ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОУ ВПО
УФИМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Раздел: РУССКАЯ ЛАПТА

Учебно-методическое пособие

Уфа – 2008

УДК 793.4 (078)
ББК 74.580
П 43

Рекомендовано к изданию учебно-методическим советом Уфимской государственной академией экономики и сервиса

Погадаев М.Е., Плотников В.В. Русская лапта: Учебно-методическое пособие. – Уфа: Уфимск. гос. акад. экон. и сервиса. – 63 с.

Пособие «Русская лапта» предназначено для студентов вузов в качестве учебно-методического материала к дисциплине «Физическая культура» в рамках Государственного образовательного стандарта для высших учебных заведений, а также студентов, занимающихся в группах по спортивной специализации «Русская лапта». В учебно-методическом пособии изложены сведения из истории происхождения игры, правила игры и судейства, программный материал по подготовке спортсменов в Русской лапте. Программный материал включает методику тренировочного процесса этой игры и может быть включен в раздел «Спортивных игр» учебной программы по физическому воспитанию.

Рецензенты:

Доцент кафедры «Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов» Уфимской государственной академии экономики и сервиса, кандидат биологических наук, доцент М.Р. Яхина

Заведующая кафедрой спортивной медицины, Башкирского института физической культуры (филиал) ФГОУ ВПО Уральского государственного университета физической культуры, д.м.н., проф. О.С. Коган

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…….….. 4

I. ПРАВИЛА ИГРЫ В РУССКУЮ ЛАПТУ……..... 7

1. Определение игры…….…… 7

2. Оборудование…… 7

3. Игроки, запасные, тренеры……..…… 9

4. Правила игры…… 10

5. Правила, касающиеся игроков……16

6. Нарушения и наказания……... 16

7. Правила поведения……... 19

8. Правила отсчета времени…… 21

9. Судьи, их обязанности и официальные жесты…….. 22

10. Техника безопасности при игре в Русскую лапту…… 27

11. Разновидности лапты…… 29

II. ТЕХНОЛОГИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ…… 33

1. Подготовка игроков в лапту на этапе начальной подготовки…….. 33

2. Подготовка игроков в лапту на этапе базовой подготовки (учебно-тренировочные группы)……... 34

3. Подготовка игроков в лапту на этапе углубленной спортивной подготовки (группы спортивного совершенствования)…… 38

III. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ……. 48

IV. ВОССТАНОВЛЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ…….. 53

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……..... 58

ПРИЛОЖЕНИЯ……60

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.

Русские народные игры имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи. Так, П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания.

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

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

Еще во времена Петра I лапта была любимейшей молодецкой забавой. Она составляла особенное увеселение для мужчин, особенно летом. Женщины в игре не участвовали, а если и отваживались на это, то рисковали подвергнуться насмешкам со стороны всей округи, т.к. лапта предполагает наличие у игроков типично мужских качеств: проворства, ловкости, быстрота почитаются отличными качествами игрока.

Следует отметить, что в **лапту играл не только русский народ**. У других народов есть много похожих игр: **крикет у англичан, бейсбол, софтбол у американцев, пелота у кубинцев, ойма у румын, песа палло у финнов, шлагбал у немцев**. Норвежские археологи при раскопках находят биты для игры в лапту, которая у викингов пользовалась успехом.

Первая попытка создания единых официальных правил по русской лапте была предпринята в 1926 г. Высшим Советом по физической культуре при ВЦИК РСФСР. Но тогда лапта так и не была признана видом спорта, хотя ее популярность в народе была по-прежнему высока. И только в 1957 г. благодаря усилиям энтузиастов состоялось первое официальное соревнование по лапте.

Первый чемпионат по лапте состоялся в нашей стране в 1958 г. и послужил существенным стимулом к дальнейшему развитию этой игры. Лапта получила признание. Были созданы тысячи команд. А уже в 1959 г. лапту включили в программу Спартакиады народов РСФСР.

Однако в 60-70-х гг. развитие лапты приостанавливается, эта увлекательная спортивная игра практически прекращает свое существование. Физкультурные организации страны не проявляют к ней интереса. Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР А.М. Зимин по этому поводу говорил: «… до сих пор не могу понять, почему фактически исчезла с наших полей замечательная русская игра лапта. А во многих странах ухватились за плодотворную идею этой игры, модернизовали игру, сделали более спортивной, и теперь лаптовые виды спорта, такие, например, как бейсбол, крикет и песа палло, завоевали огромную популярность».

И только к концу 80-х гг. несправедливость, допущенная по отношению к этой интересной игре, была устранена. Новый импульс развитию лапты дало постановление Госкомспорта СССР «**О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты»,** принятое в 1987 г.

Богатые традиции игры в русскую лапту, имевшиеся в нашей стране, не позволили ей исчезнуть окончательно, и достаточно было поддержки на официальном уровне, чтобы произошло ее второе рождение.

В 1990 г. в Ростове состоялся первый официальный чемпионат России по лапте среди мужских команд. В 1994 г. лапта была включена в ***Единую Всероссийскую спортивную классификацию***. В 1995 г. были разработаны

новые правила соревнований. И вот уже девять лет чемпионаты России по лапте проводятся ежегодно, вызывая неизменный интерес к игре со стороны физкультурных организаций областей и регионов страны. В настоящее время лапта культивируется как игровой вид спорта более чем в тридцати областях и регионах.

Особой популярностью лапта пользуется в Амурской, Иркутской, Тюменской, Томской, Саратовской, Брянской, Омской, Волгоградской, Тульской, Новгородской, Московской, Белгородской и других областях, в городе Красноярске, в Краснодарском крае, в республике Башкортостан.

С 1997 г. действует межрегиональная общественная организация – ***Федерация русской лапты России.***

I. ПРАВИЛА ИГРЫ В РУССКУЮ ЛАПТУ

1. Определение игры

Русская лапта – это двусторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Задача 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. Задача 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).

2. Оборудование

2.1. Размеры площадки. Игровая площадка 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 (рис.).

Рисунок. Схема и разметка площадки для игры в Русскую лапту

Размеры измеряют по внутреннему краю линий, ограничивающих площадку. Игровая площадка размечается хорошо видимыми линиями. Ширина линий разметки 8 см. Линии, расположенные по длинным сторонам площадки, носят название «боковые линии», линии вдоль коротких сторон – «линии дома» и «линии кона». Поле должно быть окружено свободной зоной: за линией дома – 5-3 м, за боковыми линиями – 10-20 м, за линией кона – 20-40 м.

В 10 м от линии дома проводится контрольная линия, которая образует «штрафную зону». Штрафная зона представляет собой прямоугольную площадку размером 10 на 25-40 м, необходимую для определения действительности удара по мячу. Удары действительны, если мяч при прочих условиях не попал в штрафную зону.

Площадка очередности предназначена для ожидания игроками очередности удара по мячу.

Пригород – место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу.

Площадка подающего расположена в центре линии дома. Ширина площадки 3 м. В центре, на расстоянии 50 см от линии дома, чертится круг подачи диаметром 50 см.

2.2. Бита и мяч. Бита должна быть цельнодеревянной, без дополнительной обмотки, длиной 60-110 см диаметром 5 см ± 1 мм. Диаметр рукоятки биты не менее 3 см, длина рукоятки не более 30 см. Конец рукоятки имеет утолщение, обеспечивающее безопасность при проведении ударов по мячу. Каждый игрок может пользоваться индивидуальной битой, соответствующей размерам. Игрокам в возрасте до 12 лет разрешается пользоваться плоской битой длиной 80 см, шириной до 6 см и толщиной 2 см. Запрещается играть бейсбольными и софтбольными битами. Вес биты не должен превышать 1500±50 грамма. Игры проводятся теннисными мячами, длина окружности которых 20 см и вес до 60 грамм.

3. Игроки, запасные, тренеры

3.1. Команды. Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном, и тренера, которому может помогать помощник тренера. Во время игры на площадке должно находиться от четырех до шести игроков от каждой команды, которые могут быть заменены в соответствии с положениями, предусмотренными настоящими правилами. Член команды является игроком, если он находится на площадке и имеет право играть. В других случаях он является запасным. Запасным становится игрок, когда судья разрешает ему выйти на площадку в соответствии с правилами. Все игроки должны иметь майки одной расцветки с номерами спереди и сзади (цифры должны быть одного цвета, контрастного с цветом маек, номера на спине должны быть высотой не менее 20 см, а на груди – не менее 10 см). Разрешается использовать рекламу на майках.

Игрок не может покинуть площадку в игровое время без разрешения судьи.

3.2. Капитан, его права и обязанности. Капитан является представителем своей команды и контролирует игру. Капитан может обращаться к старшему судье по вопросам, связанным с толкованием правил, или для получения необходимой информации при условии, что это делается в корректной форме. Если по какой-либо уважительной причине капитан покидает площадку, он обязан сообщить старшему судье, кто из игроков остается капитаном на время его отсутствия. Капитан команды имеет право просить старшего судью заменить подающего игрока команды соперника, если тот подает мяч для удара не по правилам.

3.3. Тренеры. Не менее чем за 15 минут до начала игры тренеры должны сообщить секретарю фамилии и номера игроков, которые будут принимать участие в игре, а также фамилии капитана, тренера и помощника тренера. Не позднее, чем за 5 минут до начала игры тренеры должны подтвердить фамилии и номера заявленных игроков и тренеров и подписать протокол.

Одновременно они должны сообщить фамилии шести игроков, которые начнут игру, и их очередность ударов. Если игрок меняет свой номер в процессе игры, он должен сообщить об этом секретарю и старшему судье. Просьба о минутных перерывах высказываются тренером. Если тренер собирается произвести замену игрока, он должен дать указание игроку, выходящему на замену, и сообщить об этом секретарю. Игрок должен быть готов принять участие в игре немедленно.

Помощник тренера выполняет обязанности тренера, если тот по какой-либо причине не может продолжать их выполнять.

Обязанности тренера может выполнять капитан команды. Если он должен покинуть игровую площадку по какой-либо уважительной причине, то может продолжать действовать как тренер. Однако, если он получил красную карточку или не может выполнять обязанности тренера из-за серьезной травмы, то игрок, заменивший его как капитана команды заменяет его и в качестве тренера.

4. Правила игры

4.1. Продолжительность игры. Игра состоит из 2 таймов по 30 минут каждый с 5-минутным перерывом между ними.

4.2. Разминка. За 15-30 минут до начала встречи команды проводят разминку. При проведении заключительной части разминки (за 5-10 минут до начала игры) на игровом поле одна из команд занимает правую половину поля, другая – левую. Условной границей при этом является воображаемая линия, проходящая через центр круга подачи, параллельно боковым линиям до линии кона.

4.3. Жеребьевка. Начало игры. Перед началом игры по свистку старшего судьи команды выходят на контрольную линию через боковые линии навстречу друг другу для приветствия.

После приветствия старший судья проводит жеребьевку, в которой участвуют капитаны команд.

Игроки команды, которой по жребию выпадает начинать первый тайм в защите, занимают исходные позиции в поле, а первый номер нападающей команды становится с битой на площадку подающего у круга подачи. Остальные игроки находятся на скамейках своих команд. От команды защитников игрок-подающий становится также у круга подачи.

По свистку старшего судьи подающий делает подачу, а нападающий – первый удар по мячу.

4.5. Подача и удары по мячу. Подача мяча проводится одним из игроков защиты открытой ладонью над кругом подачи на высоту указанную нападавшим. В момент подачи мяча, нападающий и подающий игроки располагаются на площадке подающего по разные стороны круга подачи. Каждый игрок нападения имеет право на использование двух попыток.

Если после одного из ударов мяч оказался в игре (выбит на игровое поле за пределы штрафной линии или, коснувшись поля, вылетел за одну из боковых линий или за линию кона по земле, или по воздуху между флагами), игроки нападения, имевшие право на перебежку, могут ее начать.

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.

В случае, если мяч подан для удара с нарушением правил, но оказался введенным в игру, такой удар засчитывается, при промахе попытка удара также засчитывается.

В случае, если при выполнении удара по мячу бита вырывается из рук, и падает на площадку, удар засчитывается как промах.

Игрок, совершающий подачу мяча, находясь в поле, пользуется правилами игрока защиты.

Если игрок выполняет подачу с нарушением требований, ему делается замечание, при повторном нарушении он заменяется другим игроком команды.

В начале каждого тайма, а также после перехода из защиты в нападение игроки нападения выходят на удар согласно поданной заявки, сохраняя очередность. Перед началом второго тайма команды могут поменять расстановку игроков в нападении, о чем предупреждают старшего судью и секретаря. 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.

Удары по мячу после совершенных перебежек осуществляются в порядке очередности пересечения линии дома. В случае совершения полных перебежек двумя и более игроками одновременно удары по мячу проводятся согласно расстановки игроков в данном тайме. В случае промаха пяти игроков команды нападения или в ситуации, когда в пригороде находятся 5 игроков, а шестой выполняет удар, то при действительном ударе защитники обязаны быстро вывести мяч из игры, если нет необходимости осаливания игроков нападения.

Игроки нападения пока мяч находится в игре, имеют право выполнить перебежку за линию кона и наступить на площадку двумя ногами, в этом случае они так же получают очки и имеют право на удар, возвращаясь в дом.

Удар считается действительным, если мяч касается игрока защиты и выходит по воздуху за боковые линии.

4.6. Возвращение мяча в дом Игроки защиты, получив мяч, обязаны вернуть его в дом, если не возникнет ситуации для осаливания. При возвращении мяча в штрафной зоне не должно находиться более одного игрока команды, мяч возвращается без задержки и считается вышедшим из игры, если он пересекает линию дома между флажками. Обратно из-за линии дома мяч на площадку не может быть возвращен, так как считается, что он уже вышел из игры.

4.7. Перебежки. Каждый игрок нападения, совершивший после правильного удара по мячу (или ввода мяча в игру) полную перебежку из приго-

рода или площадки подающего за линию кона и обратно за линию дома и при этом не был осален или самоосален, приносит своей команде 2 очка. Игрок, совершивший правильный удар, может начать перебежку из площадки подающего.

Нападающие, имеющие право на перебежку, в любой момент могут начать ее, 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 ноги игровой площадки, после чего игрок не имеет права вернуться за линию дома или кона и может быть осаленым игроками защищающейся команды. Перебежка считается оконченной, если игрок хотя бы одной ногой заступил за линию дома или кона, а другая нога при этом не касается игрового поля, или игрок пересек линию кона или дома по воздуху после финишного прыжка.

Если после начатой перебежки игроки нападения оказались за линией кона, то защитники обязаны доставить мяч без задержки в дом для продолжения игры.

4.8. Осаливание. Игрок, совершающий перебежку, считается осаленным, если его коснется мяч, брошенный в него любым игроком защиты (в пределах игрового поля мяч). Попадание мячом в голову осаливанием не считается. За нарушение этого правила игроку защиты делается предупреждение, а при повторном нарушении он удаляется с поля.

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, т.к. 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.

Для ответного осаливания игроки команды нападения, находящиеся за линией дома или кона, имеют право выбегать на площадку, помогая своим товарищам.

4.9. Самоосаливание. Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и возвратился за линию дома или кона. В этом случае команда нападения уходит играть в защиту.

Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и наступил хотя бы одной ногой на боковую линию.

Игрок защиты также считается самоосаленным, если он после осаливания или самоосаливания нападающего сам оказался за боковой линией последним или коснулся мяча после совершенного осаливания или самоосаливания.

Момент самоосаливания (как и осаливания) фиксируется судейским свистком и соответствующими жестами судей.

Если к моменту осаливания или самоосаливания игроки нападения не успели завершить перебежку 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 не приносят очки.

Если один из игроков оказался самоосаленным, то игрок противоположной команды, владеющий мячом, обязан положить его так, чтобы мяч ос-

тался в пределах поля, и покинуть площадку за линию дома или кона вместе со своими игроками.

4.10. Ловля мяча с лета. Если защитник поймал отбитый мяч с лета в пределах поля или вне его, то он приносит своей команде очко и обязан быть готовым к осаливанию игроков нападения, если они выйдут на перебежку.

4.11. Очки. Игрок, поймавший «свечу», приносит очко своей команде. Игрок – совершивший полную перебежку, приносит своей команде 2 очка,

Очки своей команде приносит, 2 очка –, оставшийся при этом не осаленным или успев пересечь линию дома до осаливания другого игрока своей команды.

4.12. 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 дополнительный период продолжительностью 10 минут (после жеребьевки) или несколько таких периодов, необходимых для получения преимущества одной из команд. Между дополнительными периодами предусматриваются перерывы продолжительностью до 3 минут, в начале каждого дополнительного периода проводится жеребьевка.

4.13. Поражение. Если в процессе игры у одной из команд на площадке остается меньше четырех игроков, то игра прекращается и этой команде засчитывается поражение.

Если команда, которой засчитывается победа из-за снятия с игры соперника, имела к тому моменту преимущество в счете, то фиксируется этот счет. Если команда не имела преимущество в счете, то фиксируется счет 20:0 в ее пользу.

4.14. Окончание игры. Игра заканчивается по звуковому сигналу старшего судьи, извещающего об истечении игрового времени соответствующим жестом.

5. Правила, касающиеся игроков

5.1. Замена игроков. Прежде чем выйти на площадку, заменяющий игрок должен проинформировать об этом секретаря. Он должен быть готовым 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 команде-нарушительнице засчитывается минутный перерыв.

При игре в защите может быть заменен любой игрок.

При игре в нападении может быть заменен только игрок, имеющий право на удар. При замене в нападении игроков, имеющих право на удар, очередность расстановки не должна нарушаться.

5.2. Спорный мяч. При возникновении спорной ситуации судья дает игрокам доиграть игровой момент, затем останавливает игру и принимает решение в рамках настоящих правил.

При розыгрыше спорного мяча игроки возвращаются на места, на которых произошла спорная ситуация и очки, набранные в ней, аннулируются.

6. Нарушения и наказания

6.1. Нарушения при подаче и ударе по мячу. Нарушением при подбрасывании мяча является:

– подбрасывание мяча подающим не по вертикали, а по дуге;

– подбрасывание мяча с закрытой ладони;

– непопадание мяча в круг подачи;

– подкручивание мяча при подбрасывании;

– не подбрасывание на высоту, указанную бьющим игроком;

– подбрасывание с поля.

В случае указанных нарушений капитан команды соперника имеет право попросить старшего судью о замене подающего игрока. В случае, если и замененный подающий игрок выполняет подбрасывание мяча с нарушением, то игроку предъявляется желтая карточка.

Нарушением при ударе является:

– выброс биты на поле;

– выход на площадку подающего очередного игрока с битой, пока мяч находится в игре;

– нарушение очередности ударов;

– затягивание времени для ударов после свистка судьи;

– удар не выполняется при правильном подбрасывании;

– игрок при выполнении удара заступает за линию дома.

В случае указанных нарушений судья делает предупреждение, при повторном – предъявляется желтая карточка.

Если у игрока, выполняющего удар, из рук бита вылетает и падает на поле либо за его пределами, что небезопасно для игроков, то засчитывается промах.

Запрещается производить удары по мячу, держа биту одной рукой.

6.2. Нарушения при возвращении мяча в дом. Нарушением при возвращении мяча в дом является:

– мяч возвращается за линию дома броском игрока, стоящего за пределами площадки;

– задержка мяча на поле, когда игроки нападения находятся за линией кона или дома и попыток на перебежку не делают;

– мяч возвращается в дом, спрятанный игроком;

– обманные движения мячом, спрятанным в руке во время переноса мяча за линию дома;

– в штрафной зоне находятся два игрока защиты.

За задержку мяча на поле старший судья наказывает добавлением времени игры, свистком о выходе мяча из игры либо предъявлением желтой карточки игроку, находящемуся с мячом.

За сокрытие мяча под одежду игроку-нарушителю предъявляется желтая карточка.

При обманных движениях во время переноса мяча за линию дома старший судья подает свисток о выходе мяча из игры или делает предупреждение.

При нахождении в штрафной зоне двух игроков защиты старший судья делает предупреждение игрокам.

6.3. Нарушение при перебежках. Нарушением при перебежках является:

– выбегание, в том числе умышленное, с линии дома или кона игроков, имеющих право на перебежку до удара;

– столкновение с игроком защиты, ожидающим передачу от своего игрока;

– умышленное самоосаливание;

– перебежки с площадки очередности.

При указанных нарушениях старший судья делает предупреждение или предъявляет нарушителям желтую карточку.

6.4. Нарушение при игре в защите. Нарушением при игре в защите является:

– 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.

За указанные нарушения старший судья делает предупреждение либо предъявляет игрокам-нарушителям желтую карточку.

6.5. Нарушение при осаливании и переосаливании. Осаливание считается недействительным, если игроку, выполняющему перебежку, мяч попадает в голову.

Если игрок защиты выполнил осаливание игрока нападения, не выпустив мяча из руки, то засчитывается переосаливание игрока защиты.

Переосаливание считается недействительным, если игроки осаленной команды вернут на поле мяч, вышедший за линию дома.

Осаливание биты, выкатившейся на игровое поле, запрещается.

Осаливание из-за пределов и за пределами игрового поля считается недействительным.

Блокировка игроков, совершающих перебежку, запрещена.

7. Правила поведения

7.1. Определение. Правильное течение игры требует полного сотрудничества членов обеих команд, включая тренеров, запасных, судей и их помощников.

Обе команды имеют право предпринимать максимум усилий для достижения победы, но обязаны при этом не нарушать принципы спортивной этики и справедливой игры.

Нарушение принципов этого сотрудничества и духа игры, преднамеренное и повторяющееся, рассматривается в соответствии с положениями, предусмотренными в следующих статься настоящих правил.

7.2. Желтая карточка игроку. Игроки не должны пренебрегать указаниями судей или позволять себе неспортивное поведение:

а) непочтительно обращаться к судье или касаться его;

б) сквернословить и допускать оскорбительные жесты;

в) дразнить соперника или препятствовать при перебежках, задерживая руками или ставить подножки;

г) задерживать игру;

д) поднимать не должным образом руку после совершенной полной перебежки;

е) менять свой игровой номер, не предупредив секретаря и старшего судью;

ж) выходить на игровую площадку на замену, не предупредив об этом секретаря или судью (если только замена не происходит между таймами), или во время минутного перерыва, после ухода с игровой площадки в течение этого минутного перерыва.

Нарушения, совершенные непреднамеренно и не повлиявшие на игру или носившие административный характер, не наказываются желтой карточкой, если они не повторяются.

Нарушение, носящее преднамеренный, неспортивный характер или дающее провинившемуся игроку несправедливое преимущество, должно незамедлительно наказываться желтой карточкой.

Желтую карточку получают также игроки, нарушившие правила, указанные в параграфах 6.1-6.5.

7.3. Желтая карточка тренерам, запасным и лицам, сопровождающим команду. Тренер, помощник тренера, запасные игроки и сопровождающие команду лица не имеют права:

– выходить на игровую площадку (за исключением случаев, когда на это есть разрешение судьи для оказания помощи игроку, получившему травму);

– покидать свое место для того, чтобы следить за действиями команды на площадке из-за ограничительных линий;

– непочтительно обращаться к судье.

Тренеру разрешается обращаться к игроку своей команды во время минутного перерыва при условии, что он не выходит на игровую площадку, а игроки не переступают боковые линии (если только на это не получено предварительного разрешения судьи).

7.4. Красная карточка игроку. Игрок, имеющий желтую карточку, совершивший нарушение повторно, дающее ему несправедливое преимущество, наказывается красной карточкой и удаляется до окончания игры без права на замену.

Красной карточкой наказывается игрок, имеющий желтую карточку, умышленно совершивший нарушения, описанные в параграфах 6.1-6.5 и удаляется также до окончания игры без права на замену.

7.5. Красная карточка тренерам, запасным и лицам, сопровождающим команду. За серьезное повторное нарушение параграфа 7.2 или неспортивное поведение самого тренера, помощника тренера, запасных и лиц, сопровождающих команду, тренер наказывается красной карточкой и удаляется с места проведения игры. Его функции передаются помощнику тренера или, в случае его отсутствия, – капитану.

8. Правила отсчета времени

8.1. Минутный перерыв. Каждая команда может взять по одному перерыву в каждой половине встречи и по одному минутному перерыву в каждом дополнительном периоде. Минутные перерывы не входят в общее время игры, не использованные в первой половине встречи перерывы, не переносятся во вторую.

Тренер имеет право просить минутный перерыв. Он должен сделать это лично, подойти 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 его истечения, старший судья имеет право начать игру немедленно.

Исключение. Минутный перерыв не засчитывается, если травмированный игрок готов играть немедленно или заменяется в кратчайшие сроки, или судья разрешает задержку.

8.2. Остановка времени в случае травмы. Судья может остановить время 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 должен дождаться окончания игрового действия, т.е. того 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 продолжать игру, он должен быть заменен, максимум, в течение минуты. Если травмированный игрок заменен с задержкой, старший судья засчитывает минутный перерыв и имеет право добавить игровое время.

Если у команды не остается тайм-аутов, тренеру дается желтая карточка.

9. Судьи, их обязанности и официальные жесты

9.1. Судейская бригада. Игру проводит старший судья, двое судей на линии, а также их помощники: секретарь, судья-информатор и судья-хронометрист.

Старший судья и судьи данной игры не должны быть каким-либо образом связаны с организациями, представленными на площадке. Они должны быть достаточно компетентными и беспристрастными. Судьи не должны давать согласие на изменение правил игры. Судьи должны быть одеты в форму, состоящую из светлых брюк и рубашки, спортивной обуви.

9.2. Обязанности и права старшего судьи. Старший судья:

– знакомится с полем для игры и разметкой, принимает решение о пригодности их к игре;

– участвует в комплектации своей бригады;

– руководит проведением встречи. Ему подчиняются все судьи бригады и члены играющих команд;

– принимает решения по всем вопросам, возникающим в ходе игры;

– проверяет соответствие формы и инвентаря для игры правилам соревнований;

– организует выход играющих команд на поле, проводит жеребьевку;

– дает свисток на начало встречи 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 виде одной из команд прибавляет время игры, о чем сообщает капитанам команд;

– принимает решения в спорных игровых ситуациях;

– в конце каждой половины игры или в любое время, которое считает необходимым, внимательно проверяет протокол и утверждает счет;

– имеет право принимать решения по всем вопросам, специально не оговоренным настоящими правилами.

9.3. Обязанности судей на линии. Судьи на линии:

– фиксируют ошибки, входящие в их компетенцию (выход мяча при ударе за боковую линию по воздуху, самоосаливание игроков при перебежках, касание игроком нападения игрока защиты, пытающегося его осалить);

– следят за правильностью пересечения линии кона игроками нападения при перебежках;

– определяют момент осаливания и переосаливания;

– фиксируют ловлю мяча с лета;

– при необходимости дают пояснения старшему судье по завершившейся игровой ситуации;

– помогают старшему судье фиксировать игроков, совершивших перебежку с правом на удар.

9.4. Обязанности секретаря. Секретарь:

– ведет протокол встречи;

– 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 капитаном команды протокол встречи и сдает его главному секретарю;

– помогает старшему судье фиксировать попадание мяча в штрафную зону при проведении игроками ударов по мячу;

– извещает старшего судью по просьбе тренера, помощника тренера или капитана о предстоящей замене;

– регистрирует минутные перерывы;

– срочно уведомляет старшего судью о нарушениях, связанных с очередностью ударов или изменением номеров игроков.

9.5. Обязанности судьи-информатора. Судья-информатор:

– знакомит зрителей с основными положениями и правилами соревнований, с командами, участниками, тренерами и судьями;

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

9.6. Обязанности судьи-хронометриста. Судья хронометрист фиксирует время игры, продолжительность минутных перерывов.

9.7. Официальные жесты. Приведенные жесты должны быть хорошо изучены судьями и применяются в процессе игры. Очень важно, чтобы секретарь также хорошо знал эти жесты.

1. Подача на удар – старший судья подает свисток и делает движение вытянутой рукой вперед – в сторону снизу вверх (ладонь вверх).

2. Промах, или недействительный удар – два коротких свистка старшего судьи.

3. Мяч выходит за боковые линии площадки по воздуху – аут: старший судья подает свисток и сгибает руки вперед, поворачивая открытые ладони на себя, судья на линии поднимает вверх флажок.

4. Осаливание – старший судья подает свисток и показывает вытянутой рукой вперед-книзу на площадку (игровое поле).

5. Переосаливание – старший судья добавляет к жесту на осаливание аналогичное движение и другой рукой, подавая сигнал свистком.

Примечание. Судьи на линии дублируют жесты старшего судьи флажком при осаливании. При переосаливании к движению флажком добавляется аналогичное движение рукой.

1. Промах при осаливании и переосаливании – старший судья поднимает вытянутые руки в стороны, судья на линии аналогично выполняет движение с флагом в руке.

2. Самоосаливание – старший судья подает свисток и показывает рукой на линию, судья на линии показывает движением флажка по линии заступа.

3. Мяч выходит из игры за линию дома – старший судья подает свисток.

4. Замена игрока – старший судья и секретарь перекрещивают руки перед грудью.

5. Игроки нападения, выполняя перебежку, приносят очки – старший судья поднимает вверх руку в сторону секретаря и показывает пальцами количество очков, в том числе при необходимости двумя руками.

6. «Свеча» – аналогично пункту 5 показывают судьи очки команде защиты.

7. Минутный перерыв – буква Т с помощью указательного пальца и горизонтально поднятой ладони.

8. Окончание игры или тайма – старший судья поднимает открытую ладонь вверх, пальцы вместе, и подает продолжительный свисток.

9. Мяч попадает при игре в штрафную зону – старший судья подает два коротких свистка и показывает левой рукой на зону, а правую поднимает в сторону линии дома, секретарь показывает флажком в сторону линии дома.

10. Второй удар – старший судья, сгибая руку вверх-вперед, показывает два пальца в сторону площадки подающего.

11. Очки не засчитываются – старший судья выполняет перекрестные движения руками перед собой.

12. Желтая (красная) карточка игроку, тренеру и т.д. – старший судья поднимает вверх перед нарушителем карточку и записывает номер нарушителя.

13. Столкновение – удар по ладони кулаком.

14. Спорный мяч – старший судья поднимает руки вверх, пальцы сжаты в кулак, большие пальцы вверх.

15. Задержка – старший судья, судьи на линии захватывают одной рукой запястье другой.

16. Заступ за линию дома или кона и возвращение – самоосаливание – старший судья подает два коротких свистка, показывает на линию заступа и на игрока совершившего его, затем круговым движением перед собой в горизонтальной плоскости показывает смену команд.

17. Игрок защиты до удара выходит за пределы площадки – старший судья подает два коротких свистка, судьи на линии поднимают флажок вверх.

18. Смена площадок (команда защиты и нападения меняются местами) – старший судья выполняет круговое движение рукой перед собой в горизонтальной плоскости.

10. Техника безопасности при занятиях русской лаптой. Причины возможного травматизма при обучении игре в лапту:

– слабая дисциплина;

– переутомление игроков;

– болезненное состояние (температура, сильный насморк и т.д.);

– участие в соревнованиях студентов из специальной медицинской группы;

– участие в соревнованиях студентов из подготовительной медицинской группы без разрешения врача;

– наличие у игроков предметов, попадание по которым может привести к травме или нанести травму другим игрокам: часов, цепочек, браслетов, металлических или пластмассовых заколок, сережек и т.п.;

– слабое владение техникой игры;

– слишком близкое расположение игроков от бьющего;

– проведение игры без предварительной разминки;

– несоответствие формы одежды погодным условиям и отсутствие спортивной обуви;

– наличие на площадке посторонних предметов: скамеек у лицевых стен и другого оборудования (в зале), камней, палок и т.п. (на улице);

– игра на скользкой площадке или в обуви со скользящей подошвой;

– слабое судейство, допускающее нарушение правил и вольности в поведении игроков.

Чтобы избежать травм, необходимо строго выполнять правила игры.

Например, для избежание травм, при ударе по мячу введены следующие условия:

1. Подбрасывание мяча выполняется самим бьющим игроком, так как:

– лапта вылетает из рук при ударе по мячу (если ребенок слаб физически или плохо владеет техникой), а игрок, набрасывающий мяч, стоит как раз со стороны, бьющей руки;

– игрок, не глядя, бросает лапту перед началом перебежки и может травмировать набрасывающего или стоящих рядом игроков.

2. Расположение игроков города в строго определенных зонах (по тем же причинам).

3. Наличие штрафной зоны, которая предохраняет водящих от сильного удара мячом или лаптой, если та вылетит из рук бьющего.

Тренеру также необходимо систематически комплексно готовить спортсмена к игре, что позволит тому приобрести определенные навыки и опыт и избежать травм.

Если придерживаться вышеизложенных правил, можно сделать игру практически безопасной. Но предусмотреть все в работе с детьми трудно. Поэтому каждый учитель (тренер) всегда должен быть готов своевременно и правильно оказать первую помощь еще до прихода врача.

Однако, как бы вы ни были компетентны, всегда лучше обратиться к помощи специалиста. Не надо опасаться лишний раз вызывать «скорую». Ни в коем случае нельзя отправлять получившего легкую травму студента в медицинский пункт одного. Сопровождение необходимо, поскольку получившие травму студенты часто боятся идти к врачу или по дороге состояние их может ухудшиться.

Бытует совершенно неправильное мнение, что занятия спортивными играми, в которых игроки постоянно соприкасаются друг с другом, и где есть толчки и столкновения, выполнение запрещенных приемов и т.д., связаны с риском для здоровья и обязательно сопровождаются различными травмами. Опыт большинства спортивных медиков убедительно опровергает эту точку зрения. Анализ несчастных случаев во время спортивных игр свидетельствует о том, что подавляющее большинство травм вызвано вполне устранимыми причинами. Следовательно, при строгом соблюдении мер профилактики учителями, тренерским составом и самими спортсменами (учащимися), при строгом и грамотном судействе занятия любыми спортивными играми безо-

пасны для игроков. Необходима обязательная профилактика травм, эффективность ее во многом зависит от отношения специалистов физической культуры к данному вопросу.

11. Разновидности лапты.

А. Перебежки по двое **–** используются на занятиях легкой атлетикой или в том случае, если мало времени на игру. Они проводятся по основным правилам, но все участники разделяются на пары (тройки), а удар битой заменен метанием. Первая пара выходит для перебежки: один игрок – в зону бьющего, другой – в пригород. Из зоны бьющего выполняется метание (с места, со скачка или с полного разбега). В случае удачного броска оба игрока обязаны начать перебежку и возвратиться в город. В случае неудачного броска (мимо поля) пара переходит в пригород и метание выполняет игрок следующей пары.

Б. Парная лапта проводится, когда много игроков. Одновременно могут играть 24 участника. Игра развивает умение действовать совместно. Проводится она по основному варианту, но все передвижения выполняются парами, ученики держатся за руки: и игроки поля, и игроки города. Перебегающие не должны разъединять рук. Водящим это разрешается лишь в момент ловли мяча. Можно разнообразить игру, вводя дополнительные предметы, за которые держатся оба игрока (например, гимнастические палки, обручи, ящики с песком и т.п.). Используя обручи или куски веревки, можно играть в лапту тройками (участвуют 32 игрока).

В. Один на один. Игра, в которой участвуют двое, проходит в спортивном зале или на теннисном корте. Один игрок начинает ее в поле, другой – в городе. Игра проводится по правилам основного варианта, но бьющий после удачного удара должен обязательно бежать (на кону оставаться нельзя), а водящему не разрешается выбрасывать мяч в город (должен обязательно выбивать). Перебегающий обязан все время двигаться вперед, допускаются оста-

новки, но не более чем на 5 с. Если бьющий нарушит правила, игроки меняются местами.

Г. Двое на двое *(трое на трое)*. Проводится по основным правилам, как на улице, так и в спортивном зале. В зале можно ввести ограничение – не выбрасывать сразу мяч в город, а обязательно выбивать.

Д. Личная, или индивидуальная лапта. Используется при малом количестве игроков (3-7). Играющие рассчитываются по порядку, первый номер остается в городе, а остальные занимают места в поле. Игра проводится по основным правилам, но не разрешается оставаться на кону и сразу выбрасывать мяч в город. Первый номер играет в городе до тех пор, пока его не выбьют или пока он не допустит ошибку. Можно играть и поочередно. Затем выходит второй номер и так далее – пока все не побывают в городе. Игра может проводится в несколько кругов, количество которых оговаривается заранее. Каждый игрок зарабатывает очки только себе во время игры в городе. Побеждает набравший больше очков.

Возможен и другой вариант. Все играющие разделяются на пары (при 8 игроках) или на тройки (при 9). В поле все время остаются шестеро, а в город выходят парами (тройками), т.е. двое играют против шестерых по обычным правилам. Но при попадании в одного из игроков или нарушении правил пара (тройка) заменяется.

Ж. Лапта с выбыванием. **Вариант 1.** Проводится по основным правилам, но игрок, в которого попали мячом или выбежавший за боковую линию, выбывает из игры. Его можно возвратить, отдав одно очко (или два), заработанное командой. Команда не имеет права накапливать очки, если у нее есть еще не вернувшиеся игроки. Замена выбитых игроков запасными может проводиться сразу либо позже – по договоренности. В командах должно быть не более 8 человек. Побеждает та из них, которая набрала больше очков. Но игра может быть закончена досрочно, если в одной из команд остались двое игроков. Подсчет очков проводится с учетом оставшихся игроков. За каждого

выбывшего снимается одно очко. Например, счет по окончании времени - 1 : -5. Это значит, что у первой команды выбыл один игрок, а у второй пять. Или: -6. У первой команды 17 очков, у второй осталось двое игроков, и встреча была остановлена досрочно.

Вариант 2. С помощью жеребьевки определяется команда, которая играет в городе первую половину или в течение всего периода, не меняясь. Но он может закончиться досрочно, если у «горожан» осталось меньше трех игроков (двое). Если у них некому бить, из игры выбывает любой игрок, а все остальные переходят в зону очередности и продолжают играть, получив по одной попытке удара. Подсчет очков, как и в первом варианте, но дополнительно учитывается сыгранное время, если период закончился досрочно.

Вариант 3. «С утра до вечера». Команда играет в городе до тех пор, пока не выбьют всех игроков. Учитывается время, в течение которого команда играла в городе. У кого оно больше – тот и победил. Можно сыграть один раз, т.е. пока каждая команда не побывает в городе, а можно играть до вечера.

3. Борьба квартетов. *Назначение игры* – игра предназначена для проведения соревнований среди студентов 1 – 2 курсов, и является подводящей к лапте. Однако она может проводиться в любом возрасте и для других целей.

Условия игры – играют две команды по 4 (3) человека, периодически меняясь ролями. Одна команда выполняет перебежки в пределах площадки, другая салит перебегающих с помощью мяча, стараясь осалить возможно большее число игроков соперника. Игра проводится в спортивном зале 12 х 24 м, расстояние от линии города до линии кона 18 м (или в зале меньшего размера). Штрафная линия проводится параллельно линии города на расстоянии 2 м от нее. Боковыми линиями служат стены зала.

Правила игры. По жребию одна из команд располагается в поле, а другая – в городе, в зоне бегущих игроков. Любой игрок выходит в зону бьющего и выполняет удар со своего подбрасывания. В случае удачного удара (мяч

попал в пол и залетел за штрафную линию или попал в лицевую стену) вся команда начинает перебежку за линию кона и возвращается обратно. Оставаться на кону нельзя. Если попытка неудачна, удар выполняет следующий игрок и т.д., но каждая команда на выполнение одной перебежки имеет всего 4 попытки удара. Если все 4 попытки неудачны, команда соперника получает 4 очка и перебежка считается использованной. Если перебежка выполнена с первой попытки, все остальные попытки пропадают.

Команда поля старается осалить мячом перебегающих. На кону салить нельзя. Передвижения с мячом в руках запрещены. Каждое касание мяча участником перебегающей команды дает очко команде поля. Дополнительно 2 очка команда поля получает за ловлю мяча с лета после удара.

Каждая команда выполняет 6 перебежек и 6 раз играет в поле. Смена команд осуществляется через каждые две перебежки.

Если команда города нарушает правила, команда поля получает дополнительное очко. Если команда поля – то попадание не засчитывается.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков после выполнения 6 перебежек каждой из команд. Если количество очков одинаково, засчитывается ничья.

II. ТЕХНОЛОГИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

1. Подготовка игроков в лапту на этапе начальной подготовки

Организация и проведение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки предполагает систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития студентов, что требует от тренера знания основных возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей лиц юношеского возраста.

На начальном этапе подготовки игроков в лапту решаются следующие задачи:

– укрепление здоровья;

– всестороннее физическое развитие;

– привитие интереса к занятиям по русской лапте;

– приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

– обучение основам техники и тактики;

– привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;

– отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

Несмотря на важность поставленных задач, следует помнить, что на этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков студентов к будущей спортивной специализации.

Физическая подготовка на этапе начальной подготовки требует особого внимания, т.к. способствует закладке фундамент здоровья, гармонического развития, общей работоспособности, что является основой для воспитания

физических качеств, овладения прочными двигательными умениями и навыками.

Для этого используются различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, спортивные эстафеты, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, учебные игры и соревнования. При подборе упражнений следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности студентов, учебно-тренировочные занятия должны обеспечивать пропорциональное развитие лиц юношеского возраста, для чего необходимо чередование нагрузок, воздействующих на различные мышечные группы и укрепляющих опорно-двигательный аппарат. Не следует допускать длительных статических положений, однообразных движений, односторонних нагрузок. Упражнения должны выполняться с большой амплитудой вовлечением в движение больших мышечных групп спины и живота. Силовые способности следует воспитывать лишь в плане развитие «мышечного корсета», удерживающего позвоночник и способствующего развитию правильной осанки и гармоничному развитию всех мышечных групп. Для этого используются упражнения с гантелями, набивными мячами или амортизаторы. Хорошим помощником в выполнении упражнений может стать и ваш товарищ. Упражнения в парах имеют свои неоспоримые преимущества. Например, легко дозировать нагрузку, регулируя силу воздействия на партнера, они не требуют специального спортивного инвентаря. Перед выполнением таких упражнений необходима легкая 5-10-минутная разминка.

Примерная схема занятия для этого этапа подготовки приводится в приложении 1.

2. Подготовка игроков в лапту на этапе базовой подготовки (учебно-тренировочные группы). После этапа начальной или предварительной подготовки юные игроки в лапту переходят в учебно-тренировочные группы, занятия в которых посвящены начальной спортивной специализации, базовой технико-тактической и физической подготовке. В этот период осуществляет-

ся освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к лапте. После чего следует этап углубленной подготовки, направленный на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (защитники, нападающие).

Подростковый возраст характеризуется специфическими особенностями в физическом и психическом развитии, что необходимо учитывать при постановке задач, выборе средств и методов работы.

Задачи работы:

– повышение уровня физической и функциональной подготовленности и воспитание специальных физических качеств;

– прочное овладение основами техники русской лапты и ее совершенствование;

– поэтапное овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями, основами командной тактики;

– определение игровой функции в команде и индивидуализация видов подготовки;

– приобретение и накопление соревновательного опыта.

В соответствии с задачами работы на данном этапе и на основе учета возрастных особенностей подростков направленность в работе учебно-тренировочных групп связана, с одной стороны, с универсальным подбором средств и методов для всех занимающихся, с целью прочного овладения техникой и тактикой лапты, развития физических качеств, а с другой – направлена на достижение в перспективе индивидуального мастерства.

Половое созревание, проходящее в этот период, вызывает бурное развитие и перестройку всех систем организма, у подростков появляются вторичные половые признаки, происходит рост тела в длину, при этом рост конечностей опережает рост туловища, что необходимо учитывать при обуче-

нии техники движений, интенсивно идет процесс окостенения скелета. Объем сердца увеличивается, к 12-15 годам он составляет примерно половину окончательного объема, и кровоснабжение растущих мышц обеспечивается за счет повышенной частоты сердечных сокращении.

Темпы биологического созревания детей различны. Нередко отставание в увеличении размеров сердца лимитирует функциональные способности и может явиться причиной повышения кровяного давления и перенапряжения. Всесторонняя физическая подготовка помогает снизить утомляемость, повышает специальную работоспособность мозга, опорно-двигательного аппарата. Происходит нарастание жизненной емкости легких, объема сердца, повышается устойчивость организма к недостатку кислорода. Сокращается период восстановления после нагрузок, происходит упрочение костей, связок, изменяются суставы, увеличивается длина и толщина мышечных волокон. Данный период наиболее благоприятен для развития скоростно-силовых качеств. Выполняются они с большой интенсивностью, однако девушкам количество повторений дается на 1-2 раза меньше, чем юношам. Тем, кто не имеет достаточной физической подготовленности, разрешается, если они устали, пропустить 1-2 серии для восстановления сил. Но в любом случае необходимо добиваться от занимающихся технически правильного выполнения каждого упражнения, естественно, предварительно правильно показав и объяснив его.

Физическая подготовка подростов делится на общую и специальную. Общей физической подготовкой нужно заниматься на всех этапах тренировочного процесса, но она (ОФП) по мере перехода из одной возрастной группы в другую, более старшую, сужается с одновременным увеличением объемов работы по специальной физической подготовке. Наибольший удельный вес нагрузок по общей физической подготовке приходится на подготовительный период. При этом распределение их по месяцам связано с особенностями планирования макроцикла.

Для избирательного развития отдельного физического качества целенаправленно подбираются специальные средства и методы. Результаты влияния одних и тех же средств зависят от различного соотношения количественных и качественных характеристик их выполнения, их соотношения и последовательности применения. Наиболее важными в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

При работе на выносливость повышают, прежде всего, функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, обеспечивающих кислородом работающие мышцы. Один из основных методов – равномерный, длительная работа свыше 15 мин с умеренной интенсивностью при ЧСС 130-150 уд/мин. Постепенно время работы увеличивается, а методы комбинируются, что позволяет перейти от равномерной работы, развивающей аэробные способности, к переменному и игровому методам, воздействующим на аэробно-анаэробные системы энергообеспечения. Общая выносливость является базой для разносторонней подготовки.

Скоростно-силовая подготовка сочетает в себе упражнения силового и скоростного характера. Они воздействуют на группы мышц, проявляющих силу в движении. С одной стороны, эти упражнения совершенствуют весь комплекс силовых проявлений и развивают необходимые мышцы, с другой – обеспечивают проявление силы и быстроты в специальных движениях игроков в лапту. Основными методами являются методы динамических и непредельных усилий. В случае использования сопряженного метода в упражнениях с отягощениями, следует быть осторожным и осуществлять индивидуальный подход и контроль за структурой и ритмом технических

приемов. Хорошие результаты в скоростно-силовой подготовке подростков дает круговая тренировка игрового метода.

Примерная схема занятия для этого этапа подготовки приводится в приложении 2.

3. *Подготовка игроков в лапту на этапе углубленной спортивной подготовки (группы спортивного совершенствования)*

Основная направленность тренировочного процесса на данном этане – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровых функций и индивидуальных особенностей занимающихся. Специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки. Учебно-тренировочная работа подчинена основной цели системы многолетней подготовки резервов в русской лапте – подготовке спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием духовных и физических качеств.

Задачи этапа:

– воспитание специальных физических качеств и повышение специальной подготовленности игроков в лапту;

– совершенствование техники лапты и ее индивидуализация;

– прочное овладение основами тактики в русской лапте;

– дальнейшая индивидуализация подготовки игроков в лапту разного игрового амплуа;

– расширение опыта соревновательной борьбы, достижение высоких спортивных результатов.

Этап углубленной подготовки игрока в лапту приходится также на юношеский возраст (15-18 лет). Учебно-тренировочный процесс строится на основе специфических закономерностей построения спортивной тренировки с углубленной специализацией при высоком уровне универсальной подготовки. Этот период благоприятен для достижения первых больших спортивных успехов.

Уровень физического развития юных игроков в лапту близок к уровню взрослых спортсменов, что позволяет использовать общепринятые средства и методы спортивной тренировки, однако при этом по-прежнему необходим учет возрастных особенностей. К 16-17 годам топография мышечной силы устанавливается по взрослому типу. Мышечная сила начинает бурно расти с 14-15 лет и достигает максимума к 20 годам. Мышечная масса составляет примерно 45 % от общего веса тела. В 18-20 лет практически завершается окостенение скелета. Уменьшаются темпы прироста длины тела, его пропорции приближаются к пропорциям взрослых. Эти особенности опорно-двигательного аппарата позволяют широко использовать не только динамические, но и статистические упражнения, положительно влияющие на прирост силы, выносливости, совершенствование физиологических функций.

В юношеском возрасте продолжают развиваться органы дыхания и кровообращения, увеличиваются энергетические запасы организма. Быстрота окислительных процессов в работающих мышцах в связи с более высоким уровнем потребления кислорода способствует развитию специальной выносливости. Происходит нарастание прыжковой, скоростной выносливости, а также выносливости к статистическим напряжениям. Однако эти функции работают еще недостаточно экономично, и тренеру-преподавателю в целях предупреждения переутомления необходимо корректировать нагрузки. Перенапряжение может привести к повышению кровяного давления, значительному увеличению частоты сердечных сокращений (ЧСС) при нагрузке.

В практике наиболее доступным показателем воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена является ЧСС как интегральный показатель функционального состояния целостного организма.

Рекомендуемая классификация тренировочных нагрузок для юных игроков в лапту предусматривает их оценку по показателям пульса. В первую зону входят упражнения низкой интенсивности восстанавливающего характера. Данная работа не оказывает значительного тренировочного воздействия.

Ко второй зоне относятся упражнения, интенсивность которых находится на уровне «порога анаэробного обмена». Потребление кислорода составляет 50-70 % от максимального. Тренирующее воздействие достигается при длительной работе. Нагрузки смешанного аэробно-анаэробного воздействия разделяются на две зоны. В зону большой интенсивности входят, упражнения нижней границей которых является «порог анаэробного обмена». Потребление кислорода в этой зоне составляет 70-80 % от максимального потребления кислорода (МПК), лактат – 4-7 ммоль/л.

Нагрузки в данной зоне позволяют совершенствовать максимальные возможности кардиореспираторной системы, повышают аэробную производительность организма.

К четвертой зоне относятся упражнения, близкие к критической мощности потребления кислорода – 90-100 % от МПК. Эта зона характеризуется значительным увеличением накопления молочной кислоты в крови до 10 ммоль/л. По продолжительности упражнения подразделяются на алактатные (до 40 с) и гликолитические (до 2,5 мин). ЧСС в зависимости от скорости и продолжительности упражнений составляет 185-200 и выше уд/мин и не имеет линейной связи с потреблением кислорода. Отметим, что предлагаемая классификация отражает возрастные особенности и в то же время сохраняет преемственность с системой учета, принятой для квалификации взрослых спортсменов.

На этапе спортивного совершенствования акцент в работе по физической подготовке упор делается преимущественно на силовые, скоростно-силовые и функциональные способности игроков в лапту, при этом нельзя упускать из виду разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья. Большое значение имеет и развитие тех физических качеств, которые обеспечивают соревновательную деятельность игроков в лапту разного амплуа.

Специализированность средств физической подготовки учитывается и при подборе методов в различные периоды годичного цикла.

Основными средствами и методами физической подготовки являются:

– темповая переменная работа (фартлек, бег в гору и с горы, с отягощениями и без них и т.д.);

– повторные упражнения (бег 3×800 м, 5×400 м, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.);

– интервальные упражнения высокой интенсивности (8-10 раз по 30 м, 4х100 м, челночный бег в различных вариантах, бег по песку, в воде, с отягощениями, серийные прыжковые упражнения и др.);

– упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель, эстафеты с ловлей и передачей мяча и др.);

– силовые упражнения с околопредельным, большими и средними отягощениями (биты, штанга, гантели, пояса, манжеты), в круговом и повторном методе;

– игровые средства, упражнения на гибкость и расслабление;

– кроссы, плавание, бег по стадиону (равномерная продолжительная работа умеренной интенсивности) и т.д.;

– соревновательный метод с использованием всех перечисленных выше средств.

На данном этапе игроки активно участвуют в соревнованиях, в связи с чем повышаются требования к уровню владения техникой, к повышению ее надежности в экстремальных условиях.

Игроки в лапту должны владеть всем арсеналом технических приемов и совершенствовать исполнительское мастерство в единстве с решением сложных тактических задач и на основе роста физических способностей. Высокий уровень развития специальных физических качеств обеспечивает вариативность выполнения прочно освоенных технических приемов, позволит довести индивидуальное мастерство до виртуозности (например, хорошая прыгучесть может позволить избежать осаливания, сила и гибкость рук спо-

собствует вариабельности подготовительной и рабочей фазы удара битой по мячу и др.).

Индивидуализация техники также связана с амплуа игрока в команде (в защите и в нападении), поэтому процесс обучения и совершенствования техники должен быть направлен на развитие доминирующих качеств и навыков, специфичных для соревновательной деятельности игрока конкретного амплуа.

Методическими приемами технической подготовки на этапе спортивного совершенствования, применяемыми наряду с общепринятыми, являются:

– повторный метод, включающий в себя различное время выполнения технических приемов, усложнение исходного и конечного положения, изменение фаз удара битой по мячу, фаз передачи и ловли, фаз броска в цель, быстроты темпа и ритма выполнения целого приема и его элементов в стандартных и быстроменяющихся условиях, при возрастающем противодействии, при различных функциональных и психических состояниях;

– метод сопряженного воздействия;

– игровой метод;

– соревновательный метод.

Тактическая подготовка направлена на быстрое овладение групповыми и командными взаимодействиями, на формирование умения проявлять творческую инициативу в процессе реализации общего тактического плана игры, на совершенствование тактики игрока определенного игровго амплуа. Совершенствование тактики игроков групповых и командных взаимодействий, комбинаций, их вариантов, различных систем игры ведется по частям. В процессе спортивного совершенствования игроков в лапту психологическая подготовка неразрывно связана с физической (атлетической), технической и тактической подготовкой спортсменов. Чем выше уровень квалификации игроков, тем условнее выделение подсистемы психологической подготовки.

В психологической подготовке лаптистов на этапе спортивного совершенствования можно выделить следующие направления:

– формирование морально-нравственных качеств личности спортсменов;
– формирование устойчивой и правильной мотивации к занятиям русской лаптой;
– формирование спортивного коллектива и положительного социально-психологического климата в команде;
– развитие необходимых в игре психических процессов: внимания, оперативной памяти, оперативного мышления, специализированных ощущений и восприятий, быстроты реагирования;
– развитие волевых качеств, формирование стрессовой устойчивости.

Психические процессы, обеспечивающие прием, переработку информации и принятие решения, играют основную роль в осуществлении тактических действий в игре, которые состоят из восприятия и анализа игровой ситуации, мысленного решения игровой задачи и его моторной реализации.

Зрительное восприятие, лежащее в основе ориентировки игрока на площадке, является начальной фазой всех цифровых действий. От быстроты, объема и точности зрительных восприятий во многом зависит адекватная оценка ситуации на игровом поле и, как следствие, прием оптимального тактического решения. Помимо зрительных выделяют также пространственные восприятия времени и специализированные восприятия (например, в защите – «чувство мяча», «чувство партера», в нападении – «чувство биты» и т.д.).

С восприятием тесно связаны такие психические процессы, как представление и оперативная память. Представления позволяют мысленно воссоздавать образы игровых ситуаций или мышечно-двигательные ощущения, извлекая их из памяти. И представления, и оперативная память являются неотъемлемыми компонентами оперативного мышления, которое лежит в ос-

нове принятия решения и во многом определяет эффективность тактических действий.

В развитии процессов восприятия игрока в лапту особо важная роль принадлежит целенаправленному использованию в тренировочном процессе игровых упражнений, которые требуют варьирования скорости технико-тактических действий, связанных с изменением скорости, направления, расстояния движения объектов, упражнений, выполняемых в нестандартных условиях.

На этапе спортивного совершенствования воспитание волевых качеств – один из ключевых моментов психологической подготовки, поскольку без проявления волевых усилий невозможно преодолевать все возрастающие физические и эмоциональные нагрузки в процессе тренировок и соревнований.

При развитии волевых качеств и стрессовой устойчивости используют три основные группы методов:

– воздействие на сознание игрока: беседа, внушение, лекция, метод наказания, метод поощрения. Эти воздействия можно применять как непосредственно в ходе тренировочных занятий и соревнований, так и в свободное от тренировок и игр время;

– воздействие на подсознание: внушение и состояние гипноза, самовнушение, аутогенная тренировка. Эти воздействия возможны только при наличии в команде профессионального психолога, который либо непосредственно проводит их, либо контролирует использование психологических средств в тренировочном процессе;

– воздействие на сознание и подсознание с помощью средств и методов физического воспитания. Эта группа методов основана на способности психики адаптироваться к неблагоприятным внешним воздействиям, которые тренер-преподаватель специально моделирует в условиях тренировки.

К таким действиям можно отнести проведение тренировочных занятий или отдельных упражнений на фоне неблагоприятных факторов внешней сре-

ды, с ограничением или искажением поступающей зрительной и слуховой информации, требующих преодоления страха, значительного утомления и др.

Вся система спортивной подготовки и соревнований в русской лапте в настоящее время связана с постоянным преодолением спортсменами больших физических и эмоциональных нагрузок. В связи с этим важное значение приобретает формирование правильной и устойчивой мотивации игроков к занятиям русской лаптой, которая позволит сохранить интерес к тренировочному процессу в течение длительного времени и способствовать повышению спортивных результатов.

Игровая подготовка. В процессе игровой подготовки и в соревнованиях комплексно реализуются физические возможности, технико-тактический арсенал и психологическая подготовленность дантистов, и только игровая подготовка как целенаправленно организованный процесс позволяет добиться необходимой взаимосвязи этих сторон подготовленности спортсмена. Главным средством игровой подготовки является специально организованная и управляемая двухсторонняя учебная игра в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Программный материал должен быть распределен так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала, применения приемов в условиях соревнований.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и психологической и др.).

В конечном счете, при построении тренировочных занятий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие эффективность в лапте. Поэтому продолжительность упражнений, игровые задания, фрагменты игры, особенности и характер повторений, содержание упражнений должны в той или иной мере соответствовать

пространственно-временным и количественно-качественным параметрам действий игроков в защите и нападении двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в защите (по зонам), поочередности нападения и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных поединков.

Занятия в группах спортивного совершенствования приобретают все более индивидуализированный характер. Построение годичных циклов носит ярко выраженный характер целенаправленной подготовки к соревнованиям, максимальной реализации в соревнованиях потенциала, приобретенного в процессе тренировочной деятельности.

На этапе углубленной подготовки в группах спортивного совершенствования кроме вышеизложенных задач ставятся задачи получения звания инструктора-преподавателя и судьи по спорту, выполнение нормативов 2-го и 1-го спортивных разрядов. В конце каждого года в группах спортивного совершенствования принимаются нормативы по физической, технической и тактической подготовленности.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий на этом этапе он отражает характер работы в командах лаптистов высших разрядов. Неотъемлемую часть спортивной тренировки занимает теоретическая подготовка. Она расширяет кругозор спортсмена по основным вопросам физической культуры и спорта, гигиены, врачебного контроля, самоконтроля и ряда других дисциплин. Теоретическая подготовка осуществляется на протяжении многолетней тренировки юных игроков в лапту в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, интегральной, психологической подготовке.

Эти занятия позволяют спортсмену активно участвовать в планировании и анализе тренировочных упражнений, способствуют правильной оценке своих действий и заданий тренера-преподавателя. Специальные знания содейст-

вуют формированию сознательного отношения к тренировкам и моральному воспитанию спортсмена.

Примерная схема занятия для этого этапа подготовки приводится в приложении 3.

III. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ

Современные теоретико-методические положения построения и управления тренировкой занимающихся констатируют, что многолетний процесс подготовки спортсменов, от новичка до мастера спорта международного класса, целесообразно рассматривать как единый многоступенчатый процесс, как сложную динамическую систему взаимосвязанных этапов подготовки, имеющую общие пути развития, описываемую идентичными в своих проявлениях закономерностями. Ориентация системы подготовки юных спортсменов на высшее мастерство предусматривает строгую преемственность целей и задач подготовки, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов, прогрессирующую динамику объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Спортивные секции, являясь формой дополнительного образования, организованные при факультетах и кафедрах физического воспитания призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению спортивных успехов студенческой молодежи.

Именно поэтому русская лапта должна стать «спортом для всех», быть доступной каждому, желающему вести здоровый образ жизни.

Организованы занятия по русской лапте могут быть в форме спортивно-оздоровительных групп, где могут заниматься все желающие, не имеющие ограничений относительно занятий физической культурой. Режим работы таких групп организуется по мере включения населения в физкультурно-оздоровительную активность, но не более 6 ч в неделю. Состав группы определяется как минимум 12 членами команды для организации двусторонней игры. Спортивно-оздоровительная работа организуется как в ДЮСШ, так и

секциях, кружках физической культуры при школах, ссузах, вузах, по месту жительства, в парках культуры и отдыха, при спортивных сооружениях, в клубах физической культуры. Состязательная активность реализуется на основе официальной и неофициальной организации с оздоровительно-физкультурной направленностью, в том числе в ранге внутришкольных, межвузовских соревнований, национальных праздников и дней здоровья, фестивалей народного творчества, турниров ветеранов и т.д., в городах и сельских районах, по месту жительства. Критериями эффективности занятий должны служить: 1) привитие основ здорового образа жизни, потребности в физкультурных занятиях, основ личной физической культуры; 2) хорошее состояние здоровья и низкая заболеваемость; 3) положительные психические и эмоциональные реакции; 4) освоение основ гигиены и самоконтроля; 5) стабильность посещения занятий; 6) прогрессирующая динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; 7) присвоение массовых разрядов с учетом возраста соревнующихся.

Согласно закономерностям спортивной тренировки процесс подготовки в данных группах можно разделить на три этапа: начальная подготовка, учебно-тренировочный этап и этап спортивного совершенствования (табл. 1).

Таблица 1

Организационное построение подготовки юных спортсменов по русской лапте

Этапы подготовки	Период обучения, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учебных часов в неделю	Организационные условия проведения занятий
Начальной подготовки (НП)	до года свыше года	20 20	6 9	Предварительная подготовка в секциях и группах начальной подготовки (1-3-й годы обучения)
Учебно-тренировочный (УТ)	до двух лет свыше двух лет	20 16	12 18	Базовая подготовка в секциях, клубах физической культуры и учебно-тренировочных группах (1-4-й годы обучения)
Спортивного совершенствования (СС)	до года	12	24	Специализированная подготовка в группах спортивного совершенствования (1-3-й годы обучения)

В группы начальной подготовки зачисляются студенты, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность занятий определяется состоянием здоровья, учитываются темпы прироста физических качеств.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы общефизической и специальной физической подготовленности. Перевод в следующие по уровню подготовленности группы по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, что должно выражаться, по нашему мнению, в требуемом уровне развития физических качеств и психических способностей.

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод в более подготовленные группы по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии прогрессирующей динамики прироста спортивных показателей. В виде исключения могут формироваться группы высшего спортивного мастерства.

Спортсмены принимают участие в соревнованиях регионального и всероссийского уровней, Чемпионате России, Кубке России, в соревнованиях, входящих в комплексные всероссийские мероприятия. Критериями эффективности занятий должны стать: 1) соответствие состязательной подготовленности требованиям высшего спортивного мастерства; 2) выполнение требований КМС и 50 % – МС; 3) победа на Чемпионате России, в Кубке России, на Всероссийских летних сельских спортивных играх.

В содержании подготовки по русской лапте, как и в целом, в любой спортивной подготовке, наиболее полно представлены физическая подготовка – общая (ОФП) и специальная (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП). При этом количество тренировок, посвященное тому или иному виду подготовки, зависит от этапа подготовки спортсмена и года обучения на данном этапе (табл. 2).

Таблица 2

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки у юных игроков в русскую лапту

Средства подготовки	Этапы подготовки									
	НП			УТ				СС		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
ОФП	60	60	60	40	40	30	30	10	10	10
СФП	20	20	20	30	30	40	40	40	40	40
ТТП	20	20	20	30	30	30	30	50	50	50

При этом тренером 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.

Для этого в системе подготовки юных игроков в русскую лапту на начальном этапе подготовки могут быть приняты следующие показатели физической подготовленности (табл. 3).

Таблица 3

Контрольные показатели физической подготовленности юных игроков в русскую лапту

№	Контрольные упражнения (тесты)	Показатели
1	2	3
1	Бег 20 м с хода, с	2,16-2,18
2	Бег 55 м по движению, с	7,44-7,45
3	Бег 110 м по движению, с	14,5-14,7
4	Полная перебежка 2х55 м, с	15,4-15,5
5	Полная диагональная перебежка, с	17,9-18,0
6	Полная перебежка с удара, с	15,5-16,3
7	Челночный бег 3х20 м, с	11,57-11,6

Продолжение табл. 3

8	Прыжок в длину с места, м	2,48-2,79
9	Тройной прыжок с места, м	7,32-8,17
10	Десятикратный прыжок с места, м	25,88-27,99
11	Подтягивание из виса на перекладине, раз	14-15
12	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	16,6-18,8
13	Метание мяча весом 150 г на дальность, м	59,0-70,0
14	Тест на быстроту передач и ловлю мяча, с	5,88-5,9
15	Тест на точность в передачах мяча, раз	19-22
16	Тест на скорострельность в передачах, с	11,5-11,7
17	Удар снизу «свеча» – 10 попыток, раз	5-7
18	Удар сбоку «свеча» – 10 попыток, раз	6-7
19	Удар сбоку «дальний» – 10 попыток, раз	6-8
20	Удар «свеча» – длительность полета мяча, с	4,7 - 5,3
21	Удар сбоку на дальность полета мяча, м	51,9-62,5

IV. ВОССТАНОВЛЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Восстановление имеет большое значение во время непосредственной подготовки к соревнованиям, а также в процессе напряженной тренировочной работы. Недооценка системного рационального использования средств, повышающих восстановительные процессы в организме, в условиях дальнейшей интенсификации тренировочного процесса неизбежно влечет за собой снижение спортивных результатов.

Выбор вида и способов применения восстановительных средств должен осуществляться совместно тренером-преподавателем и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировок и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей игроков, степени их утомления и других данных.

При проведении тренировочных занятий необходимо учитывать динамику восстановительных процессов и их продолжительность. Вместе с тем продолжительность восстановительных процессов во многом зависит от направленности отдельных занятий. Наиболее быстро восстанавливаются функциональные возможности спортсменов после занятий скоростной направленности, а также после занятий, способствующих повышению координационных и скоростно-силовых качеств, совершенствованию техники. Обычно период восстановления после занятий с большими нагрузками такой направленности завершается в течение 2-3 дней. Например, после напряженных занятий, направленных на повышение аэробных возможностей, период восстановления может затянуться до 5-6 дней. Так, после больших нагрузок, направленных на повышение скоростных возможностей, восстановление их длится около 48 часок, а выносливость к работе анаэробного характера восстанавливается через 24 часа, в то же время выносливость к работе аэробного характера восстанавливается через 6-12 часов.

Тренировочные нагрузки, в русской лапте по направленности больше носят комплексный характер, т.е. на занятиях выполняется анаэробная работа, аэробная работа, работа скоростной, скоростно-силовой направленности и т.д. Причем задачи воспитания физических качеств на занятиях могут решаться последовательно, а также параллельно. После комплексных занятий значительной нагрузки возможности перехода к скоростной, анаэробной и аэробной работе восстанавливаются около 24-36 часов. После больших нагрузок комплексного воздействия восстановление скоростных и анаэробных возможностей длится около 48-54 часов.

Комплексные занятия с параллельным решением задач оказывают на организм спортсменов широкое и соответствующее большой нагрузке воздействие. Занятие, предполагающее параллельное повышение скоростных возможностей и выносливости при работе анаэробного характера, приводит к резкому снижению возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих выполнение работы такого рода, но не сказывается существенно на его возможностях в работе аэробного характера. Следовательно, утомление, наступающее в результате тренировочных занятий различной направленности, носит строго конкретный характер для каждого занятия. Поэтому необходимо строить последующую работу не только с учетом динамики восстановления работоспособности энергосистем организма, но и активно внедряя эффективные средства восстановления.

При выборе средств восстановления игроков в соревновательном периоде их следует дифференцировать в зависимости от вида деятельности, тренировки или соревнования (с выделением тренировок по физической, технико-тактической или игровой подготовке) и от индивидуальных особенностей игроков с учетом амплуа, морфофункциональных особенностей игроков.

Набор процедур изменяется в зависимости от оснащения спортивной базы. Оптимальной формой использования восстановительных средств явля-

ется последовательное или параллельное применение нескольких из них в единой комплектной процедуре. Такой подход увеличивает эффективность общего воздействия нескольких средств за счет взаимного усиления их специфически направленных влияний. К числу педагогических средств восстановления в соревновательном периоде относятся: соответствие соревновательных воздействий функциональным возможностям и уровню подготовленности игрока; переключение после напряженных соревнований на упражнения, далекие от лапты; использование в разминке приемов, способствующих мышечному расслаблению в положении лежа и сидя, в сочетании с упражнениями на растягивание и подготовку связочного аппарата.

На ход восстановительных процессов во время и после игровой деятельности реально влияют и психолого-педагогические средства восстановления. К ним относятся специальные средства для снятия нервного напряжения после соревновательных нагрузок (прогулки, легкие фильмы, тихая музыка и др.), исключение постоянных разговоров об отборе и комплектовании основного состава команды, о последствиях проигрыша.

Большую роль при активизации восстановительных процессов выполняют комплексы дополнительных гигиенических средств восстановления, включающие климатогеографические факторы, всевозможные водные процедуры, разновидности массажа, сауну, физиотерапевтические процедуры. Многообразное воздействие на работоспособность игрока и характер протекания восстановительных процессов оказывает правильное использование медико-биологических средств. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах для эффективного восполнения энергетических ресурсов.

Восстановительные процедуры, в свою очередь, могут быть подразделены на средства глобального и общетонизирующего воздействия. Средства

глобального воздействия своим влиянием охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена. Это такие процедуры как сухо-воздушная и парная бани, общий ручной массаж, общий гидромассаж. Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или их звенья.

К общетонизирующим могут быть отнесены мероприятия широкого спектра действия, не оказывающие глубокого влияния на организм спортсмена (ультрафиолетовые облучения, некоторые электропроцедуры, аэронизация).

Ускорять процессы восстановления после тренировочных упражнений и отдельных занятий нужно дифференцированно, с учетом направленности их воздействия и особенностей последующей адаптации.

Например, нецелесообразно уменьшать период восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических, возможностей организма. Именно степень утомления и продолжительность восстановления в значительной степени обуславливают величину и характер приспособительных изменений, происходящих в соответствующих органах и системах.

Средства физиотерапии. В соревновательном периоде проводится спортивный массаж с целью создания наивысшей работоспособности отдельных мышечных групп к предстоящему матчу для быстрейшего послеигрового восстановления. Время процедуры от 5-7 до 25-30 мин. Используются следующие приемы: поглаживание, растирание, выжимание, встряхивание и т.д.

Восстановительный массаж назначается в целях быстрейшего восстановления работоспособности и устранения нервного напряжения спортсменов. Проводится через 20-30 мин после нагрузки.

Предстартовый массаж проводится в течение 7-10 мин до разминки и включает активное растирание рабочих мышц через тренировочный костюм или с разогревающими растирками. Массаж с растирками и спортивными

кремами применяется при предыгровой подготовке. Разогревающие растирки способствуют более глубокой проработке мышц и более быстрому проявлению и длительному сохранению тепла при меньших усилиях и времени массажиста, что позволяет охватить больший контингент спортсменов.

Перед соревнованиями можно применять сауну с массажем. Делают 2-3 захода в парную до глубокого прогревания (температура 90-100°, влажность воздуха 5-10 %) в течение 1,5-2 минут. После банной процедуры проводится массаж в течение 20-30 мин с основными приемами – выжимание, растирание и разминание. Особый интерес для игрока в лапту представляют упражнения, имитирующие висы, а также плавание на спине, боку и спине с надувными и пенопластовыми предметами, с ластами и без них.

Самое широкое применение получили различные виды душа. Душ Шарко применяют от 3 до 5 минут при давлении воды 2-3 атм. Он рекомендуется после предсоревновательного микроцикла а также в день отдыха. Горячий душ Шарко назначается локально при явлениях мышечного гипертонуса после игр, рекомендуемое давление воды при этом 1,5-3 атм. Контрастный душ может использоваться в день перед соревнованиями для повышения тонуса организма. Горячая вода подается в течение 30-40 сек, холодная – в течение 15-20 сек со сменой 4-6, раз при давлении воды от 2 до 5 атм.

Часто используются ванны: теплые, контрастные, хвойные, кислородные и др. После ванны нужен отдых 0,5-1 час, лежа или сидя. Нельзя принимать ванны сразу после приема пищи или после физической нагрузки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт и здоровье / Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура. – М., 1989. – 208 с.

2. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте / В.Г. Алабин, В.А. Сутула, В.Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 43-45.

3. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.

4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990 – 263 с.

5. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 24-31.

6. Волков В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков. // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 31-32.

7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

8. Козлова Л.В. Основы реабилитации / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семененко. – Ростов на Дону: Феникс, 2003. – 480 с.

9. Куликов Л.М. Спортивная тренировка: управление, системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, Е.А. Великая // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 26-30.

10. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А. Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2004. – 80 с.

11. Матвеев Л.П. К дискуссии о спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры – 1998. – № 7. – С. 55-61.

12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
14. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Уфа: ГУН РБ «Уфимский палиграфкомбинат», 2003. – 176 с.
15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
16. Плотников В.В. Моделирование как метод управления подготовкой спортсмена: Учебно-методическое пособие. / В.В. Плотников, В.А. Кушнир. – Уфа: УГАЭС. – 76 с.
17. Погадаев, М.Е. Физиолого-гигиеническая оценка тренировочной деятельности студентов-спортсменов: Дис… канд. биол. наук / М.Е. Погадаев. – ВолГМУ. – 2003. – 162 с.
18. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

Приложение 1

Схема тренировочного занятия лаптистов на начальном этапе спортивной подготовки

1. Бег 10-12 кругов (8 мин).

2. ОРУ (7 мин).

3. Вспомогательные и специальные беговые упражнения (7 мин).

3.1. Бег скрестными и приставшими шагами.

3.2. Бег спиной вперед с изменением направления.

3.3. Бег с захлестыванием голени назад.

3.4. Бег с высоким подниманием бедра.

3.5. Ускорения с изменением скорости (расстояние 20 м; нов. 2 раза).

4. Прыжки через вращающуюся скакалку и рывок за теннисным мячом, подброшенным вверх. Сигнал на ускорение дается в тот момент, когда скакалка находится внизу. Темп вращения скакалки быстрый.

5. Упражнения для совершенствования ловли и передачи теннисного мяча (10 мин).

5.1. Ловля прыгающего мяча.

5.2. Ловля прямолетящего мяча.

5.3. Ловля отскакивающего от стены мяча, брошенного партнером из-за спины.

5.4. Передача мяча рукой сбоку.

5.5. Передача мяча рукой сбоку на точность.

6. Совершенствование удара битой по теннисному мячу способом «сверху» в ближние зоны (2, 3), дальние (4, 5) (25 мин).

7. Двухсторонняя игра в лапту (25 мин).

Приложение 2

Схема тренировочного занятия лаптистов на этапе базовой спортивной подготовки

1. Бег 5 мин. на свежем воздухе.

2. ОРУ (8-10 мин).

3. Упражнение с теннисным мячом (10 мин) в спортивном чале.

3.1. Передача мяча в парах на расстоянии 10-20 метров.

3.2. Передача мяча в парах на время.

3.3. Броски мяча в цель с места, и в движении.

4. Броски за линии кона, перебежки, ловля, передачи и осаливание (10 мин). По сигналу игрок нападения № 1 бросает мяч за линию кона и выполняет перебежку, игрок защиты № 4 ловит мяч. Если мяч не пойман или оказался за ее пределами площадки подбирает мяч. Выполняет передачу игроку защиты № 5, тот в свою очередь, старается осалить игрока нападения. Затем то же проделывает игрок нападения № 2, а игрок № 1 возвращается в исходное положение. Все игроки нападения выполняют броски и перебежки (повторить 6 раз), затем игроки меняются местами.

5. Упражнения для совершенствования улара способом сверху (10 мин).

5.1. Выполнение ударов в левую или правую половину поля.

5.2. Выполнение ударов на дальность.

6. Двухсторонняя игра в лапту (35 мин). Основные требование в игре: умение взаимодействовать как в нападении, так и в защите; выполнять перебежки, приемы, позволяющие избежать осаливания (финты) и выполнить переосаливание.

Приложение 3

Схема тренировочного занятия лаптистов на этапе спортивного совершенствования

1. Бег по пересеченной местности (10 мин).

2. Общеразвивающие упражнения в парах (10 мин).

2.1. Стойка ноги врозь, спиной друг к другу. Передача мяча над головой и между ногами. Во время передачи мяча партнеру следить за его руками и движением мяча.

2.2. Игроки сидя лицом друг к другу, соприкасаясь стопами, у одного в руках мяч. Лечь на спину, держа мяч на вытянутых руках вверху, сесть и передать мяч партнеру, который выполняет то же задание и т.д.

2.3. Стойка на коленях, мяч в руке. Передача мяча вперед-вверх партнеру.

2.4. Лежа на боку, мяч держать вверху. Партнер прижимает ноги к игровой площадке. Поднять туловище вверх и вернуться в исходное положение. Руки в локтях не сгибать и удерживать мяч точно над головой.

2.5. Лежа на животе, мяч вверху. Партнер прижимает ноги к полу. Поднять мяч прямыми руками и прогнуться. Вариант выполнения: поднять мяч одной рукой и прогнуться, другая рука за спиной (на пояснице). Удерживать данное положение в течение 10-15 сек.

2.6. Один из игроков, передвигаясь в упоре лежа на руках (10-15 м), другой удерживает его ноги за голень. Пройдя 10-15 м, меняются местами.

3. Упражнения для совершенствования ловли мяча (6 мин).

3.1. Подбросить мяч, наклониться, выпрямиться, поймать мяч.

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

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

4. Упражнения для совершенствования передачи мяча (9 мин).

4.1. Передача мяча в парах на расстоянии 10-30 м.

4.2. Передача мяча в четверках на месте и с передвижением.

4.3. Передача в четверках с двумя мячами.

5. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите (10 мин).

5.1. 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 это начисляются очки.

5.2. Часть игроков нападения располагается за линией кона, часть – в пригороде. По сигналу тренера, игроки по одному с каждой стороны, выполняют перебежки. Тренер бросает мяч любому игроку защиты. Задача защиты, передавая мяч своим игрокам – осалить любого бегущего.

6. Упражнения для совершенствования ударов снизу-вверх, сбоку (15 мин).

6.1. Удары, после которых мяч летит за контрольную линию.

6.2. Удары по мячу, подброшенному влево и вправо от круга подачи.

6.3. Удары сбоку на дальность. Исходное положение для удара сверху: после подбрасывания партнером мяча выполнить удар сбоку (обманный удар).

7. Двухсторонняя игра в лапту (30 мин). Задача игроков нападения в игре – совершенствовать удары битой по теннисному мячу двумя способами: снизу-вверх и сбоку. Задача защиты в игре – совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Погадаев Михаил Евгеньевич – автор пособия – доцент кафедры «Физическое воспитание» Уфимской государственной академии экономики и сервиса, кандидат биологических наук.

Плотников Вадим Владимирович – соавтор пособия – старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание» Уфимской государственной академии экономики и сервиса.

«Мастер спорта» России по хоккею с шайбой, бронзовый призер первенства России по хоккею с шайбой среди команд суперлиги – 1994/95гг., 1995/96гг., 1996/97гг., неоднократный победитель и призер различных европейских турниров, соискатель на ученую степень «Кандидат педагогических наук» при Уральском государственном университете физической культуры (г. Челябинск).

Основные направления научно-исследовательской работы:

1. Проблемы управления подготовкой юных спортсменов.

2. Комплексный контроль в подготовке спортсменов высокой квалификации.