

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

Орский политехнический колледж

С.В.ГРУДИНА

# **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ «РУССКАЯ ЛАПТА»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом  
государственного образовательного учреждения высшего профессионального  
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2010

УДК  
ББК  
Г

Рецензент  
преподаватель высшей категории В.П.Шебаршов

Грудина С.В.  
Г Методика обучения занимающихся технике и тактике игры «Русская лапта»: методические рекомендации / С.В.Грудина - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. - 47с.

В методических рекомендациях дана история развития игры «Русская лапта», освещены основные правила игры, рассмотрены основы и дан анализ технике и тактике игры в нападении и защите, приведены средства и методы развития скоростных и координационных способностей игроков, а также рассмотрены основные положения по предупреждению травматизма и оказанию первой помощи при обучении игре «Русская лапта».

Методические рекомендации предназначены для студентов, тренеров-преподавателей и преподавателей физической культуры.

ББК  
© Грудина С.В., 2010  
© ГОУ ОГУ, 2010

## Содержание

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                                                          | 4  |
| 1.История развития игры.....                                                           | 5  |
| 2.Основные правила игры.....                                                           | 6  |
| 3.Физическая подготовленность учащихся.....                                            | 8  |
| 4.Техника игры и методика обучения.....                                                | 8  |
| 4.1.Анализ техники игроков «нападения» и методика обучения.....                        | 10 |
| 4.2.Анализ техники игроков «защиты» и методика обучения.....                           | 20 |
| 5.Тактика игры и методика обучения.....                                                | 31 |
| 5.1.Анализ действия игроков и методика обучения<br>команды «нападения».....            | 32 |
| 5.2.Анализ действия игроков и методика обучения<br>команды «защиты».....               | 35 |
| 6.Средства и методы развития скоростных и координационных<br>способностей игроков..... | 38 |
| 7.Предупреждение травматизма и оказание первой помощи<br>при обучении игре.....        | 40 |
| Выводы.....                                                                            | 42 |
| Список использованных источников.....                                                  | 43 |
| Приложение А (судейские жесты).....                                                    | 44 |

## Введение

«Быстрее, выше, сильнее». Мы часто используем это выражение, когда говорим о спорте, спортсменах, рекордах. Оно в полной мере характеризует не только олимпийские виды спорта, но и такую игру, как русская лапта.

**Быстрее** – значит как можно быстрее пробежать туда и обратно.

**Выше** – чем выше поднимается мяч от удара битой, тем больше возможности для тактических вариантов в игре.

**Сильнее** – удар битой по мячу с большой силой и очень-очень далеко позволит игрокам безболезненно принести желанные очки.

Лapta – полезная и увлекательная игра, не требующая особых дорогостоящих принадлежностей и специальных фундаментально оборудованных площадок.

Основу игры составляют естественные движения: бег, прыжки, броски мяча и т.д. Игра в лапту способствует физическому развитию, воспитывает в игроке чувство коллективизма, формирует бойцовские качества.

Русская лапта является действенным средством физического воспитания, так как представляет широкую возможность разностороннего воздействия на занимающихся.

Игре в лапту свойственна высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Это во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культурой.

Быстрота, ловкость, выносливость – вот те, самые необходимые качества, которые неизбежно приобретаешь, предаваясь этой исконно русской забаве.

Здесь как нигде важен принцип – «Один за всех и все за одного!». Подобные коллективно-игровые виды спорта объединяют и сплачивают, поэтому победа целой команды ни с чем не сравнима!

Секрет успеха прост – только постоянные тренировки дают ожидаемый результат! Человек, играющий в лапту, должен быть точным и быстрым. Очень важны физическая и тактическая подготовка, грамотное поведение спортсменов в защите и нападении. По техническим элементам – это самый естественный и доступный вид спорта. А простота и зрелищность игры уже сами по себе немало способствуют ее дальнейшей популяризации.

И самое главное – русской лапте не требуется дорогостоящий инвентарь, оборудование и специальная экипировка. Достаточно иметь обычный теннисный мяч, деревянную биту, ровную площадку и желание проявить себя в этом увлекательном русском национальном виде спорта.

## 1. История развития игры

Русская лапта – одна из древнейших национальных спортивных игр, а возможно, и самая древняя. Принадлежности для игры в лапту – деревянные биты и войлочные мячи – были найдены в раскопках Великого Новгорода, датируемых XIV веком. Ни один праздник на Руси без игры в лапту, наряду с кулачными боями, не обходился. Играл в лапту и Петр I, играли солдаты и офицеры Преображенского и Семеновского полков. И в Красной армии по инициативе председателя Высшего совета физической культуры Н.И.Подвойского эта игра использовалась в качестве одного из элементов физической подготовки.

Упоминания об игре «лапта» имеются в произведениях русских писателей. Однако наиболее яркое высказывание о лапте было сделано русским писателем А.Куприным: «Это народная игра – одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны: находчивость, глубокое дыхание, верность своей команде, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара рук и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места. Я усердно рекомендую эту народную русскую игру не только как механические упражнения, но и как безобидную забаву, в которой вырабатывается товарищеская спайка: «своего выручай».

Название «лапта» происходит от названия палки, которой бьют по мячу. Она была немного похожа на лопату, отсюда, по-видимому, и стали называть игру «лаптой». В годы гражданской войны в лапту с удовольствием играли солдаты для поддержки «боевой» формы.

Подобные игры популярны и во многих других странах. У немцев - это шлагбол, у англичан – крикет, у кубинцев – пелота, у румын – ойма, у финнов – песа палло, у американцев – их знаменитый бейсбол. Известный ученый-анатом и педагог П.Ф.Лесгафт в своих сочинениях 1909 года описывает многие виды лапты: простая, швейцарская, немецкая, французская, итальянская, американская. Лапта описана и в книге Гутса Мутса «Юношеские игры», и в сочинении И.Гете «От Вероны до Венеции».

Более широкому развитию игры лапта до последнего времени препятствовало отсутствие единых правил, таких, например, как в баскетболе, волейболе, футболе.

Первая попытка создания единых официальных правил по русской лапте была предпринята ещё в 1926 году Высшим Советом по физической культуре при ВЦИК РСФСР. Но тогда лапта так и не была официально признана видом спорта, хотя её популярность в народе была по-прежнему высока.

И только в 1957 году благодаря усилиям энтузиастов состоялись первые официальные соревнования. А уже в последующие два года в России прошли чемпионат и спартакиада.

Затем на какое-то время русская лапта была снова забыта как вид спорта. Но всё же обрела второе дыхание. И к концу 80 – х годов прошлого века несправедливость, допущенная по отношению к этой интереснейшей игре, была полностью устранена. К началу 1988 года лаптой занимались уже в 344 коллективах физической культуры РСФСР, Украины, Белоруссии. В 1990 году в Ростове состоялся первый официальный чемпионат России по лапте среди мужских команд. В 1994 году лапта включается в Единую всероссийскую спортивную классификацию. Спустя год были разработаны новые правила соревнований.

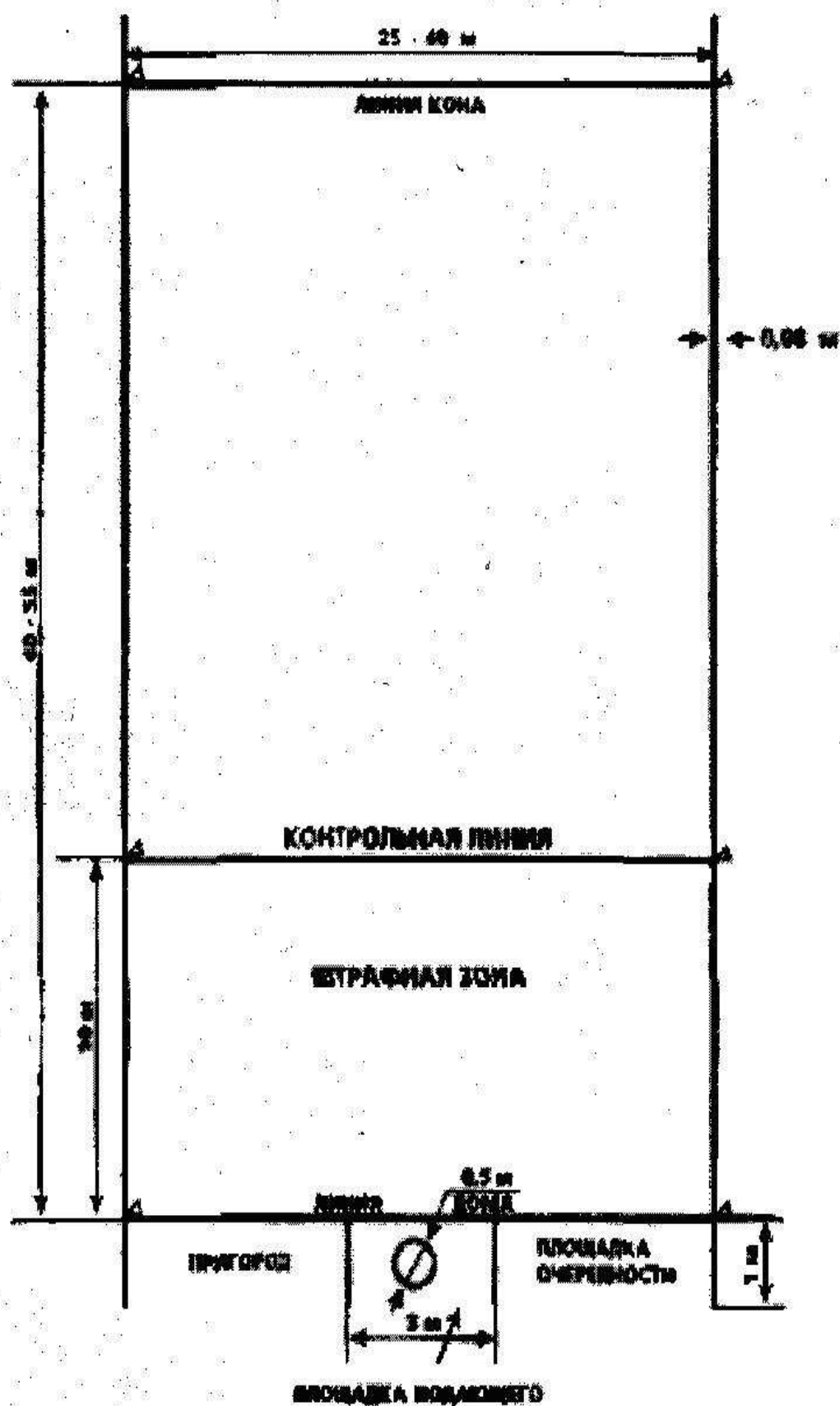
Созданная в 1996 году Федерация русской лапты регулярно проводит чемпионаты, первенства, Кубки России среди мужчин и женщин, юношей и девушек, мальчиков и девочек. В официальных соревнованиях принимают участие люди в возрасте от 12 до 50 лет и старше.

В последнее время в стране заметно возрождается интерес к национальным видам спорта и спортивным играм. Старинная русская забава – лапта – тоже довольно быстро восстанавливает былую популярность.

## **2. Основные правила игры**

Русская лапта – двухсторонняя командная игра с мячом и битой. Играют две команды по 10 человек. Игроки одной из них выбивают битой-лаптой (длиной 60-110 см) мяч (диаметром 6-7 см, весом 50-70 г) как можно дальше и во время его полета бегут через поле игры и обратно. Игроки другой стараются поймать мяч и попасть им в одного из соперников. Игра проводится на площадке длиной 40-55 м и шириной 25-40 м. Бита должна быть цельнодеревянной, без дополнительной обмотки, диаметром 5 см. Диаметр ее рукоятки не менее 3 см, длина – не более 30 см. Конец рукоятки имеет утолщение, обеспечивающее безопасность при проведении ударов по мячу. Каждый игрок может пользоваться индивидуальной битой, соответствующей установленным размерам. Одна команда считается бьющей, другая – водящей. После удачного удара лаптой по мячу игрок бьющей команды старается добежать до конца поля, где находится «дом», и затем вернуться обратно. Каждый игрок, совершивший такой успешный пробег, дает команде 2 очка. Если его «осалят» мячом, то команда бьющих идет водить в поле. Выигрывает команда, набравшая больше очков за 60 минут игры, разделенной на две половины.

Таким образом, цель одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание).



### **3. Физическая подготовленность учащихся**

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, быстрая реакция, умения быстро стартовать и поддерживать высокую скорость, ловкость, гибкость, сила и т.д.

Преподавателю физической культуры перед началом занятий нужно детей научить умению начать движения (высокий старт), бежать с изменением направленности (бег змейкой), резко останавливаться (баскетбольная техника – остановка прыжком и шагом), бежать спиной вперед, умение вовремя наклониться, увернуться, уметь «кувыркнуться» (элементы аэробики) и т.д.

Изучение вышеуказанных двигательных действий преподаватель должен планировать параллельно с освоением материала других видов спорта.

### **4. Техника игры и методика обучения**

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.

#### **4.1 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 биту 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 (рис.1).

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 битую длиной 60-80 см.

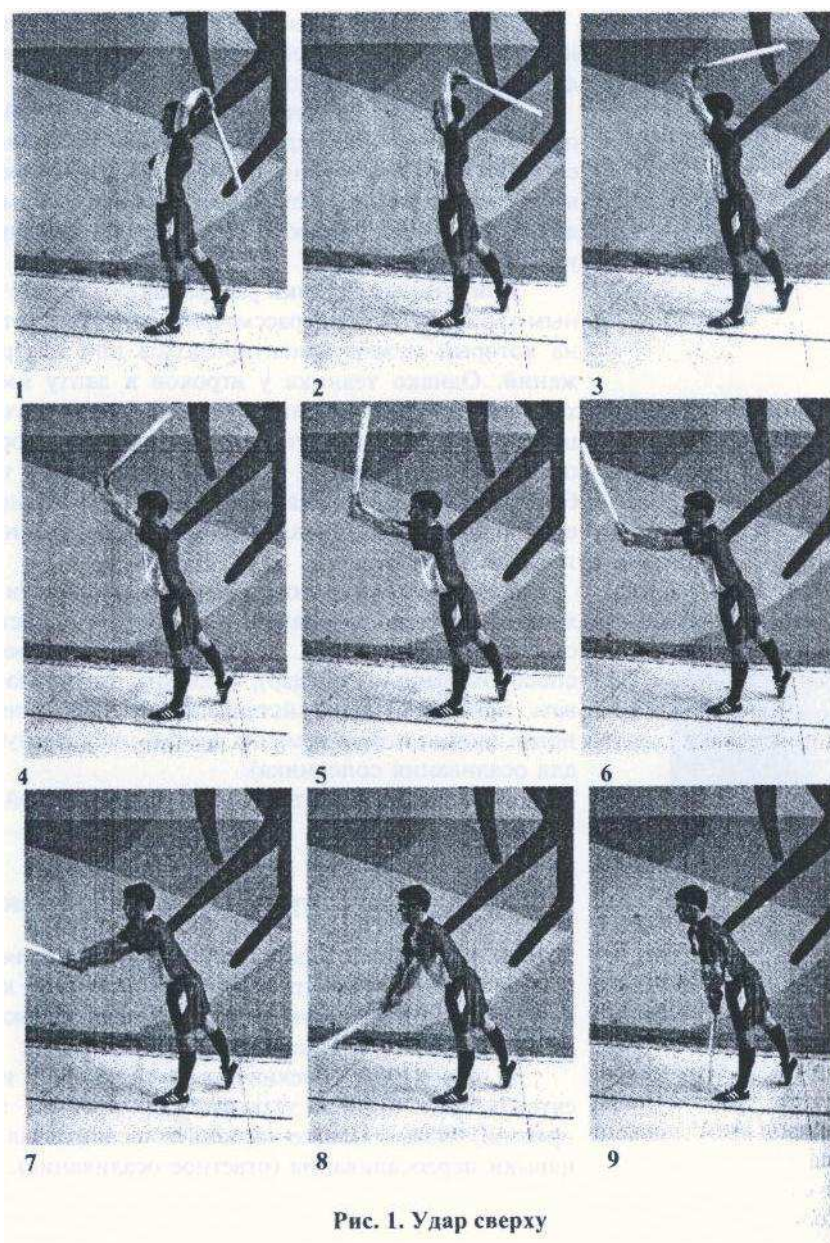


Рис. 1. Удар сверху

### Упражнения для обучения ударам сверху

1. И.п. стоя ноги врозь, одну ногу немного выставить вперед, держа битую 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 захват 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 (рис.2).

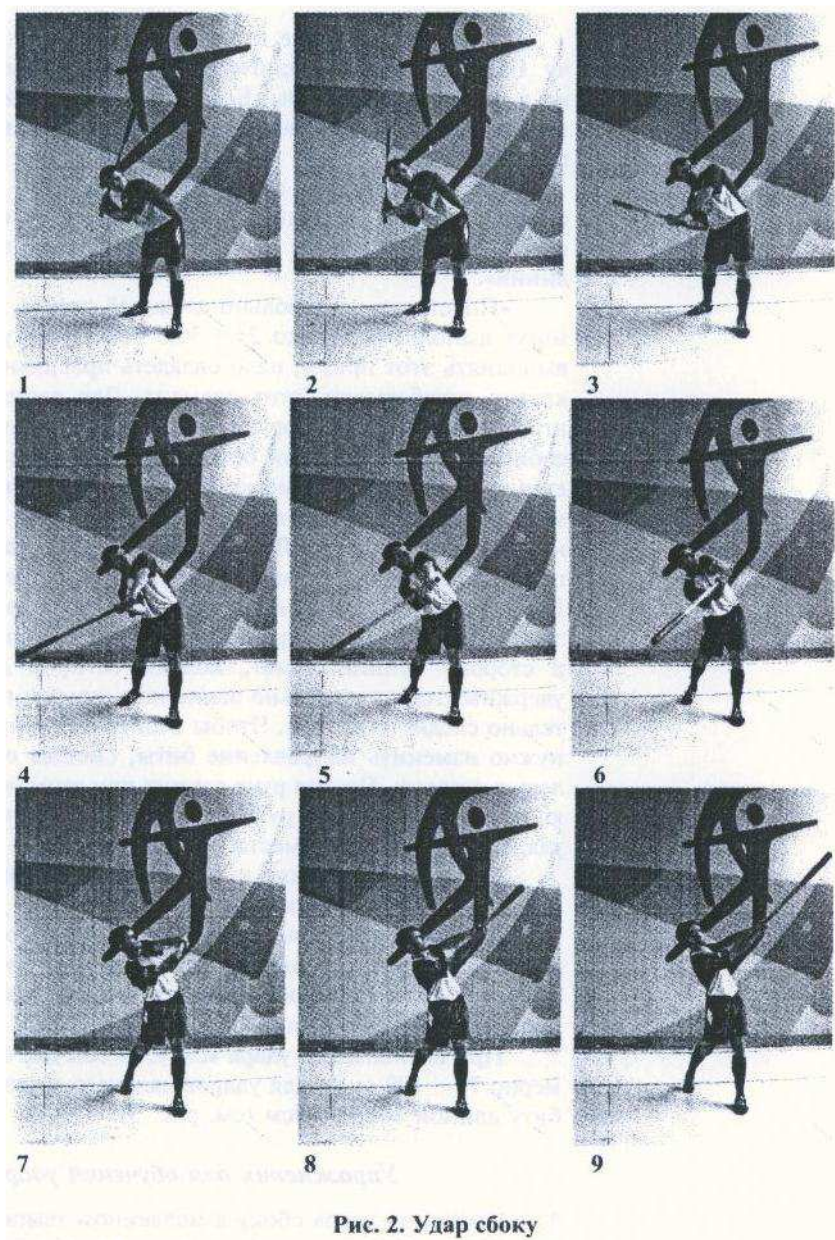


Рис. 2. Удар сбоку

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.

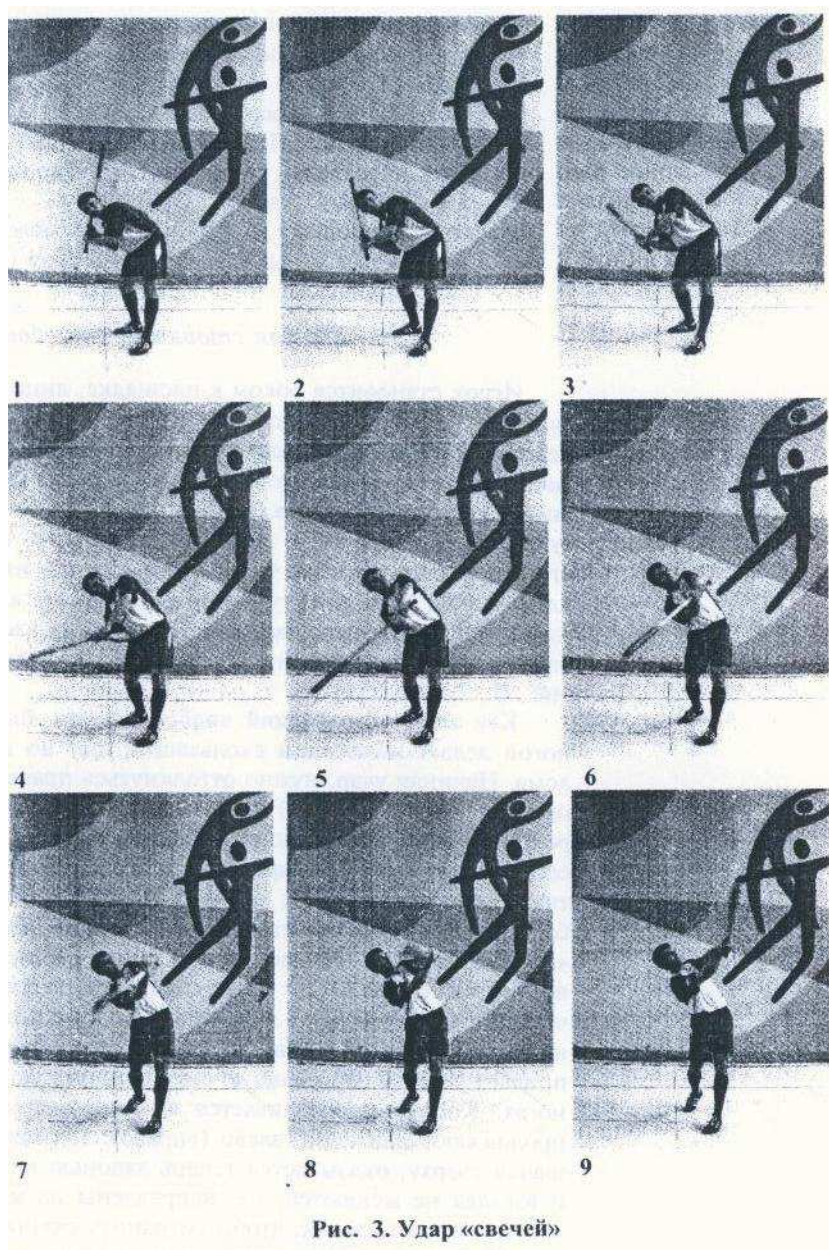
Для того, чтобы выполнить хороший удар, игрок должен внимательно следить за подающим и бить только по удобно подброшенному мячу. Это позволит рассчитать силу удара и придать нужное направление полету мяча.

При выполнении удара «свечой» обычно берут биту длиной примерно 70-100 см, а для ударов дальнего «срезкой» и «подставкой» - биту длиной 100-110 см (рис.3).

### **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.

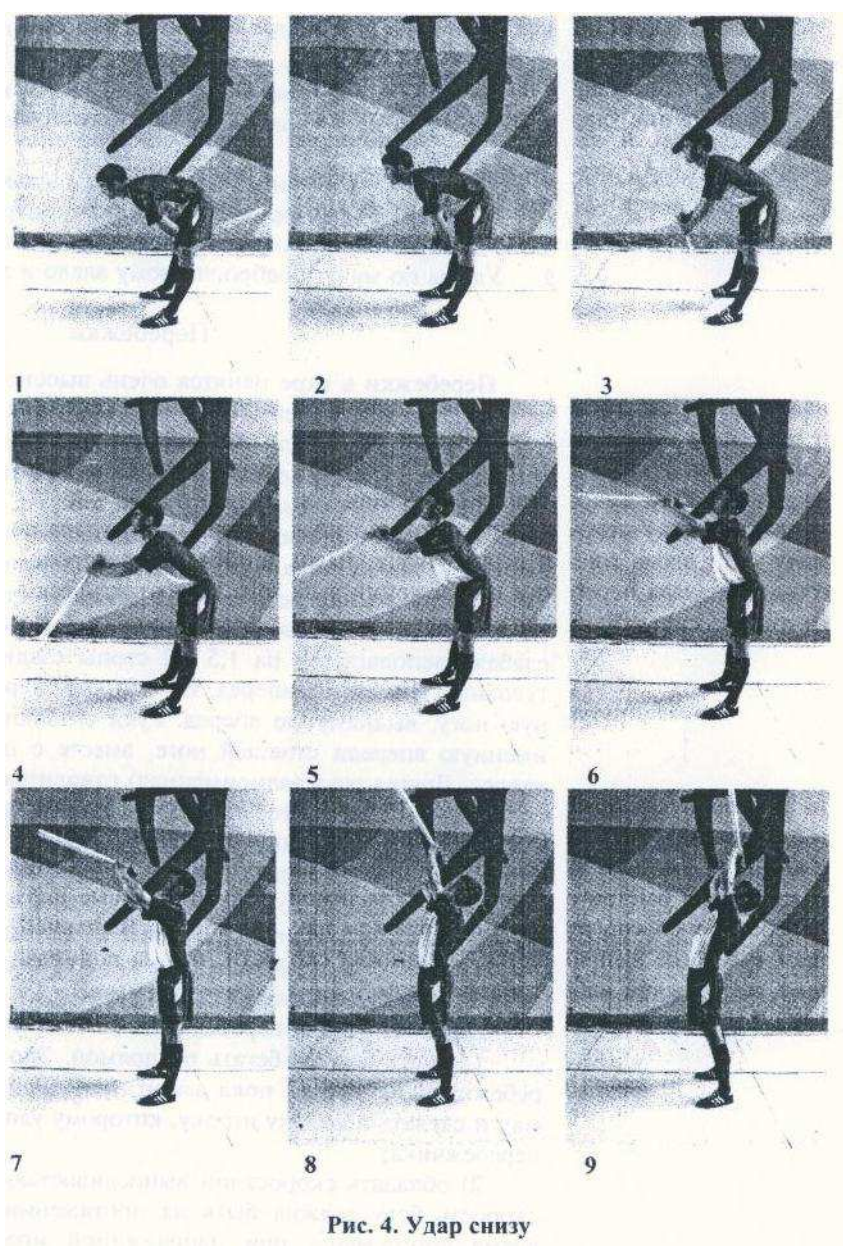


Как только подающий подбросил мяч на заказываемую высоту, туловище выпрямляется и подается назад. Ноги разгибаются в коленных суставах. Удар происходит за счет резкого движения обеих рук снизу вверх.

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, биты старается подобрать длиной в пределах 60-90 см (рис.4).



## Упражнения для обучения ударам снизу

1. Имитация удара снизу в медленном темпе.
2. Имитация удара снизу с поворотом вправо и влево, поочередно меняя захват 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 сгибают 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;
- 6) 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.

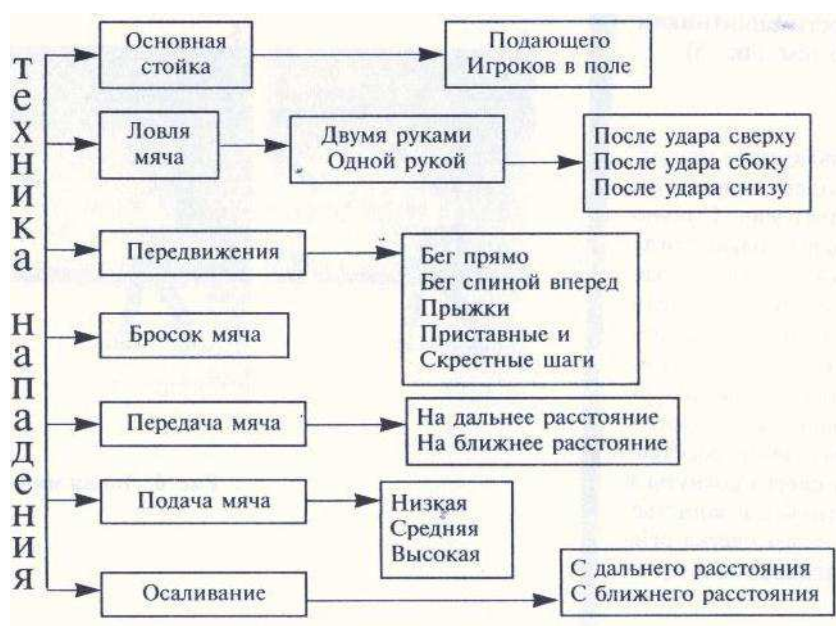
## Переосаливание (ответное осаливание)

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.

### 4.2 Анализ техники игроков «защиты» и методика обучения

Техничная 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 упустить 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».

### **Основная стойка**



**Рис. 5.**  
**Стойка защитника**

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 (рис.5).

### **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 запястье. Когда мяч коснется пальцев, они обхватывают его, ноги слегка сгибаются в коленях, руки сгибаются в локтях и притягиваются к туловищу (рис.6).

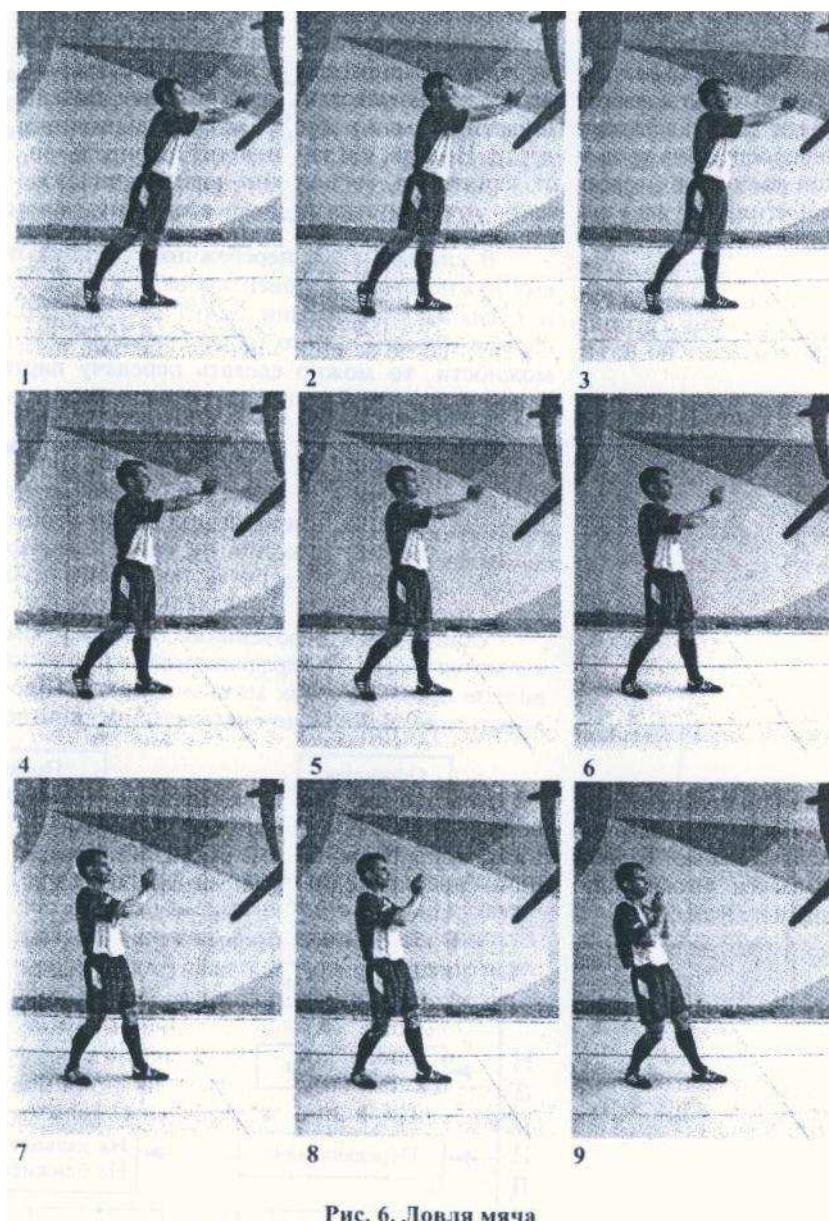


Рис. 6. Ловля мяча

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 (рис.7).



Рис. 7. Ловля катящегося мяча

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 (рис.8).



Рис. 8. Ловля высоко летящего мяча

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) – (рис.9).



**Рис. 9. Ловля мяча в падении**

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 (рис.10).

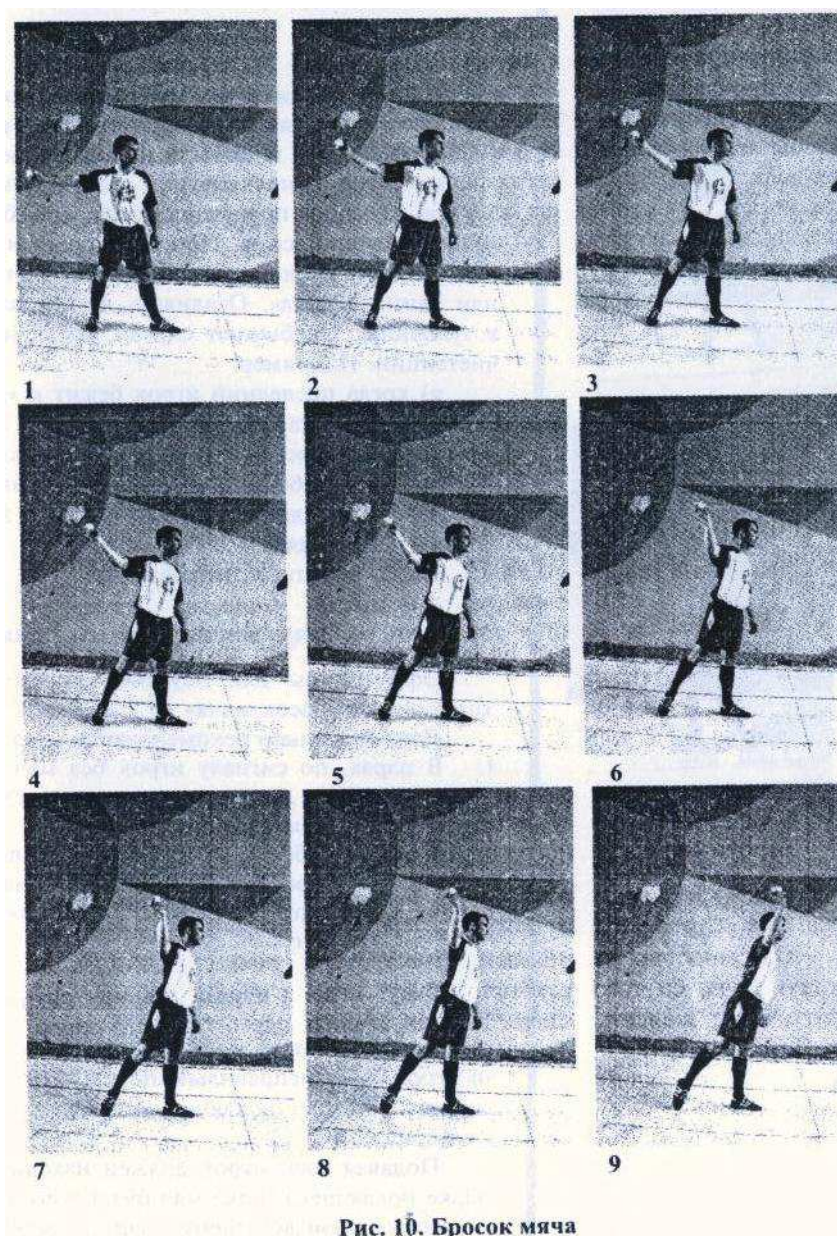
### **Упражнения для обучения броску мяча**

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 (рис.11).



## Упражнения для обучения передаче мяча

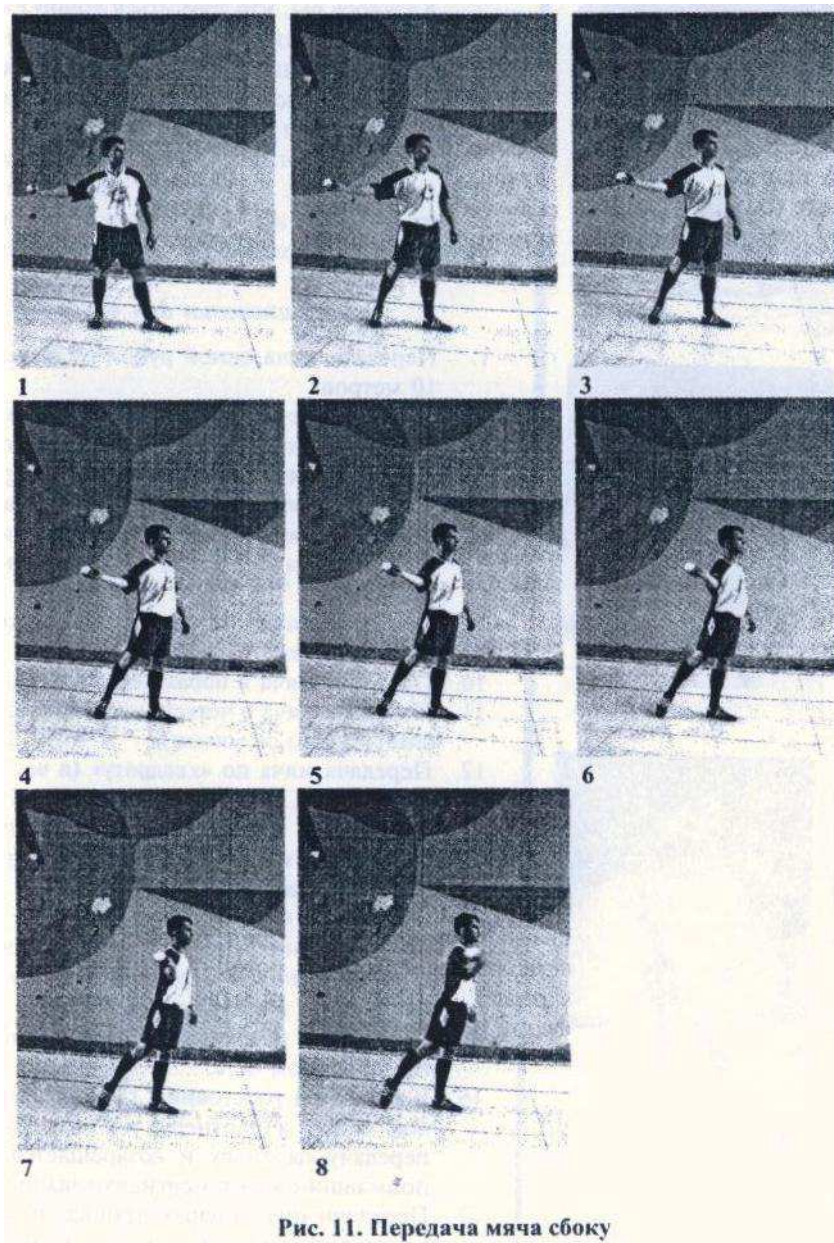
1. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на расстоянии 8 – 10 метров.
2. Передача мяча в парах на расстоянии 10 – 30 метров.
3. Передача мяча в парах на расстоянии 30 – 50 метров.
4. Передача мяча через площадку в парах.
5. Передача мяча в четвёрках (в квадрате).
6. Передача мяча в парах одновременно 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 убегаящий 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 ладне 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. Проводить мяч рукой нельзя. Мяч нужно подбрасывать на такую высоту, на какую требует игрок, бьющий по мячу (рис. 12).

## **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.



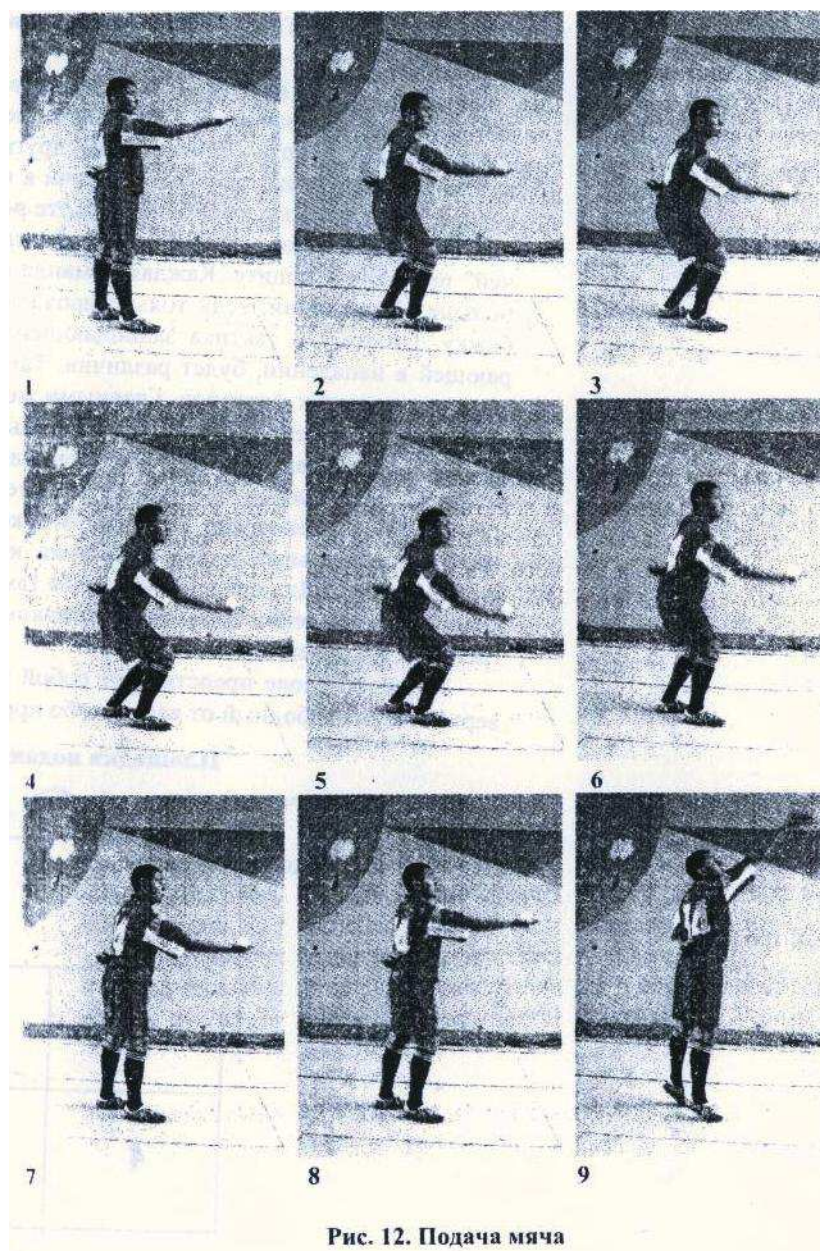


Рис. 12. Подача мяча

## 5. Тактика игры и методика обучения

Под тактикой игры понимаются целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы в соревнованиях. Лапта отличается от других игр тем, что в лапте не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, как в баскетболе, в ворота, как в футболе, гандболе. В лапте результат определяется количеством удачно проведенных перебежек или пойманных мячей – «свечей» при игре в защите. Каждая команда старается играть как можно больше в нападении, ведь только нападение позволяет сделать перебежку. Поэтому и тактика защищающейся команды, и команды, играющей в нападении, будет различна.

Тактические действия команды зависят от многих факторов. Главными являются техническая и тактическая подготовленность игроков команды соперника. Чем лучше технически подготовлены игроки соперничающих команд, тем опытнее команды, тем больше тактического мастерства необходимо проявить для победы.

Тактические действия игроков в лапте подразделяют на два самостоятельных раздела: **тактика игры в нападении** и **тактика игры в защите**.

### **5.1 Анализ действия игроков и методика обучения команды «нападения»**

Основная тактическая задача команды, играющей в нападении – как можно дольше сохранять преимущество команды, т.е. играть в нападении и набрать за это время максимальное количество очков.

В любой команде не все игроки одинаково владеют всеми элементами техники: одни хорошо бьют, другие быстро бегают, и это должен учитывать тренер при расстановке игроков, разрабатывая план игры.

Очень важно установить заранее порядок, в котором игроки будут пробивать мяч. Нельзя оставлять на последний удар игрока, не владеющего стабильным ударом, в случае неудачи пропадут усилия всей команды. Очередность бьющих обязательна на протяжении всей игры.

Но иногда бывают моменты, когда нужно пробить игроку, умеющему искусно послать мяч в нужное направление или на определенное расстояние. Для этого тренеру можно сделать замену до того, как судья даст свисток на выполнение удара. При расстановке игроков на игру тренер должен учитывать игровые качества спортсменов.

Вот примерный план игроков, расставленных в порядке очередности, исходя из их физических возможностей, тактической подготовленности и технического исполнения:

1. Под первым номером лучше поставить игрока, обладающего быстрым бегом, хорошим ударом сверху, думающего «головой» в игровых ситуациях и прекрасно видящего поле;
2. Игрок под номером два должен обладать скоростными качествами, хорошо бить сверху, при случае суметь «оттянуть» на себя противника;
3. Третий номер должен обладать универсальными качествами, уметь бить сверху, сильным боковым ударом и особенно хорошо уметь бить «свечой». Обладать хорошей стартовой скоростью;
4. Игрок под номером четыре должен уметь бить сверху, обладать дальним боковым ударом и ударом «свечой». В случае неудачного удара предыдущего игрока суметь исправить его ошибку;
5. Для пятого номера самое главное выполнить сильный и точный боковой удар. От него зависит очень многое. При случае он должен уметь бить сверху и «свечой»;



6. Игрок под номером шесть должен, по возможности, владеть техникой всех ударов, уметь все и быть готовым ко всему. Бывает так, что команда ждет его дальнего и сильного удара, он одним ударом может решить исход поединка.

Нужно всегда помнить, что мяч должен улетать в сторону, противоположную от перебежчика, т.е., игроки находятся в пригороде, удар лучше делать «свечой» или сверху. Если игроки за линией кона, то лучше бить боковой, дальний удар, т.е., мяч летит к линии кона, а игроки убегают от нее, или «свеча» - мяч падает к контрольной линии, игроки убегают от мяча.

В тактике игры команды нападения перебежчики играют важную роль. Прежде всего игрок должен усвоить:

1. При перебежке в одиночку нельзя рисковать зря. Риск может быть оправдан только в том случае, если это необходимо в интересах команды.
2. Начав перебежку, нужно внимательно следить за тем, чтобы не попасть на боковые линии, ограничивающие площадку.
3. Нельзя останавливаться:
  - если игрок защиты пытается осалить твоего партнера, то он может промахнуться и надо помнить о страховке, мяч может осалить и тебя;
  - если пытаются осалить тебя, надо помнить, что осалить бегущего значительно труднее.
4. Начиная перебежку с линии кона, предварительно следует выбрать место, откуда удобнее бежать (правилами разрешается бежать с любого места за линией кона), потому что, чем дальше игрок находится от мяча, тем легче ему закончить перебежку.
5. Будучи осаленным или самоосаленным, надо постараться поймать, поднять или перехватить мяч для ответного осаливания. Малейшее промедление, и соперники убегают за линию дома (кона).
6. Суметь в трудной ситуации оттянуть на себя противника и выиграть несколько нужных секунд.
7. Уметь увернуться от осаливания прыжком, кувырком, акробатическим приемом и т.д.
8. Игрок нападения всегда должен убежать от игрока защиты с мячом, т.е., если мяч после передачи летит в одну сторону, бежать нужно в противоположную. Если мяч игроки защиты передают защитнику, находящемуся по ходу бега нападающего, то направление перебежчику нужно менять, стараться убежать по другой стороне площадки, при этом постоянно наблюдать за мячом.

В лапте бывают случаи, когда после осаливания защитник убежал не за линию дома, а за линию кона (разрешено правилами).

Игроки нападения должны помнить, что этот игрок, перебегая за линию дома, очки не приносит, очки начисляются команде только за полную перебежку, т.е. когда игрок добежит до кона и вернется обратно. Очки

начисляются и за перебежку в два приема, когда игрок после одного удара добежит до линии кона и после другого возвратится обратно.

Игроку, оставшемуся после осаливания за линией кона, можно бежать:

1. При хорошо выполненном ударе;
2. Если это не повредит комбинации партнеров.

Но может случиться и так, что за линией кона окажутся три и более игроков, в этом случае игроков нужно возвращать домой дальним боковым ударом.

В любой команде не все игроки хорошо бьют, в результате чего в пригороде и за линией кона собирается несколько игроков, готовых к перебежке. В определенный момент они часто начинают бег все вместе. Одновременная перебежка нескольких игроков получила название **групповой перебежки**.

**Групповая перебежка** стала одним из основных комбинационных приемов бьющей команды. Если она производится при правильно выбранном ударе, то может быть весьма эффективной.

При групповой перебежке команда, играющая в нападении, рискует потерять свое преимущество, но она идет на это, чтобы набрать максимальное количество очков.

Тактика групповых перебежек проста. Вначале, при хорошем ударе, группа из нескольких игроков перебегает за линию кона. Потом, когда игрок защиты начинает выносить мяч за линию дома, по команде капитана (старшего) игроки бегут к центру площадки все вместе. Защита, выбрав одного из группы, начинает преследовать его. Тот игрок, который стал объектом осаливания, должен как можно дольше уклоняться от осаливания. В это время остальные перебежчики бегут к линии дома, принося команде очки.

Тактика групповых перебежек хороша еще и тем, что за несколько секунд до окончания матча можно вырвать победу у соперника.

Групповые перебежки требуют от спортсменов коллективных действий, умения быстро ориентироваться и хорошо видеть все поле.

### **Упражнения для обучения тактике игры в нападении**

1. Игроки нападения располагаются в площадке очередности, игроки защиты в поле. Игрок нападения выбивает мяч в поле и старается перебежать до линии кона, а затем вернуться обратно. Аналогичные действия выполняют остальные игроки поочередно. Если игрок нападения вернулся в дом неосаленным, команда получает два очка.
2. Игрок нападения выполняет удар сверху в правый нижний угол площадки, 2-3 игрока, стоящие в пригороде, бегут за линию кона по прямой. Добежав за линию кона, шагом возвращаются за боковыми линиями в площадку очередности (неосаленная перебежка) – очко команде.

3. Игрок нападения выбивает мяч в поле и по ситуации либо выполняет перебежку, либо переходит в пригород, ожидая более лучшего (эффективного) удара. Перебежку выполнять полную, т.е. за линию кона и вернуться обратно. Каждый игрок, вернувшийся неосаленным, приносит команде очко.
4. Игрок нападения выполняет удар и перебегает за линию кона, если ситуация угрожает осаливанием, он ожидает следующего удара и возвращается домой, что также является полной перебежкой, если не было осаливания.
5. Первый игрок выполняет удар сверху в один из ближних углов площадки и переходит в пригород. Второй игрок выполняет аналогичный удар и оба игрока перебегают за линию кона, ожидая следующего игрока. Третий игрок выполняет дальний удар сбоку за линию кона, игроки, стоящие там, возвращаются назад, принося команде очки, если не произойдет осаливания.
6. Игроки нападения в две колонны с интервалом 15-20 м выстраиваются за линией кона. Игроки защиты в поле. Тренер по сигналу бросает мяч в поле и пара игроков нападения возвращается домой, если одному из игроков грозит осаливание, он разворачивается на 180 градусов и увлекает за собой преследующего игрока с мячом, давая завершить перебежку своему партнеру.
7. 4-5 игроков нападения располагаются в пригороде, пятый (шестой) игрок выбивает мяч в поле. После удара игроки из пригорода одновременно выполняют перебежку, «рассыпаясь веером» по площадке.
8. После хорошего усвоения предыдущих семи упражнений к ним можно добавить ответное осаливание, т.е., если игрока нападения осалили мячом, он должен быстро подобрать мяч и выполнить ответное осаливание.

## **5.2 Анализ действия игроков и методика обучения команды «защиты»**

Главная задача команды, играющей в защите, в кратчайший срок осалить соперника и перейти в нападение. Команда, играющая в защите, может получить право на переход в нападение в нескольких случаях, во-первых, если осалит одного из игроков противника, во-вторых, если заставит перебегающего игрока пойти на самоосаливание, в-третьих, если у нападающих не окажется игроков, имеющих право на удар.

Нужно отметить, что, расставляя защитников на игровом поле, тренер должен учитывать качества спортсменов, способность их действовать в определенной ситуации.

Поэтому очень важно учесть это при расстановке:

1. Подающий.
2. Левый ближний защитник.
3. Правый ближний защитник.
4. Левый дальний защитник.
5. Правый дальний защитник.
6. Центральный защитник.

**Подающий** должен обладать – игровым чутьем, уметь вовремя сделать передачу партнеру, хорошо видеть поле, уметь перемещаться в нужное место. Постоянно подсказывать партнерам, куда будет следовать удар, руководить действиями защитников, уметь хорошо подкидывать мяч.

**Левый ближний защитник** должен обладать искусством вратаря. Практика показывает, что большинство ударов направляется в левую ближнюю зону. Защитник должен уметь ориентироваться в сложной ситуации. Иметь хорошую реакцию, быстро бегать, уметь сделать точную передачу.

**Правый ближний защитник** должен уметь быстро бегать, делать точную передачу, своевременно перемещаться в нужное место, обладать хорошей реакцией и цепкостью кистей.

**Левый дальний защитник** постоянно следит за игровой ситуацией, вовремя подстраховывает партнеров, должен уметь точно осаливать, при этом убегаая за линию дома или кона, хорошо перемещаться по площадке, контролировать действия соперников. Внимательно смотреть за линией кона и вовремя подсказывать подающему о заступе линии соперником. Уметь ловить «свечи».

**Правый дальний защитник** должен обладать хорошей ориентацией на поле, точной передачей, своевременно перемещаться в нужное место, точно осаливать соперника, не давая ему никаких шансов, уметь ловить высоко летящие мячи, не давая им опуститься на землю.

**Центральный защитник** должен уметь в защите все, от него многое зависит в игре. Он должен обладать вратарским искусством, ловить труднейшие мячи, хорошей реакцией, быстрым бегом, точной передачей. Уметь перемещаться по площадке в зависимости от удара соперника, ловить высоко летящие мячи. Этот игрок является связующим между вторым и третьим, первым, четвертым и пятым игроками.

Как видно из приведенного описания, большую роль играет центральный защитник. Поэтому на это место желательно ставить игрока, который каким-то образом был связан с игрой вратаря. Будь то в футболе, гандболе или хоккее с мячом. Навык вратаря имеет большое значение в лапте, при игре в защите.

Самый сложный момент в игре защиты – осаливание совершающих перебежку игроков противника.

Чтобы осаливание было успешным, полевой игрок должен:

1. Перехватив или поймав мяч, мгновенно оценить обстановку (если он находится близко от перебегающего, осалить самому; если к сопернику ближе его партнер, передать ему мяч).

2. Осаливание производить, по возможности, двигаясь навстречу противнику.

3. Стараться осалить игроков противника как можно быстрее, чтобы лишить возможности закончить перебежку.

4. При групповой перебежке, начав преследование одного из игроков, стараться осалить именно его. Изменение объекта осаливания рассеивает внимание полевых игроков, в результате чего может случиться так, что они не сумеют осалить никого из перебегающих игроков. Менять цель можно только в крайних случаях.

5. При перебежках в ту или другую сторону осалить, в первую очередь, игроков, несущих очки.

6. Не владея мячом, подстраховать партнера, осаливающего соперника, занять наиболее выгодное место по отношению к перебегающему на случай, если партнер передаст мяч. В игру всегда должен включаться подающий.

7. Преследуя перебегающего, теснить его к одной из боковых линий.

8. Меньше пользоваться длинными передачами, особенно в сторону кона, так как противник, перебегающий оттуда, может нести очки, а длинная передача только поможет закончить перебежку.

9. Если игрок противника перебегает один, а за линией кона или в пригороде есть еще игроки, готовые к перебежке, осаливать его нужно только наверняка. Промах в этом случае принесет несколько очков противнику.

10. Не ловить мячи, летящие после удара соперника за боковую линию. В противном случае, если игрок задевает мяч рукой, но не удерживает его, судья засчитывает такой удар. Это даст игрокам нападения дополнительное преимущество. Но в то же время, если защитник уверен, что мяч будет пойман, такой мяч следует ловить, так как это дает очко команде защиты.

11. После осаливания одного из игроков противника, занимая место за линией кона, стремиться перебежать в дом, чтобы иметь там право на удар.

### **Упражнения для обучения тактике игры в защите**

1. Игроки защиты располагаются в поле, у одного из игроков в руке мяч. По сигналу игрок нападения выполняет перебежку за линию кона. Задача игроков защиты, передавая друг другу мяч, осалить бегущего, за что получают очки.
2. Игроки защиты располагаются в поле. Игроки нападения в двух колоннах располагаются за линией кона, интервал между колоннами 15-20 метров. По сигналу тренер бросает мяч любому игроку защиты, а в то время пара игроков выполняет перебежку домой. Задача защиты, передавая мяч своим игрокам, осалить любого бегущего до завершения им перебежки.
3. Игроки нападения (три пары) выполняют верхние и боковые удары в поле. Задача защиты поймать как можно больше «свечей». После 10-12 минут поменяться ролями.



4. Игроки нападения выполняют удары поочерёдно в правый или левый ближний угол площадки. Задача защиты быстро сместиться в направлении удара и преградить путь мячу, поймав или остановив выбитый в поле мяч.
5. Игроки нападения выполняют дальние боковые удары, игроки защиты по удару выбегают за линию кона или боковые линии и, поймав мяч, быстро передают его по цепочке подающему игроку.
6. Часть игроков нападения располагается за линией кона, часть в пригороде. По сигналу игроки по одному с каждой стороны выполняют перебежки. Тренер бросает мяч любому игроку защиты. Задача защиты, передавая мяч своим игрокам, осалить любого бегущего.
7. Игроки нападения по сигналу из пригорода выполняют групповую перебежку по 3-4 человека. Тренер бросает мяч в поле. Задача защиты осалить последнего бегущего игрока.

Тактические знания и навыки игрок получает, в основном, в процессе тренировочных занятий. В тренировочные занятия включают специальные упражнения для освоения того или иного тактического приема, который затем совершенствуется в учебно-тренировочных играх.

В учебно-тренировочных играх с определенным заданием отрабатываются тактические приемы, системы и комбинации группы игроков и всей команды.

## **6. Средства и методы развития скоростных и координационных способностей игроков**

Как известно, русская лапта является прекрасным средством развития физических качеств занимающихся. Игроки, обладающие хорошими скоростными качествами и координационными способностями, имеют большое преимущество в обучении и совершенствовании техники и тактики игры.

В игровой деятельности в лапту элементарные формы проявления быстроты находят свое выражение в быстроте восприятия, анализе и оценке ситуаций, в быстроте принятия решения и начала действия, в быстроте перебежки и выполнении отдельных технических приемов и, наконец, в быстроте смены одних приемов другими. Уровень быстроты зависит от всех этих сторон, так как они являются составными абсолютного большинства целостных двигательных действий в лапте.

Известно, что быстрота в различных видах деятельности имеет свою специфику. В лапте она обусловлена тем, что проявление ее происходит в непрерывно изменяющихся ситуациях при непосредственном соревновании с соперником в скорости.

В этих условиях характерными для игры являются реакция с выбором и реакция на движущийся предмет; неоднократные стартовые ускорения со сменой направления при перебежке, за соперником и от него (при

осаливании); замена одних приемов и действий другими и, наконец, выполнение приемов техники и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении.

В основе методики развития быстроты при перебежке лежит комплекс специальных спринтерских упражнений.

Для игровой деятельности наиболее характерно последовательное выполнение многих приемов, в самых разнообразных комбинациях, с быстрой сменой одних другими. Поэтому важно также сочетание высокой скорости передвижения с быстротой и точностью выполнения передач (бросков), осаливания и т.д. Усложняется это тем, что меняются разные по характеру и структуре приемы, которые невозможно предусмотреть заранее. Совершенствуются эти умения при помощи специфических средств. Одним из таких средств являются рекомендуемые упражнения в быстроте реакции и передвижений с одновременным выполнением нескольких технических правил, сменяющих друг друга, а также специальные игры.

Важной особенностью игр является то, что смена приемов и действий в них происходит в зависимости от изменения ситуаций, то есть с одновременной, возможно более быстрой ориентировкой и решением тактических задач.

Таким образом, главной задачей предлагаемых упражнений и игр является совершенствование умений сочетать максимальную скорость передвижения с высокой скоростью и точностью выполнения различных приемов, а также с быстротой и точностью смены выполнения одних приемов другими в соответствии с игровой обстановкой.

Ловкость имеет значение во всех видах спорта, но особую важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями.

Ловкость определяется как способность овладевать новыми движениями – с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность с условиями изменяющейся обстановки – с другой.

Различают три степени ловкости. Первая характеризуется пространственной точностью и координированностью движений. Вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки.

И третья, высшая степень ловкости проявляется в точности и координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях, проще можно констатировать, что первая степень ловкости – это точность, вторая – точность в быстроте и третья – точность в быстроте при переменных условиях. Таким образом, несомненна зависимость проявления качества быстроты и ловкости в специфических условиях лапты, а в связи с этим и необходимость параллельной работой над развитием этих качеств.

Для успешной игровой деятельности игрокам в лапту необходимы все три степени ловкости. При этом важную роль играет высшая степень.

Главным направлением в развитии ловкости считается овладение новыми разнообразными навыками и умениями.

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые сроки используются упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации.

С этой точки зрения сама игра в лапту является достаточно эффективным средством для развития ловкости. При высоком уровне развития ловкости и высоком спортивном мастерстве особое значение имеет направленное развитие данного качества.

Упражнения рекомендуется применять близкие к соревновательным, с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения приемов содержания упражнений, так в условия и обстановку их осуществления.

Рекомендуемые средства могут быть использованы также в тренировочном процессе по ручному мячу, футболу, баскетболу и в других спортивных играх с соответствующими коррективами дистанции для ускорений и выполняющих приемов.

## **7. Предупреждений травматизма и оказание первой помощи при обучении игре**

Особенности игры в лапту определяют необходимость постоянного соблюдения на уроках мер безопасности, способствующих предупреждению травматизма. На это надо обратить самое серьезное внимание уже в процессе подготовки к занятию. Важными условиями предупреждения травматизма непосредственно в процессе урока, а значит и его оздоровительной направленности, является наличие необходимой одежды и спортивной обуви, а также правильная методика обучения и организация учащихся.

При проведении занятий по лапте самая большая нагрузка падает на мышцы и связки ног, что определяет повышенные требования к спортивной обуви. Сообщая ученикам основы знаний по гигиене физических упражнений и правилам безопасности, учителю необходимо обратить внимание на правильный выбор обуви и уход за ней. Иногда дети приходят на занятие в спортивной обуви, но без носков. Если учитель не обратит на это внимание – потертости стопы, мозоли, загноение раны будут неизбежны. Лучше, чтобы носки были шерстяными или хлопчатобумажными.

В целях предотвращения травматизма на уроках лапты, методика обучения и организация учащихся должна предусматривать подготовку к нагрузкам голеностопных, коленных, плечевых, лучезапястных суставов и пальцев кисти. В основной части акцент надо сделать на правильный подбор упражнений, их дозировку, регулирование нагрузки с учетом состояния здоровья, физической и технической подготовленности учащихся.

Размеры площадки для игры в лапту во многом определяют методику обучения игре и соблюдения техники безопасности.

Обучение лапте проводится на открытом воздухе. Нужно предусмотреть, чтобы на пути передвижения игроков не было никаких препятствий (волейбольных стоек, конструкций гимнастического городка и т.д.).

Другим травмоопасным элементом обучения является удар битой по мячу. Во время замаха возможен удар по голове рядом стоящего игрока, удар по руке подающего игрока, наступление на биту, брошенную игроком, пробивающим мяч, и т.д.

Если есть возможность заниматься в зале, необходимо закрыть матами все выступающие поверхности.

Но, к сожалению, иногда, несмотря на соблюдение всех мер предосторожности, полностью избежать травм не удастся. В связи с этим учитель и учащиеся должны уметь оказывать доврачебную помощь.

К типичным травмам, возможным на уроках лапты, относятся: растяжение связок голеностопного и плечевого суставов, пальцев рук и их вывихи. Сразу после получения травмы, сопровождающейся растяжением мышц и связок, надо:

- осмотреть рану;
- заморозить место травмы;
- наложить давящую повязку;
- обеспечить травмированному покой;
- придать поврежденной части тела приподнятое положение;

при необходимости доставить пострадавшего к врачу.

При вывихе пальцев необходимо сделать замораживание, обеспечить пострадавшему покой и принять меры по его срочной доставке к врачу.

Для охлаждения применяются хлорэтил, его целесообразно использовать для снятия боли мышц в голеностопном суставе и суставах пальцев; можно также употреблять лед и холодную воду. Одновременно с замораживанием для того, чтобы приостановить внутреннее кровотечение, надо наложить давящую повязку. С этой целью используют обыкновенные или эластичные бинты, которые рекомендуется в процессе наложения повязок слегка растягивать. После прекращения охлаждения применяют фиксирующую повязку.

## Выводы

В настоящее время русская лапта получила свое развитие как официальный вид спорта, вошедший в Единую Всероссийскую Спортивную Классификацию и культивируется в более чем 45 регионах Российской Федерации.

Проводятся официальные Чемпионаты, Кубки, Первенства России среди разных возрастных групп, всероссийские традиционные детско-юношеские турниры. Соревнования проводятся на открытых травяных и земляных спортивных площадках, а также в спортивных залах и манежах.

На сегодняшний день «Мастер спорта России» выполнили более 100 спортсменов, активно занимающихся русской лаптой в нашей стране.

Во многих городах и районах сельской местности субъектов РФ открылись отделения по русской лапте в ДЮСШ.

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. Федеральным агентством по физической культуре и спорту и Федерацией русской лапты России разработана и утверждена примерная программа по русской лапте для ДЮСШ, готовится к изданию пособие «Технология тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки».

Русская лапта развивает многие жизненно важные физические качества человека (быстроту, силу, координационные способности), вырабатывает игровое мышление, развивает смекалку, чувство коллективизма и т.д.

По техническим элементам это самый естественный и доступный вид спорта по сравнению с другими спортивными играми.

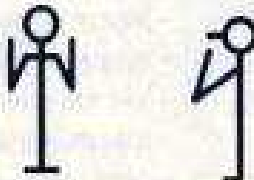
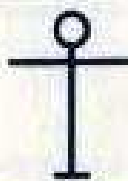
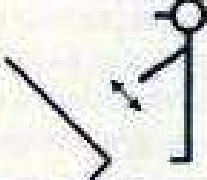
Таким образом, в нашей стране интерес к национальным видам спорта и спортивным играм в последнее время заметно возрождается. Старинная русская забава – лапта – тоже довольно быстро восстанавливает былую популярность.

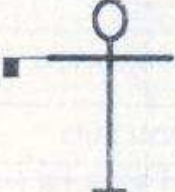


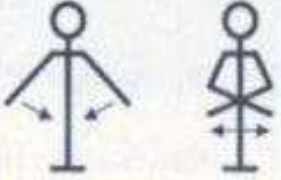
### Список использованных источников

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт; под ред. В.А.Бароненко.: - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2006.-352 с.:ил.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт; под ред. В.А.Бароненко.-М.: Альфа-М, 2003.- 352 с.: ил.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов / И.С.Барчуков.-М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.-255 с.
4. Востриков В.А. Основы спортивной подготовки: Курс лекций/ В.А.Востриков.-Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004.-276 с.
5. Матвеев А.П., Мельников С.Б.Методика физического воспитания с основами теории: Учеб.пособие для студентов пед.ин-тов и учащихся пед.уч-щ.-М.:Просвещение, 1991.- 191 с.: ил.
6. Найминова Э.Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя.-Ростов-н/Д: Феникс,2001.- 256 с.
7. Настольная книга учителя физической культуры/Авт.-сост.Г.И.Погадаев; Предисл.В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова.-2-е изд., перераб. и доп.-М.: Физкультура и спорт, 2000.-496 с., ил.
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.- метод.пособие/Сост. Б.И.Мишин.-М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.-526, (2)с.- (Настольная книга).
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г.Озолин.-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.- 863, (1)с.: ил.- (Профессия-тренер).
10. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений/Ю.Д.Железняк, В.А.Кашкаров, И.П.Кравцевич и др.; Под ред.Ю.Д.Железняка.-М.: Издательский центр «Академия», 2002.-384 с.
11. Физическая культура: Учеб. для профтехобразования/ И.П.Залетаев, В.П.Шеянов, Б.И.Загорский и др.-М.: Высш.шк., 1984.-287 с., ил.

## Приложение А (судейские жесты)

| ЖЕСТЫ СУДЕЙ В РУССКОЙ ЛАПТЕ                   |                                                                                          |                                                                                       |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Игровое действие                              | Старший судья                                                                            | Рисунок                                                                               |
| Подача мяча                                   | Подает свисток и делает движение вытянутой рукой снизу вверх                             |    |
| Промех, или недействительный удар             | Два коротких свистка                                                                     | —                                                                                     |
| Мяч выходит по воздуху за боковую линию – аут | Подает два коротких свистка и сгибает руки в локтях, поворачивая открытые ладони на себя |    |
| Осаживание                                    | Подает свисток и показывает вытянутой рукой на площадку (ладонью вниз)                   |   |
| Переосаживание                                | Подает свисток и показывает двумя руками на площадку (ладонями вниз)                     |  |
| Промех при осаивании и переосаивании          | Поднимает вытянутые руки в стороны                                                       |  |
| Самоосаживание                                | Подает свисток и показывает движением руки по линии                                      |  |
| Мяч выходит из игры за линию дома             | Подает свисток                                                                           | —                                                                                     |

| Игровое действие                                                                 | Старший судья                                                                | Рисунок                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 |  |

| Игровое действие                  | Старший судья                                                                       | Рисунок                                                                               |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                          |  |
| Спорный мяч                       | Сгибает руки перед собой, пальцы сжаты в кулак, большие пальцы вверх                |  |



| Игровое действие                              | Старший судья                                                                                              | Рисунок                                                                               |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Смена площадок                                | Выполняет круговое движение рукой перед собой в горизонтальной плоскости                                   |    |
| Столкновение                                  | Удар по ладони кулаком                                                                                     |    |
| Задержка игрока                               | Захватывает одной рукой запястье другой руки                                                               |    |
| Мяч попадает при ударе в штрафную зону        | Подает два коротких свистка и показывает левой рукой на зону, а правую руку поднимает в сторону линии дома |   |
| Второй удар                                   | Сгибая руку вперед, показывает два пальца в сторону площадки подающего                                     |                                                                                       |
| Судья на линии                                |                                                                                                            |                                                                                       |
| Мяч выходит по воздуху за боковую линию – аут | Поднимает вверх флажок                                                                                     |  |
| Осаживание                                    | Показывает флажком на площадку                                                                             |  |