подписывает вместе со старшим судьей и капитанами команд протокол игры и сдает его главному судье;
- помогает старшему судье фиксировать попадание мяча в штрафную зону при проведении игроками ударов по мячу;
- извещает старшего судью о предстоящей замене;
- регистрирует минутные перерывы;
- оперативно уведомляет старшего судью о нарушениях, связанных с очередностью ударов или изменением номеров игроков.

Статья 32. Судья-информатор

Судья-информатор:

- знакомит зрителей с основными положениями и правилами

соревнований, с командами, участниками, тренерами и судьями;

- информирует зрителей и участников о ходе соревнований с помощью радиовещания, демонстрационных щитов, табло и т.д., согласовывая свои действия со старшим судьей и секретарем.

Статья 33. Судья-хронометрист

Судья-хронометрист:

- фиксирует время игры, продолжительность минутных перерывов, добавленное время.

Статья 34. Врач соревнований

Врач соревнований:

- входит в состав судейской коллегии и принимает участие в ее работе;
- проверяет наличие в заявках визы врача о допуске к соревнованиям и правильность оформления заявок;

- осуществляет медицинское наблюдение за участниками в ходе соревнований;

- проводит обследование участников и оказывает медицинскую помощь при получении травм и в случае заболевания, дает заключение о возможности продолжения соревнований;

- следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований;

- должен присутствовать в течение всего периода соревнований рядом со спортивной площадкой. В случае травмы участника рекомендации врача являются определяющими в решении о возможности допуска этого спортсмена к продолжению соревнований. Через день после окончания соревнований врач соревнований представляет главному судье отчет о медико-санитарном обеспечении соревнований с указанием случаев заболеваний и травм.

Раздел 6

ПРАВИЛА, КАСАЮЩИЕСЯ ИГРОКОВ

Статья 35. Замена игроков

Прежде чем выйти на площадку, заменяющий игрок или тренер должен информировать об этом секретаря. Он должен быть готов немедленно принять участие в игре. Секретарь подает сигнал на замену после того, как мяч выйдет из игры по сигналу старшего судьи, но до того момента, когда снова будет дан свисток на подачу. Заменяющий игрок должен оставаться за пределами площадки до тех пор, пока старший судья не разрешит ему выход на площадку, после чего он должен выйти немедленно.

Замены должны производиться как можно быстрее. Если, по мнению судьи, имеет место неоправданная задержка времени, то команденарушителю может засчитаться минутный перерыв. Игрок выходящий на замену может выйти на игровую площадку, только через линию дома. Заменяемый игрок выходит через ближнюю боковую линию или линию кона и дома. Число замен в ходе игры не лимитируется. При игре в защите может быть заменен любой игрок.

Статья 36. Спорный мяч

При возникновении спорной ситуации судья в поле дает возможность игрокам доиграть игровой момент, затем останавливает игру и принимает решение в рамках настоящих Правил. При розыгрыше спорного мяча игроки возвращаются на места, предшествующие спорной ситуации, очки, набранные в ней, аннулируются.

Раздел 7

НАРУШЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ

Статья 37. Нарушения при подаче и ударе по мячу

Нарушениями при подбрасывании мяча являются:

- подбрасывания мяча в не зоны подачи;- задерживание времени для подачи;

- подачи мяча с игровой площадки.

Нарушениями при ударе являются:

- выброс биты на поле;

- выход на площадку подающего очередного игрока с битой, пока мяч

находится в игре;

- затягивание времени для ударов после свистка судьи;
- игрок при выполнении удара заступает за линию дома. Если у игрока, выполняющего удар, вылетает из рук бита, то засчитывается промах. Запрещается производить удары по мячу, держа биты одной рукой. В случае указанных нарушений судья делает замечание, при повторном нарушении предъявляется желтая карточка.

Статья 38. Нарушения при возвращении мяча в дом

Нарушениями при возвращении мяча в дом являются:

- возвращение мяча за линию дома броском игрока, стоящего за пределами площадки;
- выбрасывание мяча в сторону после выноса за линию дома;
- задержка мяча на поле, когда игроки нападения находятся за линией кона или дома и не делают попыток на перебежку;
- мяч возвращается в дом, спрятанный игроком;- обманные движения мячом, спрятанным в руке во время выноса мяча за линию дома;
- в штрафной зоне находятся двое игроков защиты. За сокрытие мяча игроку-нарушителю предъявляется желтая карточка. При обманных движениях во время переноса мяча за линию дома старший судья дает свисток о выходе мяча из игры или делает предупреждение. При нахождении в штрафной зоне двух игроков защиты старший судья делает предупреждение игрокам.

Статья 39. Нарушение при перебежках

Нарушением при перебежках считается:

- выбегание с линии дома или кона игроков, имеющих право на перебежку до удара;
- столкновение с игроком защиты, ожидающим передачу от своего игрока;
- умышленное самоосаливание;
- выбегание за линию дома игрока, производящего подачу мяча;
- выбегание за боковые линии.

Статья 40. Нарушения при игре в защите

Нарушением при игре в защите считается:

- выбегание защитников за пределы площадки до удара;
- задержка игроков при выполнении ими перебежек;
- необоснованные передачи мяча между собой с целью задержки времени;
- выброс мяча за пределы поля во время самоосаливания игрока, выполняющего перебежку;
- сокрытие мяча от игроков и судей.

Статья 41. Нарушение при осаливание и переосаливании

Нарушениями при осаливание и переосаливании являются:

- игрок защиты выполнил осаливание игрока нападения, не выпустив мяча из руки, то засчитывается переосаливание игрока защиты;
- осаливание из-за пределов и за пределами игрового поля считается недействительным;
- блокировка игроков, совершающих перебежку, запрещается;
- умышленное осаливание в голову не засчитывается, а игрок защиты наказывается;
- в случае осаливания или переосаливания за боковой линией оказывается игрок защиты и атаки, то осаленным считается тот игрок, кто последним вернулся на игровое поле.

Статья 42. Определение

Правильное течение игры требует полного сотрудничества членов обеих команд, включая тренеров и их помощников. Обе команды имеют право предпринимать максимум усилий для достижения победы, но обязаны при этом не нарушать принципов спортивной этики и справедливой игры.

Статья 43. Желтая карточка игроку

Игроки не должны пренебрегать указаниями судей или позволять себе неспортивное поведение:

- апеллировать к судьям и зрителям;
- касаться судей;
- сквернословить и позволять себе оскорбительные жесты;
- дразнить соперника или препятствовать ему и блокировать его при перебежках, задерживая руками или ставя подножки;
- задерживать игру;
- не поднимать должным образом руку, после совершенной полной перебежки;
- менять свой игровой номер;
- выходить на игровую площадку на замену, не предупредив об этом секретаря или старшего судью (если только замена не происходит в перерыве между таймами) или во время минутного перерыва.
- умышленное нарушение;

Нарушения, носящие преднамеренный, неспортивный характер или дающие провинившемуся игроку несправедливое преимущество, должны незамедлительно наказываться желтой карточкой. Желтую карточку получают также игроки, нарушившие правила, указанные в статьях № 38-42.

При получении в ходе одного турнира игрок автоматически пропускает следующую игру.

Статья 44. Желтая карточка тренерам, помощникам тренеров и запасным игрокам

- за выход на игровую площадку (за исключением случаев, когда на это есть разрешение судьи для оказания помощи игроку, получившему травму);
- выход за пределы сектора запасных игроков;
- непочтительное обращение к судьям. Тренеру разрешается обращаться к игрокам своей команды во время минутного перерыва при условии, что он не выходит на игровую площадку, а игроки не переступают боковые линии (если на это не получено разрешение судьи).

Статья 45. Красная карточка игроку

Игрок, имеющий желтую карточку и совершивший нарушение в одной игре повторно, наказывается красной карточкой и удаляется до окончания игры без права на замену и автоматически пропускает следующую игру турнира.

Красной карточкой наказывается игрок, имеющий желтую карточку, совершивший умышленно нарушение, указанное в статьях № 38-42, он также удаляется до окончания игры без права на замену и автоматически пропускает очередную календарную игру данных соревнований. Игрок, получивший красную карточку за нарушение общественного порядка (драки на площадке с соперником, нецензурное обращение с судейской коллегией и зрителями и т.д.), дисквалифицируется на все дни соревнований. Примечание. Если команда выставит игрока, получившего красную карточку в описанных выше случаях, то ей засчитывается поражение. И дальнейшее участие команды выносится на решение судейской коллегии.

Статья 46. Красная карточка тренерам и запасным игрокам. За серьезное повторное нарушение статьи №45 или неспортивное поведение тренера, помощника тренера и запасных игроков тренер команды наказывается красной карточкой и отстраняется от руководства командой до конца игры. Дальнейшее участие его в турнире выносится на решение судейской коллегии.

Раздел 8

ПРАВИЛА ОТСЧЕТА ВРЕМЕНИ ИГРЫ

Статья 47. Минутный перерыв

Каждая команда может взять по одному перерыву в каждом тайме и по одному минутному перерыву в каждом дополнительном периоде. Минутные перерывы не входят в общее время игры. Неиспользованные перерывы в тайме не переносятся на последующий тайм.

Тренер и капитан команды имеет право просить минутный перерыв. Он должен сделать это лично, обратиться к секретарю и четко произнести: «Тайм-аут», сопровождая просьбу соответствующим жестом рук.

Секретарь информирует старшего судью о получении просьбы на минутный перерыв, как только мяч выйдет из игры, и обязательно до того момента, когда мяч снова будет в игре.

Если команда, взявшая минутный перерыв, готова начать игру до истечения времени, старший судья имеет право начать игру немедленно.

Исключение. Минутный перерыв не засчитывается, если травмированный игрок готов играть немедленно или быстро заменяется либо судья разрешает задержку.

Статья 48. Остановка времени в случае травмы

Судьи могут остановить время игры в случае получения игроком травмы или по какой-либо другой причине. Если в момент получения травмы мяч находится в игре, старший судья должен воздержаться от подачи сигнала и дождаться окончания игрового действия, т.е. момента, когда мяч будет выведен из игры. Если необходимо срочно оказать помощь игроку, получившему травму, старший судья может немедленно остановить игру. Если травмированный игрок не может сразу продолжить игру, его должны заменить в течение одной минуты, если заменен игрок атаки, то он не имеет право выхода на поле до конца тайма. Если травмированный игрок заменен с задержкой, старший судья может засчитывает команде минутный перерыв и имеет право добавить игровое время.

Раздел 9

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, ЗАЯВКИ, ПРОТЕСТЫ

Статья 49. Вид и системы проведения соревнований

На территории России проводятся чемпионаты, первенства, кубки, турниры, товарищеские или показательные матчи, комплексные спортивные мероприятия (спартакиады, фестивали и др.).

Системы соревнований бывают: круговая, с выбыванием после одного поражения и смешанная. Выбор системы розыгрыша оговаривается положением о соревнованиях в зависимости от вида соревнований и количества участвующих команд.

При любой системе накануне соревнований, после окончания работы мандатной комиссии по допуску, проводится жеребьевка участвующих команд, после чего составляются таблица и расписание игр. Жеребьевку проводят главный судья, главный секретарь, представитель проводящей организации, представители команд.

Статья 50. Заявки на участие в соревнованиях

Порядок подачи заявок на участие в соревнованиях и ее форма определяется организацией, проводящей эти соревнования. В заявке должны быть указаны: название команды, фамилия, имя, отчество, год рождения, спортивное звание спортсменов и тренеров. Заявка должна быть подписана руководителем спортивной организации и главным врачом физкультурно-спортивного диспансера, заверена печатями указанных организаций.

Примечание. Подпись врача о допуске к соревнованиям должна стоять перед каждой фамилией спортсмена, а в конце заявки врач указывает количество допущенных спортсменов.

Статья 51. Подача протеста

Протест подается не позже одного часа по окончании матча в письменном виде главному судье соревнований. В протесте должны быть описаны моменты нарушений со ссылкой на конкретные статьи Правил соревнований.

Статья 52. Отчет главного судьи соревнований

Главный судья соревнований обязан в 3-дневный срок по окончании соревнований представить в организацию, проводящую соревнования, описательный отчет по схеме:

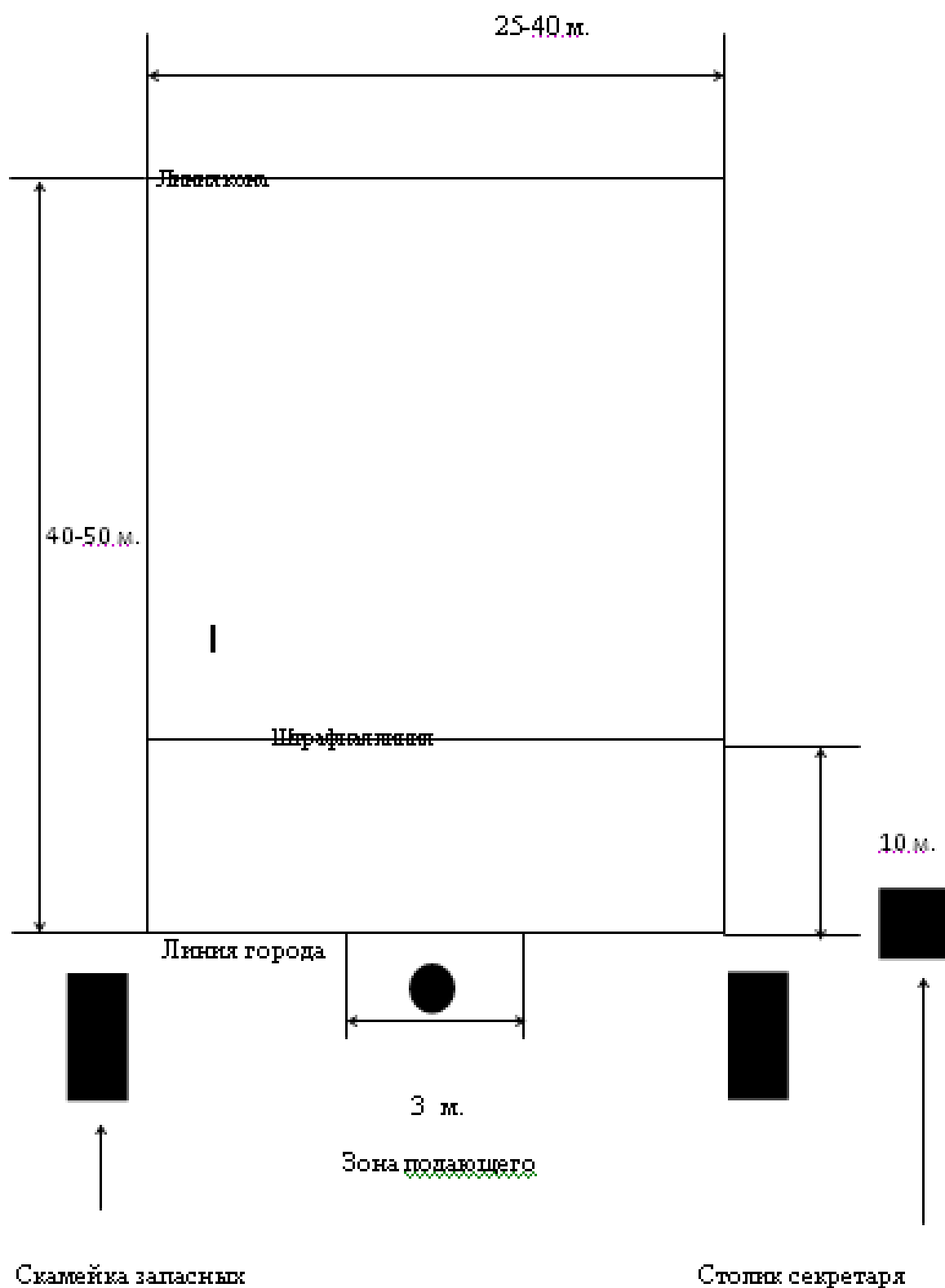
- дата соревнования;
- город и место проведения;
- спортивная организация, которой были поручены подготовка и проведение соревнований;
- оценка организации соревнований (прием участников, места соревнований, питание др.);

- количество команд;
- количество проведенных матчей;
- заключение о подготовленности участников;
- количество желтых и красных карточек игрокам и тренерам;
- персональный состав судейской коллегии;
- оценка судейства в целом и персонально каждого судьи;
- количество поданных протестов;
- конкретные предложения по проведению соревнований.

К отчету должны быть приложены:

- положение о соревнованиях;
- заявки команд;
- протоколы игр;
- протоколы всех совещаний судейской коллегии;
- отчет врача соревнований;
- отчет мандатной комиссии;- список дисквалифицированных игроков и тренеров.

Разметка поля для русской лапты



Протокол № _____

Соревнования по палке _____







между командами _____ и _____

Дата _____ Место _____ Начало _____ Окончание _____

Ст. судья _____ Судья _____ Секретарь _____

Команда А: _____ Тайм-аут: ① ② ③ ④			Счет игры					
			А №	А №	А №	Б №	Б №	Б №
№ п/п	Фамилия игрока	Номер игрока	1	34	67	1	34	67
			2	35	68	2	35	68
1			3	36	69	3	36	69
2			4	37	70	4	37	70
3			5	38	71	5	38	71
4			6	39	72	6	39	72
5			7	40	73	7	40	73
6			8	41	74	8	41	74
7			9	42	75	9	42	75
8			10	43	76	10	43	76
			11	44	77	11	44	77
			12	45	78	12	45	78
			13	46	79	13	46	79
			14	47	80	14	47	80
			15	48	81	15	48	81
			16	49	82	16	49	82
			17	50	83	17	50	83
			18	51	84	18	51	84
			19	52	85	19	52	85
			20	53	86	20	53	86
1			21	54	87	21	54	87
2			22	55	88	22	55	88
3			23	56	89	23	56	89
4			24	57	90	24	57	90
5			25	58	91	25	58	91
6			26	59	92	26	59	92
7			27	60	93	27	60	93
8			28	61	94	28	61	94
			29	62	95	29	62	95
			30	63	96	30	63	96
			31	64	97	31	64	97
			32	65	98	32	65	98
			33	66	99	33	66	99
Команда Б: _____ Тайм-аут: ① ② ③ ④								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
Капитан _____								
Замечания игрокам _____			Представители команд:					
_____			А _____					
Результат первой половины _____ в пользу _____			Б _____					
Общий счет _____ в пользу _____			Ст. судья _____					

Жесты судий

Осаливание	Показывает флажком на площадку	
Переосаливание	Показывает флажком и второй рукой на площадку	
Промех при осаливании и переосаливании	Поднимает вытянутые руки в стороны с флажком	
Самоосаливание	Показывает флажком на линию заступа	
Очки	Поднимает вверх руку и показывает пальцами количество	
Мяч выходит за боковую линию по воздуху предварительно коснувшись игрока защиты	Поднимает перед собой вертикально флажок, а другой рукой касается его древка	

	показывает движением руки по линии	
Мяч выходит из игры за линию дома	Подает свисток	.
Замена игрока	Перекрещивает согнутые руки перед грудью	
Очки, «свеча»	Поднимает вверх руку и показывает пальцами количество	
Минутный перерыв	Показывает букву «Т» с помощью указательного пальца и горизонтально поднятой ладони	
Окончание игры или тайма	Подает продолжительный свисток, поднимает руку вверх открытой ладонью вперед	
Очки не засчитываются	Перекрестное движение руками перед собой	
Желтая и красная карточки игрокам	Поднимает вверх карточку перед нарушителем	

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В РУССКОЙ ЛАПТЕ

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности. Техника – специальные индивидуальные приемы (элементы) игрока, с помощью которых он ведет игру. Техника – основа тактики, а тактика предполагает сочетание технических приемов. Степень развития техники определяет темпы роста мастерства игроков и их успехи в соревнованиях. Поэтому нужно уделять серьезное внимание изучению техники. Но хорошая техника еще не делает игры, а потому технику нужно сочетать с тактикой. Тактика – это командные действия, направленные на достижение победы, исходя из возможностей игроков своей команды и команды противника. Требования, предъявляемые тактикой, могут стимулировать развитие техники. Поэтому тренировки, направленные на совершенствование техники, должны основываться на требованиях практики и проводиться в соответствии с требованиями тактики. Несмотря на то, что техника является основой тактики, тренировки технического плана не могут заменить тренировки тактической направленности. Необходимы специальные занятия по тактике, чтобы научиться лучше применять технические приемы в игре. При обучении тактике важно непрерывно укреплять и повышать уровень техники.

Понятие «техника» произошло от греческого слова «техне», что в дословном переводе означает искусность – искусство. А слово «техникос» - владеющий искусством. В теории и методике спорта под техникой принято понимать способы выполнения двигательных действий,

с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью. В русской лапте под техникой принято понимать совокупность специальных игровых приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях игрок в лапту должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Технические приемы – это средство ведения игры. От того, насколько полно владеет игрок в лапту всем многообразием этих средств, как умело и эффективно он применяет в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития игроков в лапту. К критериям технического мастерства игроков в лапту можно отнести следующие количественно-качественные показатели: 1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в русской лапте технических приемов и их сочетание (как в защите, так и в нападении). 2. Эффективность, характеризующую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач. 3. Надежность определяемого постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности. Каждый технический прием представляет собой систему движений, т.е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами. В русской лапте, как и во многих спортивных играх, можно выделить следующие фазы: подготовительную, основную и заключительную. Они отличаются конкретными особенностями элементов движений и частичными двигательными задачами. В

подготовительной фазе действия направлены на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема. В основной фазе действия направлены на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом посредством биты, удары в нападении и рук в защите (ловля, передача, осаливание). В заключительной фазе технический прием завершается и игрок переходит к новым действиям. Например, нападающий после удара производит перебежку, защитник – после ловли – передачу мяча и т.д. Каждая фаза содержит несколько элементов – суставных движений. Все элементы при выполнении приема взаимосвязаны, поэтому для изменения результата иногда достаточно изменить определенный элемент в начале двигательного действия. Техника у игроков в лапту имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональная возможность. К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела. Сила, ловкость, быстрота и другие качества, характеризующие функциональные возможности организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру. В процессе соревновательной деятельности игроку в лапту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку (например, в какую зону произвести удар или каким способом выполнить удар), создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно технической обстановке (точно поймать мяч и сделать нацеленную передачу партнеру, для осаливания соперника). Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит и влияет на ее развитие.

Анализ техники игроков «нападения» и методика обучения. Во время игры участниками игры «Русская лапта» применяется большое количество технических приемов, командных действий, которые классифицируются как действия игроков и команды в нападении; действия игроков и команды в защите. К этому разделу технической

подготовки игроков в лапту относятся стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание).

Удары битой по мячу. В современной лапте выигрывает тот, кто умеет сильно и точно бить по мячу, так как основной особенностью лапты является игра битой. Чтобы точно и сильно бить по мячу, игрок должен обладать высокой техникой владения битой, зрительной ориентацией, гибкостью тела, резкостью рук и достаточной мышечной силой. В зависимости от функций, игроки за весь матч выполняют от 4 до 16 ударов битой по мячу каждый. Удар битой по мячу – это самый сложный элемент игры в лапту. Поскольку бита и мяч имеют округлую форму, то при правильном ударе плоскость их соприкосновения будет диаметром 4 см. Если ударить выше по центру, то мяч летит в штрафную зону, если ниже, то мяч летит либо «свечой» и становится легкой добычей защитников, либо не долетает до контрольной линии. Иногда получается отличный контакт, но мяч летит в аут, поэтому игроку необходимо направлять мяч так, чтобы он летел за контрольную линию, но не падал за боковые линии. Выбор биты чрезвычайно важен. Каждый игрок подбирает биты по стилю своей игры. Баланс, длина и вес биты должны соответствовать возможностям игрока и зависят от того, каким ударом владеет бьющий. Множество факторов влияют на исполнение сбалансированного удара. При ударе не нужно делать выпадов или слишком больших шагов. Нельзя отрывать от мяча глаз. Необходимо уметь определять хорошо поданные мячи и не делать удар, если мяч подан неудачно. Бьют по мячу из 3-х основных стоек: «ударом сверху», «ударом сбоку» и «ударом снизу».

«Удар сверху». Игрок становится лицом к полю, боком к подающему. Ноги расставлены на ширину плеч, чуть согнуты в коленях. Одна нога несколько выставлена вперед, центр тяжести тела находится над ногой, которая расположена чуть сзади. Бита берется пальцами и

затем обхватывается ладонью. Захват биты свободный; суставы пальцев обеих рук выровнены по одной линии и находятся друг над другом. Можно руки продвинуть вверх по рукоятке биты для лучшего контроля. Это особенно целесообразно в случае, если бита длинная или игрок хочет управлять ею с большей уверенностью. Руки с битой поднимаются вверх над головой, потом биту опускают за спину, руки согнуты в локтях. Взгляд устремлен на мяч. Туловище несколько отклоняется назад. В тот момент, когда подающий подает мяч на заказываемую высоту, туловище подается вперед, руки выпрямляются в локтевых суставах. Удар проходит за счет резкого движения обеих рук. В момент удара делается рывок кистей рук вниз, для того, чтобы мяч летел вниз. Такой мяч защищающейся команде поймать крайне трудно. Ноги выпрямляются. Центр тяжести перемещается вперед. Удобнее всего производить удар по мячу, подброшенному на высоту 50-60 см над головой. Игрок, бьющий из этой стойки, старается подобрать биту длиной 60-80 см.

Упражнения для обучения ударам сверху.

1. И.п. стоя ноги врозь, одну ногу немного выставить вперед, держа биту над головой – сделать замах назад, прогнуться и резким движением выполнить имитацию удара по мячу, активно сгибая туловище и выпрямляя руки.

2. В стойке готовности выполнить удар по мячу, подброшенному партнером на высоту 2-2,5 м.

3. Выполнение ударов в левую и правую половину поля.

4. Выполнение ударов за контрольную линию, т.е. на расстояние 10-11 м.

5. Выполнение ударов на дальность.

6. Выполнение ударов по размеченным квадратам или лежащим на площадке обручам.

7. Повернуться по направлению в один из углов поля, для удара в этом направлении. Партнер подбрасывает мяч повыше, быстро

повернуться в другой угол и нанести удар по мячу в этом направлении (обманный удар).

8. И.п. для удара сбоку, партнер подбрасывает мяч повыше, быстро выпрямиться и выполнить удар сверху (обманный удар).

«Удар сбоку». Игрок становится боком к площадке, лицом к подающему. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Одна нога выдвинута вперед. Ладони сжимают биты, расположены одна над другой, причем обхват кистями рук производится почти вплотную к концу рукоятки. При замахе корпус слегка наклонен назад и как бы закручивается в правую (левую) сторону (в зависимости от того, с какой стороны бьет игрок), ослабить хват биты. Руки отвести назад, кисти на уровне плеч. Кисти держат биты так, чтобы она не касалась находящегося сзади плеча. Обе руки, держа биты, заносят вверх – назад за голову, они согнуты в локтевых суставах. Локти отведены от груди. Как только подающий подбросил мяч, бьющий левой (правой) ногой делает маленький скользящий шаг по направлению к линии дома. Начиная удар, нужно оттолкнуться правой (левой) ногой и выпрямить левую (правую) ногу. Вывести руки вперед для выполнения ровного удара. Руки должны быть максимально вытянуты перед собой. Для усиления удара игрок быстро разворачивает корпус, центр тяжести переносится на левую (правую) ногу, при этом нога не сгибается. При ударе контакт биты с мячом должен происходить над «кругом подачи». В момент удара кисти рук перекручиваются, а правое (левое) бедро делает резкое движение вперед. При контакте с мячом правая (левая) рука лежит на бите ладонью вверх. Завершая удар, необходимо сделать поворот кистей рук (захват кистями), который придаст удару максимальную силу. Полностью развернуться на обеих ногах. Корпус поворачивается к «линии дома», руки по инерции продолжают движение влево (вправо). Правая (левая) рука, находящаяся сверху, оказывается теперь ладонью вниз. Положение головы и взгляда не меняются, т.е. направлены на мяч. Движения должны

координироваться так, чтобы сохранить равновесие. Удобнее всего проводить удар по мячу, находящемуся на высоте не более 1 м и так, чтобы удар по нему приходился концом биты

Огромное значение имеет движение биты по отношению к мячу. Если бить по мячу снизу, то он полетит вверх «свечой», что важно в плане тактики игры. Если движение биты в момент удара было параллельно земле, то и мяч полетит параллельно или по возрастающей траектории. С этой же стойки можно делать «срезки» - крутящийся вокруг своей оси мяч, летящий к контрольной линии, и «подставки» - обманный удар, после которого мяч летит прямо к контрольной линии. «Подставка» - довольно сложный прием. Даже опытные игроки могут выполнить только 25-30% успешных ударов. Чтобы хорошо выполнять этот прием, надо овладеть правильной техникой и многократно отрабатывать этот элемент. Для выполнения этого приема игрок становится во вторую стойку, всем своим видом показывая, что собирается бить дальний боковой удар. Защита соперника оттягивается к линии кона. В момент, когда подающий подал мяч, бьющий меняет стойку и встает в позицию готовности. Захват биты – свободный, расслабленный. Левая (правая) рука занимает свое обычное положение на бите. Правая рука перемещается почти к центру биты. Бита проходит через центр буквы «У», формируемой большим и указательным пальцами (правой) левой руки. Корпус немного наклонен в сторону «линии дома», колени согнуты для равновесия. Бита удерживается параллельно земле над «кругом подачи». Игрок внимательно следит за мячом. Чтобы отбить мяч в правый или левый угол, нужно изменить направление биты, смещая ее рукой в правую или левую сторону. Правая рука служит при этом центром вращения. При контакте с мячом обе руки выпрямляются и направляют мяч легким ударом в надуманное место. Такие удары вводят в замешательство защиту соперника, этим и должны пользоваться перебежчики. Для того, чтобы выполнить хороший удар, игрок должен

внимательно следить за подающим и бить только по удобно подброшенному мячу. Это позволит рассчитать силу удара и придать нужное направление полету мяча. При выполнении удара «свечой» обычно берут биты длиной примерно 70-100 см, а для ударов дальнего «срезкой» и «подставкой» - биты длиной 100-110 см.

Упражнения для обучения ударам сбоку.

1. Имитация удара сбоку в медленном темпе.
2. Удары сбоку по подвешенному на высоту 1 – 1,3 м. мячу
3. В парах. Удар сбоку по подвешенному партнёром мячу на высоту 1 – 1,4 м.
4. Удары сбоку на дальность, задавая достаточно высокую траекторию полёта мяча с помощью ударного движения биты. Снизу – вверх – вперёд.
5. Выполнение ударов «свечёй», т.е. на максимальную высоту, с углом вылета мяча 70 – 80 градусов.
6. Удары сбоку с низкой траекторией полёта мяча, чему способствует ударное движение биты параллельно или под небольшим углом к площадке.
7. Удары в левый или правый угол площадки.
8. Удары за линию кона. 9. И. п. для удара сверху, после подбрасывания партнёром мяча, выполнить удар сбоку (обманный удар).

«Удар снизу». Игрок становится лицом к полю, боком к подающему. Ноги расставлены чуть шире плеч, согнуты в коленях под 80 – 90 градусов. Стопы расположены на одной линии, корпус наклонен вперёд на 70 – 80 градусов. Голова приподнята, взгляд устремлён на мяч. Центр тяжести тела равномерно распределён на обе ноги. Захват биты руками может быть двух видов: Рукоятка биты направлена вверх, бита берётся как при ударе способом сверху, суставы пальцев рук выровнены по одной линии и находятся друг над другом – левая над правой. Рукоятка биты направлена вниз, суставы пальцев выровнены по одной

линии, находятся друг над другом – правая над левой. Руки с битой, выпрямленные в локтевых суставах, опускаются вниз за ноги. Как только подающий подбросил мяч на заказываемую высоту, туловище выпрямляется и подается назад. Ноги разгибаются в коленных суставах. Удар происходит за счет резкого движения обеих рук снизу вверх. Руки в локтевых суставах сгибаются в момент удара. Кисти во время соприкосновения мяча и биты поворачиваются снизу вверх, что придает удару максимальную скорость. Корпус отводится назад на 70-75 градусов, руки по инерции продолжают движение вверх. Положение головы не меняется, взгляд устремлен на мяч. Удобнее всего производить удар по мячу, подброшенному на высоту на уровне головы бьющего. Игрок, бьющий из этой стойки, битую старается подобрать длиной в пределах 60-90 см

Упражнения для обучения ударам снизу.

1. Имитация удара снизу в медленном темпе.
2. Имитация удара снизу с поворотом вправо и влево, поочередно меняя хват биты.
3. В парах. Один подбрасывает мяч, другой производит удар по мячу способом снизу.
4. Выполнение ударов на дальность полетов мяча.
5. Выполнение ударов, после которых мяч летит на максимальную высоту.
6. Удары в левый или правый углы площадки.
7. Удары, после которых мяч летит за контрольную линию.
8. Удары по высоко подброшенному и низко подброшенному мячу.
9. Удары по мячу, подброшенному влево и вправо от круга подачи.

Перебежки. Перебежки в игре ценятся очень высоко. В случае, когда игрок нападения делает перебежку с линии дома до линии кона и обратно, и при этом осален или самоосален не был, то он приносит своей команде два очка. В конечном итоге результат игры зависит от

количества успешно выполненных перебежек. Перебежку можно начинать только после правильного удара по мячу (или ввода мяча в игру). Игрок, находящийся в «пригороде», ожидает сначала перебежки в положении высокого легкоатлетического старта: сильнейшая нога ставится перед «линией дома», а более слабая располагается на 1,5-2 стопы сзади и немного в стороне, туловище наклонено вперед, тяжесть тела переносится на более сильную ногу, выдвинутую вперед. Руки сгибаются в локтях. Руку, разноименную впереди стоящей ноге, вместе с плечом игрок наклоняет вперед. Другая рука (одноименная) отводится назад. Голова повернута в сторону бьющего, взгляд устремлен на мяч. После успешно выполненного удара перебежчик энергично отталкивается, стоящую сзади ногу выносит вперед, делает первый шаг и начинает движения руками. Для быстрого развития необходимой скорости первые шаги перебежчик совершает при значительном наклоне вперед. В дальнейшем туловище выпрямляется, не снижая скорости, голова поднимается, перебежчик наблюдает за мячом. Для того, чтобы перебежчика не осалили, он должен:

- 1) уметь быстро бегать по прямой. Это позволит закончить перебежку за то время, пока защитники пытаются поймать пробитый мяч и сделать передачу игроку, которому удобнее всего будет осалить перебежчика;

- 2) обладать скоростной выносливостью, потому что предельная скорость бега должна быть на протяжении всей игры. За игровое время спортсмену, при напряженной игре, предстоит пробежать несколько километров;

- 3) уметь, не снижая скорости, резко менять направление бега и в случае необходимости мгновенно останавливаться;

- 4) обладать гимнастическими и акробатическими навыками, прыгать, кувыркаться, пригибаться и падать;

- 5) все время следить за мячом, за игроками защищающейся

команды, внимательно наблюдать за игроком, выносящим мяч за «линию дома», и при его ошибке или оплошности начать перебежку;

б) внимательно следить за ситуацией на поле.

При потере мяча игроками защиты уметь пользоваться такими ошибками.

Упражнения для обучения перебежкам.

1. Ускорения по 20-30 м с высокого старта.

2. Ускорения по 20-40 м, меняя направления бега по «дуге», по «зигзагу».

3. Бег, меняя скорость с изменением направления, ускорение – притормаживание.

4. Бег спиной вперед.

5. Бег лицом вперед до отметки, выполнить остановку и бег назад спиной вперед (до 2-3 повторений).

6. Свободный бег по площадке в разных направлениях спиной, боком, вперед, приставным, скрестным шагом, шагом галопа.

7. Ускорение на 30-60 м, соревнуясь в парах.

8. «Гандикап» в парах. По сигналу первый убегает с линии дома в направлении линии кона. По второму сигналу партнер догоняет.

9. Ускорение на 40-50 м, по ходу выполняя подскоки, прыжки в шаге.

10. Бег по прямой с небольшой скоростью, выполняя кувырки в группировке.

11. Варианты игры в «Пятнашки».

12. Эстафетный бег.

Приемы, позволяющие избежать осаливания. Начав перебежку, игрок следит за соперником-защитником, владеющим мячом, чтобы при выполнении защитником передачи суметь обмануть соперников, меняя направление бега. В некоторых случаях совершающим перебежку удастся спастись от осаливания следующим образом:

- а) убежать от противника; б) вовремя развернуть корпус;
- в) убрать спину из-под «обстрела», выставляя впереди то одно, то другое плечо;
- г) подпрыгнуть при броске соперника или пригнуться; д) сделать кувырок.

Самоосаливание. Совершая перебежку, бегун должен следить не только за игроками защиты и мячом, но и за боковыми линиями. Убегая от соперника, не наступать на боковую линию, иначе судья зафиксирует самоосаливание.

Переосаливание (ответное осаливание). В случае, когда перебежчика осаливают или он самоосалился, ему нужно быстро сориентироваться, определить, где находится мяч и в каком направлении бежит соперник. Если соперник не успел далеко убежать, то его нужно переосалить. Если же нет такой возможности, то можно сделать передачу партнерам. В любом случае нужно до конца бороться за право играть в нападении.

Анализ техники игроков «защиты» и методика обучения. Техническая игра в защите не менее важна, чем в нападении. Высокая техника универсально подготовленных защитников может обезвредить любую комбинацию нападающих. При хорошем взаимодействии всех защитников перебежчикам трудно убежать от соперников. Основными требованиями, предъявляемыми к игрокам защиты, являются быстрота передвижений в любом направлении, умение правильно сделать бросок мяча и выполнить точную передачу, надежно ловить мяч, правильно осаливать, хорошо подавать мяч.

Передвижения. Передвижения защитников – это один из необходимых технических приемов, существенно влияющих на мастерство игроков в лапту и точность их действий. Основными требованиями при передвижениях являются быстрота, своевременность и целесообразность применяемых приемов. Для этого защитникам следует передвигаться в

соответствии с выполняемым ударом («сверху» или «сбоку») и направлением полета мяча (влево, вправо, по центру), чтобы своевременно занять выгодную позицию. Основными способами передвижения являются: бег по прямой, спиной вперед, прыжки, приставные и скрестные шаги, остановки, выпады. В процессе игры указанные способы перемещений применяются в различных сочетаниях, а направления и скорость передвижений будет зависеть от конкретной игровой ситуации. Чаще всего защитники передвигаются бегом. В игре защитники используют два вида бега: обычный бег и спиной вперед.

Обычный бег применяется:

а) защитниками, играющими на задней линии (при ударе сверху, они подтягиваются ближе к контрольной линии);

б) защитником, бегущим с мячом за перебежчиком;

в) защитником, страхующим свободные зоны, куда бегут перебежчики;

г) защитником после осаливания или самоосаливания, убегающим за линии «дома» или «кона».

Бег спиной вперед применяется в случае, если высоко летящий мяч улетает за спину защитника. Чтобы не упускать высоко летящий мяч из виду, защитник передвигается спиной вперед, голова поднята вверх, взгляд устремлен на мяч.

Скрестные и приставные шаги применяются в случаях, когда центральный защитник передвигается от центра в правую или левую зоны в зависимости от того, куда будет направлен удар нападающего. Движение начинается с ноги, соответствующей направлению передвижения. Центр тяжести тела приходится на толчковую ногу, колени слегка согнуты. Это позволяет защитнику сделать быстрее движение и сохранить равновесие. Толчковая нога, после шага маховой ноги в сторону, быстро подтягивается, вес тела распределяется на обе ноги (передвижение осуществляется на передней части стопы).

Упражнения для обучения передвижениям.

1. Обычный бег с изменением скорости.
2. Обычный бег с изменением направления.
3. Ускорение с изменением скорости и направления.
4. Бег спиной вперед с изменением направления.
5. Бег прыжками в шаге.
6. Бег скрестными и приставными шагами.
7. Ускорения с быстрой остановкой и передвижениями в обратном направлении.
8. Бег с падением и перекатами, подскоками.
9. Варианты игры «Пятнашки».

После того, как нападающий определился с ударом, защитники занимают свои позиции и встают в основную стойку. Основная стойка обеспечивает хорошую устойчивость, возможность быстрых и рациональных действий, связанных с ловлей мяча. В основной стойке центр тяжести тела равномерно распределяется на обе ноги, причем они слегка согнуты в коленях и расставлены врозь, туловище наклонено вперед, голова приподнята, взгляд сосредоточен на мяче. Руки согнуты в локтях, ладони направлены вперед на уровне чуть ниже плеч, большие пальцы сближены, а остальные расставлены. Такое положение рук дает возможность защитникам уверенно ловить мяч, летящий с большой скоростью.

Ловля мяча. Это один из важных технических приемов для овладения мячом, который часто приходится выполнять в игре. В лучшем положении всегда будет та команда, игроки которой хорошо ловят мяч. Сильно пробитый мяч нужно поймать, сделать точную передачу, только тогда можно рассчитывать на удачное осаливание перебегающего соперника. Поэтому соперникам следует хорошо усвоить технику ловли мяча из любого положения: на месте, в движении, в прыжке, летящего на различной высоте, прыгающего и катящегося мяча. Небольшие размеры

мяча и высокая скорость полета требуют от игроков ловкости, мгновенной реакции. Самый простой способ ловли мяча – ловля двумя руками. Игрок разворачивается навстречу мячу. Ноги расставлены на ширину плеч. Обе руки вытянуты вперед и слегка согнуты в локтях. Кисти рук образуют воронку, соприкасаясь только в запястьях. Когда мяч коснется пальцев, они обхватывают его, ноги слегка сгибаются в коленях, руки сгибаются в локтях и притягиваются к туловищу.

Чтобы поймать высоко летящий мяч, нужно, во-первых, правильно выбрать место. Игрок должен занять такое положение, которое гарантировало бы ему мяч, летящий прямо на него. Во-вторых, руки вытянуты вверх, ладони обращаются к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. Пойманный мяч в кистях мягким движением переносится на уровень груди. Иногда, когда мяч летит на определенной высоте, в стороне от защитника, мяч можно ловить в прыжке. Защитнику нужно энергично оттолкнуться вверх – в сторону двумя ногами с места. Руки поднимаются вверх, ладонями к мячу. Большие пальцы соприкасаются, а остальные слегка разводятся. В момент ловли руки сгибаются и притягиваются к туловищу. При падении на землю защитник группируется.

В игре случаются такие моменты, когда мяч не летит по воздуху, а катится по земле, например, сильно пробитый мяч ударяется о землю и скачет или при неудачной передаче катится по земле. Такие мячи ловить очень трудно.

Для того, чтобы поймать низко летящий мяч, нужно занять правильное положение. Если мяч катится прямо на игрока, то необходимо присесть на одно колено. Колено развернуть так, чтобы голень была параллельно плечам. Корпус наклоняется вперед, руки слегка касаются земли, мизинцами вместе ладонями вверх. При соприкосновении с мячом кисти обхватывают его. В отдельных игровых ситуациях защитникам приходится ловить мяч одной рукой, что гораздо сложнее. Чтобы поймать

высоко летящий мяч одной рукой, нужно ладонь повернуть к мячу тыльной частью кисти вверх. Кисть подводится под мяч снизу или сбоку. Пальцы должны быть раздвинуты, большой палец и мизинец почти соединены так, чтобы обхватить мяч полностью. Низко летящий мяч можно принимать тем же способом, но, приседая так, чтобы мяч падал в руку, или сверху, не приседая, повернув кисть ладонью вверх.

Ловля мячей, катящихся в стороне от защитников, обычно выполняется в падении. В этом случае защитник, пытаясь достать мяч, как бы стелится по земле, касаясь последовательно поверхности поля голенью, бедром, тазом, туловищем, боком, рукой. Мяч захватывается двумя (или одной) руками (одна рука захватывает мяч, другая страхует).

При любом способе ловли мяча кисти должны быть слегка расслаблены, и только при соприкосновении с мячом напрягаются, иначе сильно пробитый мяч может выскочить из ладоней.

Упражнения для обучения ловле мяча.

1. В высокой стойке подбросить мяч одной рукой вверх над собой и поймать в «ловушку». (Ладони соединены, пальцы врозь, слегка согнуты, с касанием мячом ладоней, пальцы соединить).

2. Подбросить мяч вверх над собой, повернуться кругом и поймать мяч двумя руками.

3. Подбросить мяч вверх над собой, повернуться на 360 градусов и поймать мяч. Подбросить мяч, присесть и поймать мяч.

4. Подбросить мяч, наклониться, выпрямиться, поймать мяч.

5. Подбросить мяч вверх-влево (вправо, вперед, назад), сместиться под мяч и поймать его.

6. В парах на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один одной рукой набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении.

7. Перекатывание мяча по площадке в парах на расстоянии 8-10 м.

8. В парах, первый бросает мяч с достаточной силой от плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении.

9. В парах, на расстоянии 15-20 м, партнер бросает с силой мяч, второй ловит.

10. В парах, партнер выполняет бросок мяча в площадку, второй ловит.

11. В парах, на расстоянии 15-20 м, игрок без мяча стоит спиной к партнеру. Игрок с мячом бросает мяч партнеру и подает сигнал «Хоп!». Второй – быстро поворачивается и ловит его.

12. Ловля мяча одной рукой (левой, правой).

Бросок мяча. Немаловажное значение для игры защищающейся команды имеет умение бросать сильно и точно мяч. Множество совершаемых ошибок в этом техническом приеме являются результатом неверного захвата мяча, поспешность в броске, отсутствие шага, а также, когда бросающий не смотрит на цель и неточно выполняет движения. Мяч обхватывается средним и указательным пальцами сверху. Они разведены на расстояние ширины одного пальца. Большой палец поддерживает мяч снизу. Бросок нужно начинать с небольшого шага, сделанного толчковой ногой, отводя руку с мячом назад. Левая (правая) рука в этот момент произвольно выносится вперед на уровне груди. Центр тяжести тела переносится на сзади стоящую ногу. Нужно развернуться так, чтобы левое (правое) бедро и левое (правое) плечо были направлены на цель. Центр тяжести тела переносится на толчковую ногу, а другая нога слегка отрывается от земли. Рука с мячом выносится вперед, отводя локоть в сторону до полного выпрямления. При этом бросок производится всей рукой. В результате правое (левое) плечо и правое (левое) бедро разворачивается к цели. Делается резкий захлест кистью вниз, выпускается мяч. Замах завершается движением руки к противоположному бедру.

Упражнения для обучения броску мяча. Техника выполнения

бросков мяча не отличается от техники метания малого мяча. Единственное отличие в траектории полета. В лапте можно выполнить бросок на заданное расстояние как можно точнее, так как от расстояния зависит сила броска и траектория полета. Упражнения:

1. Броски мяча партнеру на разном расстоянии друг от друга (от 8 до 50 метров).

2. Броски мяча в цель с места.

3. Броски мяча в движущуюся цель (обруч, мяч).

4. Броски мяча в движении в цель.

5. Броски мяча в движении в движущуюся цель.

6. Броски мяча одному из партнеров по заданным сигналам. 7.

Броски мяча в бегущего партнера.

Передача мяча. Огромное значение в лапте имеет умение точно выполнять передачу мяча. От того, как точно будут игроки передавать мяч друг другу, будет зависеть, успеют ли они осалить перебегающего соперника до того момента, пока он не переступит «линию кона» или «линию дома». Защитникам следует передавать мяч так, чтобы он попал к игроку, имеющему наибольшие возможности для попадания в перебегающего противника. Лучше всего защищающейся команде мяч передавать по цепочке через центрального защитника, который является как бы связующим звеном между задней и передней линиями, а также правой и левой зонами, короткие передачи наиболее точны, но иногда следует использовать длинные передачи. Например, мяч улетает далеко за пределы площадки после удара соперника. Защитник возвращает мяч в поле длинной передачей.

Упражнения для обучения передаче мяча.

1. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на расстоянии 8 – 10 метров.

2. Передача мяча в парах на расстоянии 10 – 30 метров.

3. Передача мяча в парах на расстоянии 30 – 50 метров.

4. Передача мяча через площадку в парах.
5. Передача мяча в четвёрках (в квадрате).
6. Передача мяча в парах одновременно двумя мячами.
7. Передача мяча в парах одновременно двумя мячами через площадку.
8. Передача мяча в пятёрках «звёздочкой».
9. Передача мяча в парах на время.
10. Передача мяча в парах через площадку на время.
11. Передача мяча в четвёрках со сменой мест (перебежка осуществляется вслед за мячом).
12. Передача мяча по «квадрату» (в четвёрках) на время.
13. В тройках. Стоя на расстоянии 8 – 10 метров друг от друга на одной линии, первый передаёт мяч второму. Второй быстро поворачивается и передаёт третьему. Третий выполняет передачу в обратном направлении.
14. В тройках. Стоя на расстоянии 8 – 10 метров друг от друга на одной линии первый передаёт мяч второму. Второй быстро поворачивается и передаёт третьему. Третий выполняет передачу в обратном направлении на время.
15. Передачи в парах в движении, быстрым шагом, в медленном беге, в быстром беге.
16. В парах, на расстоянии 18 – 20 метров. По сигналу игрок с мячом бежит к партнёру, по второму сигналу выполняет точную передачу партнёру и возвращается на исходное место. Игрок, поймавший мяч по сигналам выполняет аналогичное задание.
17. Передачи мяча в парах, тройках из различных исходных положений (стоя на колене, сидя, лежа и т.д.).

Осаливание. Раньше технику осаливания считали правильной, если игроки издали бросали мяч по сопернику. С близкого расстояния бросать не рекомендовалось, поскольку в этом случае возможно обратное

осаливание. Современная техника осаливания имеет свои особенности. Теперь выгоднее поражать соперника с близкого расстояния, не давая ему увернуться и желательно вблизи «линии кона» или «линии дома», чтобы после осаливания сразу же перебежать за «линию кона» или «линию дома». Осаливать лучше всего после ложного замаха, и туловище. Но бывают случаи, когда нужно осаливать с длинной дистанции.

Например: а) когда последний игрок бежит к «линии дома» в «пригороде» и на «линии кона» никого нет; б) можно рисковать в том случае, когда команда проигрывает с крупным счётом, чтобы попробовать переломить ход игры; в) на последних секундах встречи, зная, что на результат игры промах не повлияет; г) при обратном осаливании.

Упражнения для обучения осаливанию. Эффективны для обучения упражнения, перечисленные под заголовком «Бросок мяча» со 2 по 7-е. Дополнительно рекомендуются следующие упражнения:

1. В парах, по сигналу игрок без мяча убегает по прямой, игрок с мячом его догоняет, сократив расстояние до 1 – 2 метров, осаливает мячом.

2. То же, но убегающий меняет направление бега.

3. Стоя с мячом спиной к партнёру на расстоянии 8 – 15 метров, по сигналу повернуться и осалить мячом партнёра, который старается увернуться от мяча.

Подача мяча. Техника подачи мяча в лапте играет значительную роль. Ведь если игрок будет неправильно подавать мяч, его после предупреждения заменят. Поэтому подающему, следует освоить технику подачи мяча в совершенстве. Подавая мяч, игрок должен находиться обеими ногами в площадке подающего (пока мяч будет в его руке), боком к полю, лицом к игроку, производящему удар по мячу. Ноги подающего слегка согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч. Одна нога чуть выставлена вперёд. Мяч лежит на раскрытой ладони руки, вытянутой

вперёд на уровне пояса. Большим пальцем нельзя касаться мяча. Рука с мячом несколько согнута в локтевой суставе. При подбрасывании мяча подающему, для того чтобы мяч летел вертикально к земле, рекомендуется подавать мяч с помощью ног, за счёт маха руки. То есть слегка присесть и после выпрямления ног подбросить мяч. Провожать мяч рукой нельзя. Мяч нужно подбрасывать на такую высоту, на какую требует игрок, бьющий по мячу.

Упражнения для обучения подаче мяча.

1. Подбросить мяч одной рукой снизу в строго вертикальном направлении.
2. Подбросить мяч одной рукой снизу на высоту 2 – 2,5 м в строго вертикальном направлении
3. Подбросить мяч одной рукой снизу на высоту 1 – 1,30 м в строго вертикальном направлении.
4. Подбрасывание мяча над кругом диаметром 50 см начерченным на площадке, с таким расчётом, чтобы мяч при падении попадал в круг.
5. Подбрасывание мяча над кругом в высокой, средней стойке и в приседе.
6. Подбрасывание мяча над кругом диаметром 20 см с попаданием в него.

Не секрет, что при начале занятий учащихся любым видом спорта нужна определенная физическая подготовленность. И каждый вид спорта требует своих, только ему присущих физических способностей и физического развития. К счастью, русская лапта – такой вид спорта, в котором в равной степени проявляются все физические качества и их разновидности: скоростные качества; быстрая реакция; умение быстро стартовать и поддерживать высокую скорость; ловкость, гибкость, сила и т.д.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в лапту включает в себя большие возможности для формирования

жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей.

Игровая деятельность в лапте таит в себе уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания занимающихся, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитании чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Эффективность занятий по лапте зависит от многих факторов. Этот процесс требует от педагога знания основ теории физического воспитания, современных подходов к организации и проведению учебного процесса, методике преподавания.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в русской лапте приводим последовательность обучения основным техническим приемам. Педагог в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Последовательность обучения технике передачи мяча:

1. Передача мяча прямо перед собой из-за головы, стоя на месте.
2. То же, но с перевесом тела на впереди стоящую ногу в момент передачи.
3. Передача мяча сбоку и снизу, стоя на месте.
4. То же, но с перевесом тела на впереди стоящую ногу в момент передачи.
5. Передача в сторону (вправо, влево) на месте.
6. То же, только с шагом в сторону выполняемой передачи.
7. Передача мяча партнеру, двигающемуся в разных направлениях от передающего мяч.

8. Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.

9. Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.

Последовательность обучения технике ловли мяча

1. Ловля мяча двумя руками стоя на месте.
2. То же, с переносом веса на стоящую ногу в момент ловли мяча.
3. Ловля мяча, летящего в стороне от ловящего.
4. То же, только с шагом в сторону летящего мяча.
5. Ловля мяча прыгающего по площадке, катящегося.
6. Ловля мяча летящего «свечой».
7. Ловля мяча одной рукой (правой, левой) стоя на месте.
8. Ловля мяча одной рукой (правой, левой) летящего в стороне.
9. То же, только с шагом в сторону летящего мяча.
10. Ловля мяча в движении (приставным, скрестным шагом, на бегу).
11. Ловля мяча в броске, впадении.

Последовательность обучения технике осаливания (бросок мяча в соперника).

1. Бросок мяча в мишень с близкого расстояния.
2. То же, с дальнего расстояния.
3. Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням.
4. Бросок мяча способом сверху, сбоку, снизу и обратной рукой по движущимся мишеням.
5. Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, впадении).
6. Осаливание неподвижного игрока.
7. Осаливание игрока бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно.
8. Осаливание бегущего игрока правой и левой рукой.

Последовательность обучения технике ударов битой по мячу

1. Удар по мячу способом сверху плоской битой.

2. То же круглой битой.
3. Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру).
4. Удары по мячу способом сбоку плоской битой.
5. То же круглой битой.
6. Удар по мячу способом «свечой» плоской битой.
7. То же круглой битой.
8. Обманные удары разными способами (со сменой способов ударов; со сменой направления полета мяча, с разной силой).
9. Удары битой по мячу в игровой обстановке и в соревнованиях.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В РУССКОЙ ЛАПТЕ

Контроль подготовки занимающихся необходим в любом виде спорта. Русская лапта здесь не исключение. Должен осуществляться постоянный контроль за степенью воздействия на занимающегося тем или иным видом подготовки. Оценивая двигательную деятельность как фактор, воздействующий на занимающихся, важно определить ее фактические параметры – пространственные, временные, динамические и комплексные.

Тщательное программирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Все удары в испытаниях на всех этапах производятся круглыми битами.

1. Удары битой способом «сверху» во 2 и 3 зоны. Учащийся производит удары находясь в площадке подающего. Бьющий должен выполнить 10 попыток (5 в о 2 -ю зону и 5 в 3-ю зону). 2 и 3 зоны расположены сразу же после контрольной линии (10 метров от линии дома), удары засчитываются действительными, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую линии («аут»).

2. Удары битой способом «свечой». Учащийся производит удары находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 10 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара находится в воздухе не менее 2 секунд. Мяч должен приземляться за контрольной линией во 2 и 3 зоне не улетает за боковую линию.

3. Удары битой способом «сбоку». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 10 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара улетает в 4 и 5 зоны и не улетает за боковые линии («аут»).

4. Подача мяча в круг подачи. Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи. После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Каждый учащийся выполняет 10 попыток.

5. Ловля высоко летящего мяча. Партнер метает мяч как можно выше вверх. Испытуемый старается поймать этот мяч в момент приземления. Дается 10 попыток каждому занимающемуся.

6. Ловля мяча после передачи партнера. Партнер располагается в 10 метрах от испытуемого и делает 30 передач ему. Передачи партнер выполняет в разные стороны (влево, вправо, вверх, вниз). Попытка засчитывается правильной, если мяч учащийся не выронил из рук.

7. Бросок мяча в цель. Дистанции между учащимся и целью (круг диаметром 1 метр) 10 метров. Дается 10 попыток. Бросок учащийся может производить любым способом.

8. Передачи мяча в стену. Учащийся в течении 30 секунд выполняет передачу мяча в стену, находясь на расстоянии 3м. от стены. Время фиксируется по секундомеру.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РУССКОЙ ЛАПТЫ

В настоящее время русская лапта получила своё развитие как официальный вид спорта, вошедший в Единую всероссийскую спортивную классификацию. Проводятся официальные чемпионаты, кубки, первенства России среди разных возрастных групп, всероссийские традиционные детско-юношеские турниры. Соревнования проводятся на открытых травяных и земляных спортивных площадках, в спортивных залах и манежах.

На сегодняшний день норматив "Мастер спорта России" выполнили более 300 спортсменов, активно занимающихся русской лаптой в нашей стране.

Во многих городах и районах сельской местности открылись отделения по русской лапте в ДЮСШ: в Башкирии, Воронежской, Новгородской, Томской, Челябинской, Тульской, Амурской, Свердловской областях и других регионах.

Создана достаточно хорошая научно-методическая база, имеются официальные правила соревнований, различные методические пособия по технической, тактической, физической подготовке игроков, методике судейства, по организации проведения соревнований.

3 сентября 2007 г. была зарегистрирована Общероссийская общественная организация «Федерация лапты России» (ФЛР). У ее истоков стояли инициативные лидеры общественных объединений и просто активные граждане, представляющие абсолютное большинство территорий Российской Федерации. Всех их объединяло одно: любовь к исконно российской народной игре в лапту и готовность делать все от них зависящее, чтобы эта игра снова стала массовым явлением в нашей стране.

Одна из главных задач ФЛР - всестороннее содействие созданию наиболее благоприятных условий для широкого развития и пропаганды как подлинно массовых видов народной лапты, так и спортивных дисциплин игры в лапту (классической классификационной, малой лапты в крытых

помещениях, мини-лапты на пляже, лапты на льду, на снегу, на воде, на траве), а также видов, не получивших пока широкой известности - игре на роликах, коньках, верхом и т.п.

ФЛР намерена работать над созданием объединения всех российских и зарубежных любителей лапты в различных её вариантах. Лапта должна стать массовой народной игрой для организованного и содержательного досуга на уровне дворовых площадок муниципальных административных образований Российской Федерации для всех возрастных групп и контингентов населения, в том числе для граждан с ограниченными физическими возможностями. С другой стороны, у нее есть очень хорошие перспективы в качестве национальной спортивной (квалификационной и классификационной) игры, организуемой в особом формате для профессиональных спортсменов, тренеров, судей и организаторов соревнований.

Главной задачей ФЛР является объединение этих двух направлений в единое интернациональное физкультурно-спортивное движение, обеспечивающее всем его участникам широкие возможности сохранения и укрепления духовно-физического здоровья, совершенствования профессионального спортивного мастерства в подлинно национальной российской игре - лапте.

Лапта не является олимпийским видом спорта. И вряд ли когда-нибудь им станет, но богатство и разнообразие входящих в нее элементов позволяет привлекать к этой замечательной игре все новых сторонников, предпочитающих здоровый образ жизни. А значит - расширяет и олимпийский потенциал нашей страны в будущем! Ведь победы олимпийцев начинаются во дворе, на школьной или институтской спортивной площадке.

Очевидно, что повсеместное развитие лапты и ее спортивных разновидностей, вовлечение в эту старинную национальную игру максимально широких слоев населения способно оказать помощь в оздоровлении нации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На территории нашей страны русская лапта пережила несколько рождений. Незаслуженно забытая игра уже получила свое "второе дыхание" в ряде регионов России.

Лапта имеет широкое воспитательное воздействие. Разнообразие двигательных действий в естественных видах движений (бег, прыжки, метание) содействует нормальному физическому развитию, укреплению здоровья, способствует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия игрой развивают у занимающихся способности к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности.

В зависимости от подготовленности, функционального состояния и возрастных особенностей занимающихся данную игру можно усложнять или упрощать. Таким образом, ее можно применять как средство активного отдыха после длительной умственной деятельности, в лечебных целях, при восстановлении здоровья, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у играющих, оказывает на них оздоравливающий эффект.

ЛИТЕРАТУРА

1. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина ; Воронежский гос. архитектурно-строительный ун-т (ВГАСУ), Воронежская обл. общественная орг. "Федерация русской лапты". - Воронеж: Элист, 2011. - 264 с.
2. Грудина С.В. Г Методика обучения занимающихся технике и тактике игры «Русская лапта»: методические рекомендации / С.В.Грудина - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. - 47с.
3. Костарев, А. Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте / А. Ю. Костарев; М-во образования Рос. Федерации. Башк. гос. пед. ун-т. - Уфа : Изд-во БГПУ, 2001. - 103 с.
4. Русская лапта: методические рекомендации. – Вологда: ВоГТУ, 2009. – 31 с.
5. Русская лапта: правила соревнований / Федерация русской лапты России. - Москва : Совет. спорт, 2008. - 32 с.
6. Русская лапта: техника, тактика, история и правила [Текст] : учебное пособие / [Р. М. Исламов, Ю. Г. Капустин, Н. Л. Врищ, И. В. Шайдарова ; под общей редакцией Р. М. Исламова]; Министерство образования и науки Российской Федерации, Дальневосточный федеральный университет, Школа искусства, культуры и спорта, Кафедра методики преподавания спортивных игр. - Владивосток : Изд-во ДВФУ, 2018. – 60 с.
7. Физическая культура. Раздел: русская лапта: учебно-методическое пособие / [М. Е. Погадаев, В. В. Плотников] ; Уфимская государственная академия экономики и сервиса. - Уфа : Уфим. гос. акад. экономики и сервиса, 2009. - 44 с.
8. <http://www.lapta.ru/documents/rules/>