

В.А.Лепёшкин



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Ланита

Пособие
для учителей
физкультуры



ББК 74.200.55
Л48

Начальная школа: воспитание и обучение
Приложение к журналу «Дошкольник. Младший школьник»
СМИ. Зарегистрировано МПТР РФ,
свидетельство о регистрации ПИ № 11713 от 30.01.02 г.
Выпуск 10
I полугодие 2004 г.

Лепёшкин В.А.

Л48 Подвижные игры для детей. Лапта: Пособие для учителя физкультуры. — М.: Школьная Пресса, 2004. — 80 с. (Начальная школа: воспитание и обучение. Приложение к журналу «Дошкольник. Младший школьник»; Вып. 10.)

ISBN 5–9219–0299–3

Пособие, посвященное старинной русской игре, имитирующей сражение за город, включает: программный материал; сведения из истории игры; правила; описание необходимых лаптовому упражнению, инвентаря; советы по организации соревнований. Программный материал по лапте предполагает изучение этой игры с 1 по 11 класс и может быть включен в раздел спортивных игр по выбору или в региональный компонент.

ББК 74.200.55

Издание охраняется законом Российской Федерации об авторском праве. Запрещается воспроизведение всей книги или ее части без письменного разрешения издателя. Любая попытка нарушения закона будет преследоваться в судебном порядке.

ISBN 5–9219–0299–3

© Лепёшкин В.А., 2004
© Издательство «Школьная Пресса», 2004

Вступление

Лапта — одна из древнейших русских игр. Она азартна, зрелищна, требует развития многих физических качеств — и в этом не уступает ныне распространенным играм, а то и превосходит их. Для лапты не нужно дорогостоящего оборудования. Она доступна для мальчиков и девочек разного возраста. Очень важно, что лапта имеет военно-прикладное значение. Она требует проявления смелости, развивает и совершенствует многие качества и навыки, необходимые в боевых условиях: глазомер, умения наносить удары, метать на дальность и в цель, уворачиваться, падать, действовать быстро и точно в условиях ограниченного времени, ориентироваться в пространстве при перемещениях, распределять силы.

Пособие, посвященное старинной игре, имитирующей сражение за город, включает: программный материал; сведения из истории игры; правила; описание необходимых лаптовику упражнений, инвентаря; советы по организации соревнований.

Программный материал по лапте предполагает изучение этой игры с 1 по 11 класс и может быть включен в раздел спортивных игр по выбору или в региональный компонент. Он рассчитан на 8—16 часов занятий в год при двух уроках в неделю. В начальной школе его можно отнести к разделу подвижных игр. Программный материал позволяет целенаправленно работать над изучением лапты с 1 по 11 класс. Распределение материала является примерным и в зависимости от условий может меняться.

Изложение ведется без повторений (как это и принято в программах), т.е. указывается только вновь вводимый материал. Поэтому следует помнить, что все написанное для предыдущих классов относится и к последующим.

Для удобства в работе программный материал объединен в блоки: правила, техника, тактика, подвижные игры и учебные нормативы. Правила выполнения нормативов приводятся в конце программы.

В 3 классе учащиеся в общих чертах знакомятся с правилами игры. С 5 класса начинается детальное изучение каждого пункта правил. Аналогично дело обстоит с техникой и тактикой игры. Для начальной школы приводится примерный перечень

игр, которые соответствуют возрасту детей и с успехом могут применяться в данных классах. В 5—11 классах учитель подбирает игры в зависимости от задач урока и уровня подготовки учащихся.

Учебные нормативы или специальные контрольные упражнения (СКУ) предназначены для проверки уровня овладения учащимися техникой игры. СКУ проводятся по окончании изучения раздела лапты, однако они могут использоваться и в качестве тестовых. В этом случае они проводятся в начале и в конце изучения раздела. При этом оценка за начальное выполнение не ставится.

История и современность

Сегодня никто не может точно сказать, когда зародилась лапта. По некоторым данным, она была известна уже в X в., хотя могла появиться и раньше.

Игры на Руси никогда не были простыми забавами, они являлись одним из средств подготовки подрастающего поколения к жизни. Дети, стремясь подражать взрослым, имитировали в своих играх боевые действия, трудовую или семейную деятельность. «Дочки-матери», например, копировали семейную жизнь. Перетягивание каната заимствовано из трудовой практики моряков, рыбаков, строителей. Лapta же была игрой, имитирующей боевую оборонительную деятельность. В основе ее — борьба за город.

В старину в случае нападения врага все население укрывалось за городскими стенами. Лишь взяв город, можно было завладеть прилегающими к нему землями. Набеги осуществлялись кочевыми племенами, живущими на окраинах Руси. Территория их проживания и пространство между городами назывались диким полем, так как были небезопасны. Связь осуществлялась при помощи гонцов, которые в одиночку или группами из двух-трех человек пробирались через стан врага и дикое поле. При этом им иногда приходилось применять и оружие. Но, как правило, в схватку они не вступали, самое главное было выполнить задание — доставить важное известие, предупредить об опасности, просить подмогу для своего города и т.п. Немного передохнув, гонец пускался в обратный путь.

Жители осажденного города мужественно сражались с врагом. Они отбивали нападение с городских стен с помощью стрел и копий, постоянно следили за перемещениями неприятеля.

За город шла упорная борьба.

Все это, бытующее в жизни, нашло отражение в игре. Одна команда занимала город, другая — поле. Когда игрок выходил из города, противник набрасывал ему мяч, как бы нападая. Отбивая мяч палкой, игрок имитировал удар мечом, данным приемом отработывая его точность и силу. Тот, кто промахивался или ударял неудачно, переходил в пригород и ждал удачного удара кого-нибудь из своих товарищей.

Начав перебежку, надо было достичь линии кона (конечного пункта), где разрешалось отдохнуть. Игрок оставлял битую в городе и бежал, стараясь не вступать в единоборство с игроками поля. Ус-

ловия игры специально были такими, что избежать встречи с противником почти невозможно. Это психологически подготавливало юношу к встрече с врагом, заставляло проявлять смекалку, изворотливость, развивало смелость. Он приобретал умение уклоняться от стрел, копий и ударов мечом. Перебежки являлись прекрасной тренировкой дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем, развивали физически. Игрок, возвратившийся в город, зарабатывал своей команде очко.

При игре в поле имитировалось метание копья или камней с городских стен (обычно в подвижную живую цель, как это происходит в боевых условиях). Метание выполнялось как на точность, так и на дальность, при этом развивались глазомер и сила броска. При передаче мяча друг другу воспитывалось чувство взаимопомощи и взаимовыручки, появлялось умение действовать согласованно.

Игра в поле — это быстрые и точные действия, без лишней суеты, в течение ограниченного времени. Здесь требовалось и постоянное наблюдение за окружающей обстановкой, так как перебегать могли одновременно с обеих сторон в разных направлениях несколько человек. Так вырабатывалось умение контролировать действия нападавших в боевых условиях.

В игре, как только выбивают хотя бы одного из перебегающих, начинается борьба за город и завладевшие им получают возможность зарабатывать очки.

Если первоначально игра являлась прямой имитацией действий взрослых, то в дальнейшем, с появлением других видов оружия и изменением военной тактики, она использовалась для физического воспитания детей и проведения досуга. Не одно поколение выросло на этой игре. С большим увлечением в лапту играл известный полководец А.В. Суворов, создатель «Науки побеждать». Качества и умения, которые он считал основой воинского искусства — глазомер, быстрота, натиск, — необходимы и при игре в лапту и в этой игре воспитываются и развиваются.

С течением времени лапта, конечно, изменялась. Ее старались приспособить к тем или иным условиям, акцентировали внимание на отдельных элементах, пытались с ее помощью решать разнообразные задачи. Таким образом появилось множество различных вариантов игры в лапту, которые существуют и поныне.

Не перестаешь удивляться мудрости наших предков, придумавших игру, прекрасно развивающую необходимые бойцу качества и в то же время учитывающую возможности детского организма.

Это, к сожалению, не достигается школьной легкой атлетикой, хотя в ней и используются те же упражнения.

Игра в лапту — отличная форма подготовки старшекласников к службе в вооруженных силах. Однако и в самих вооруженных силах занятиям лаптой и вообще спортивным играм уделяется не так уж много времени и внимания. Физическая подготовка традиционно сводится к кроссовому бегу, рукопашному бою и развитию силы. Даже там, где занятия проводятся ежедневно, схема все же остается прежней.

Между тем, как утверждают сами военные, в большинстве зарубежных стран основная часть физической подготовки солдат построена именно на играх. По свидетельству офицеров пограничных войск, на заставах, где регулярно играют в спортивные игры, значительно улучшается общая физическая подготовка, у бойцов развивается ловкость, которая особенно нужна для овладения приемами рукопашного боя.

К тому же игры — отличное средство профилактики кризисных психологических состояний. Они помогают переключить нервную систему с одного вида деятельности на другой, позволяют разнообразить тренировки, значительно повышают интерес к занятиям. Большое значение имеют игры и для психологической разгрузки воинов, особенно срочной службы. Но подбирать игры надо так, чтобы они соответствовали боевым задачам и помогали вырабатывать нужные бойцу качества.

В отличие от других игр (футбол, баскетбол и т.п.), в которых проигрыш игрового эпизода ничем не грозит самому спортсмену, в лапте перебегающий наказывается за неудачные действия, что максимально приближает эту игру к единоборствам. В перебегающего площадку с силой бросают мяч, поэтому в лапте практически каждый игрок подвергается опасности. Это заставляет его психологически быть готовым к встрече с противником и вырабатывать необходимые для экстремальных условий навыки. По сути, лапта — это борьба команд, в которой команда, вооруженная мячом, при умелом обращении с ним способна довольно сильно наказывать своего противника. Это также единоборство метальщика и перебегающего, когда последний не имеет права ответить до тех пор, пока его не заденут.

Активные действия в лапте периодически сменяются менее активными или пассивными, так же как в единоборствах. Лапта развивает и совершенствует многие качества и навыки, необхо-

димые для рукопашного боя: глазомер; силу и меткость удара; умение падать, уворачиваться, действовать быстро, точно; распределять силы.

Овладев техникой начального удара, боец сможет точнее наносить удары палкой, малой лопаткой, автоматом. При выполнении ударов сверху развивается сила метающих мышц, что сказывается затем и на результатах в метании гранат.

В игре метание выполняется в подвижную цель, что также имеет прямое отношение к рукопашному бою. Научившийся точно метать мяч значительно быстрее осваивает метание других предметов: ножа, гранаты, лопатки и т.п.

Однако в рукопашном бою важно не только нейтрализовать соперника, но и самому остаться невредимым. С этой целью в тренировки частенько включают метание в партнера, который старается увернуться от мяча. Именно это упражнение присутствует в лапте, причем в различных вариантах: на месте и в движении, лицом, боком или спиной к бросающему. Раздел «Увертывания» довольно разнообразен и может основываться на технике избранного стиля борьбы. Включает он и падения, для совершенствования которых в игре имеются большие возможности. Лапта — единственная спортивная игра, в которой необходимо увертываться от мяча, во всех же других его перехватывают. Отсюда и необычность, сложность этого приема для современного человека.

Одно из ценнейших качеств, которое приобретается в игре, — умение видеть все, что происходит вокруг, и молниеносно принимать решения в зависимости от быстро меняющейся ситуации. Этого нет в кроссе, где участник вольно или невольно забывает о том, что делается вокруг, так как цель кросса — быстрее добежать. Но в боевых условиях ситуация постоянно меняется, и боец должен за ней все время следить.

Лапта — это, по сути, тренировка в кроссе, но выполняемая в игровой форме. И именно в этом ее громадное преимущество. Здесь не надо думать о том, чем заполнить перерывы между пробежками. Бег в лапте выполняется на значительном эмоциональном подъеме, при котором играющие меньше утомляются и выполняют значительно большую работу по сравнению с обычным бегом кругами. Бег в лапте таков же, как передвижение бойца по пересеченной местности — редко бывает по прямой и требует постоянного наблюдения за окружающей обстановкой.

Практика распространения предлагаемого варианта лапты в войсках показала, что относительная простота правил и приемов игры делает ее доступной для всех уже после первого ознакомления. Игра вызывает живой интерес как у солдат, так и у офицеров.

Возможность играть в лапту и в зале, и на улице позволяет применять ее во всех подразделениях и в самых различных регионах нашей страны.

Таким образом, эта игра — ценнейшее средство подготовки воинов. Она может быть рекомендована для широкого распространения в школах и воинских частях. С помощью игры в лапту, делая практически то же самое, что и на занятиях легкой атлетикой, можно достичь гораздо больших результатов и значительно повысить интерес к физической культуре.

Ход игры

Команда города (бьющие, или перебегающие) располагается в зоне очередности. Один игрок выходит в зону бьющего, подбирает мяч и бьет по нему битой. При удачном ударе (мяч попал в поле или в кон) игрок бежит через поле на кон. Он может там остаться до удара следующего игрока или вернуться обратно в город. Игрок, вернувшийся в город из кона, зарабатывает одно очко своей команде и право на еще один удар.

Бегущим игрокам не разрешается: касаться мяча; выходить за боковые линии поля; возвращаться в город, не побывав на кону; выбежав в поле из кона, возвращаться обратно на кон.

Если игрок отказался от перебежки или сделал неудачный удар, он переходит в пригород (зону бегущих) и после удачного удара следующего игрока тоже может бежать. Перебежка через поле может начинаться с момента удара по мячу и до момента выбрасывания мяча в город (момент замаха) игроком поля.

Команда поля (водящие) располагается в поле. Игроки имеют право выходить за пределы поля, но не могут заходить в город. Водящие стараются на лету поймать мяч после удара бьющего. Если им это удастся, команды меняются местами. Ловить мяч можно только с помощью кистей рук, его необходимо унести в город, не коснувшись им игрового поля.

Если поймать мяч с лёта не удалось, водящие как можно быстрее стараются его подобрать и осалить перебегающих. Мяч можно передавать друг другу любое количество раз. Перемещаться с мячом в руках нельзя, а без мяча можно. Водящие не имеют права касаться перебегающих и мешать им совершать перебежку.

Борьба за город. Если перебегающего осалили (мячом), начинается борьба за город. В этот момент команды меняются ролями. Поэтому бывшие водящие, став игроками города, стараются быстрее убежать в город (занять его). Бывшие перебегающие, став водящими, выбегают в поле, подбирают мяч и стараются осалить убегающих в город. Если им это удастся, команды опять меняются ролями. Так происходит до тех пор, пока одна из команд не убежит в город в полном составе или мяч не улетит в город (в поле его возвращать нельзя). Заняв город, вся команда располагается в зоне очередности и начинает игру в городе.

Побеждает команда, которая наберет больше очков.

Правила игры

1. Общие положения

Цель игры. Завладеть городом и совершить как можно больше перебежек через поле на кон и обратно в город, а при игре в поле — мешать с помощью мяча сделать то же самое команде-сопернице.

Команды. В игре соревнуются 2 команды по 6 игроков, одна располагается в поле, а другая — в городе (в зоне очередности). По жребию одна команда начинает игру в городе в первом периоде, а другая во втором периоде.

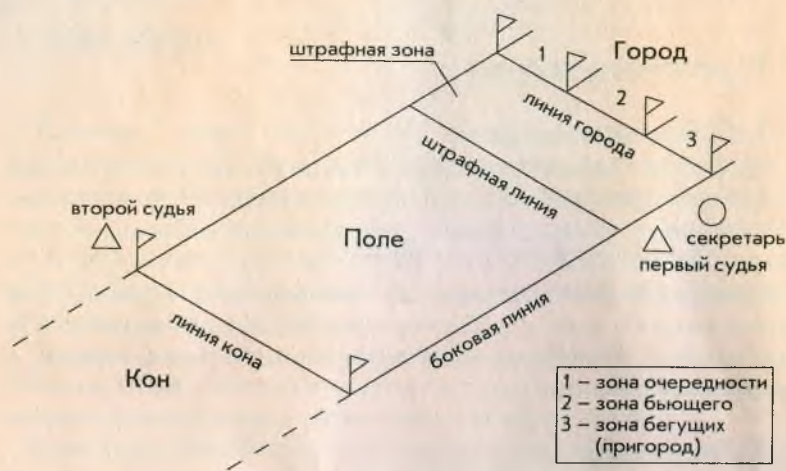
2. Время игры

Игра состоит из 2 периодов — по 10 мин. для детей 9–12 лет, по 15 мин. для детей 13 лет и старше. Перерыв между периодами 5 мин. Отсчет времени начинается с попытки первого игрока ударить по мячу или с самого удара, который выполняется с разрешения судьи. В ходе игры отсчет времени не прерывается, кроме следующих случаев: 1. Если мяч потерян и его не может найти водящая команда, а все игроки города уже пробежали (имеющие право). Отсчет времени возобновляется, когда мяч найден либо выдан другой. 2. Если кто-либо из игроков получил травму. Отсчет времени — с момента удара по мячу очередным игроком. 3. Если руководитель хочет сделать замечания по ходу встречи, которые относятся к обеим командам и способствуют лучшему пониманию игры (в играх внутри коллектива). 4. Другие непредвиденные обстоятельства, влияющие на ход встречи и на безопасность игроков (например, появление собаки на поле и т. п.).

3. Площадка для игры

Она состоит из игрового поля и примыкающих к нему города и коня. Город разделен на 3 равные зоны: очередности, бьющего и бегущих (пригород). В поле выделяют штрафную зону, в которой не должно быть игроков в момент удара по мячу.

В случае если в зону бьющего попадают футбольные ворота, которые препятствуют удару, то ее разрешается перенести в сторону зоны бегущих. Поле прямоугольной формы должно быть ровным и может иметь любое покрытие.



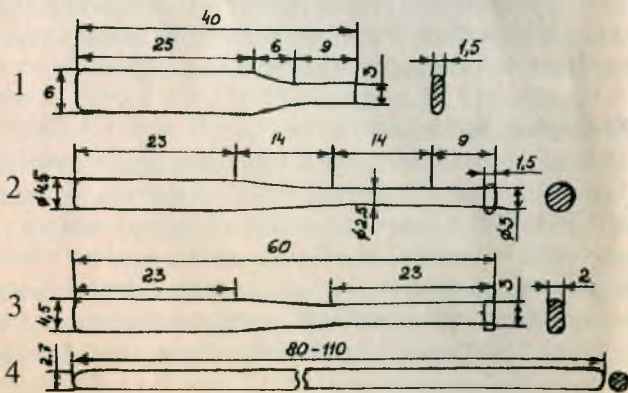
Размеры поля для игроков 14 лет и старше (9–11 классы) — 50–60 x 30–40 м, штрафная линия на расстоянии 12–15 м от линии города.

Для игроков 10–13 лет (5–8 классы) — 30–40 x 15–20 м, штрафная — 6–9 м.

Для игроков 9 лет (3–4 классы) — 18 x 11 м (спортзал), штрафная — дуга радиусом 6 м.

Глубина зон города и кона — 3–5 м. Ширина линий — 4–5 см.

4. Инвентарь и оборудование



Лапта (палка-бита) — выполнена из дерева, ее размеры и форма зависят от возраста участников: для игроков 9–11 лет (3–6 классы) — бита № 1; для игроков 12–13 лет (7–8 классы) — бита № 2.

Для игры в условиях школы и для тренировки игроков 12–13 лет — бита № 3.

Для игроков 14 лет и старше — бита № 4.

Для игр в спортивном зале всех возрастных групп (до 14 лет) — бита № 1.

Игроки 14 лет и старше используют кусок шланга длиной 40 см и Ø 2,5–3 см.

В игре от начала и до конца всеми игроками обеих команд используется одна бита. Замена ее осуществляется только в случае неисправности. До начала игры первый судья проверяет соответствие биты правилам соревнований, а во время игры контролирует ее исправность.

Мяч — теннисный или резиновый, того же размера и жесткости (упругости). Он должен быть такого цвета, который позволяет хорошо видеть его в условиях игры.

Игра проводится одним мячом. На случай его потери предусматриваются два запасных.

Флажки — 6 штук, высотой 60–100 см, 4 из них устанавливаются по углам игрового поля, а 2 — на линии города, ограничивая место бьющего.

5. Форма игроков

Играя на улице, команды должны иметь форму, соответствующую погодным условиям. В холодную погоду это спортивный костюм. Разрешается надевать перчатки, шапку, ветрозащитный костюм и т. п. При температуре воздуха +15 °С и выше, а также если игра проходит в спортивном зале, необходимы спортивные трусы и футболка.

Форма команд должна отличаться по цвету, на футболках должны быть номера, начиная с первого.

6. Судейство

Осуществляется бригадой судей из трех человек: первый и второй судьи, судья-секретарь. Иногда присутствуют еще судья-информатор и помощник секретаря (при игре в зале).

Первый судья располагается в месте пересечения боковой и штрафной линий со стороны пригорода. Он следит за соблюде-

нием правил игры, ведет хронометраж, осуществляет наказания и принимает окончательное решение в случае возникновения спорных моментов, а также подает сигнал об окончании игры.

Второй судья находится в месте пересечения боковой линии и линии кона с противоположной стороны от первого судьи, он помогает следить за выполнением правил игры.

Судьи должны как можно меньше вмешиваться в игру, делая это при помощи свистка только в случае нарушения правил. При необходимости они используют специальные жесты.

Судья-секретарь, находясь рядом с первым судьей, ведет подсчет очков и заполняет протокол.

Помощник секретаря необходим при игре в спортивном зале в связи с частым выбиванием и сменой команд. Он подсказывает номера игроков либо самостоятельно фиксирует игру в поле (выбивание и ловлю с лёта).

Судья-информатор сообщает зрителям и игрокам сведения о счете, об игре, о командах и игроках, разъясняет решения судей.

7. Капитан команды

Капитан выбирается на одну игру и не может быть переизбран до ее окончания. Если он уходит, то передает свои права любому игроку команды, но, вернувшись на площадку, вновь принимает их. Капитан должен иметь отличительный знак (например, повязку на рукаве).

Он имеет право:

1. На три попытки удара в любой очередности (уо не может совершать две перебежки подряд), которые может использовать сразу или в процессе игры. Заработав очко, он вновь имеет право на три попытки, независимо от того, сколько попыток перед этим использовано.

2. Устанавливать очередность ударов игроков.

3. Обращаться к судье по любому спорному вопросу.

4. Подавать протест после окончания встречи в соответствии с положением о проведении соревнований (в отсутствие тренера).

5. Проводить замену игроков (в отсутствие тренера).

6. Играть без замены при круговой смене играющих.

8. Замена игроков

Количество запасных игроков зависит от ранга соревнований и условий, оговоренных в положении о соревновании (как правило,

два-три запасных). В нем же определяется и один из двух способов замены.

Первый — капитан команды (тренер) с разрешения судьи меняет любого игрока, находящегося в зоне очередности или в поле. Замена выполняется перед очередным ударом любого игрока. Количество замен не ограничено.

Второй — автоматически меняются друг за другом все игроки по заранее установленной очередности. Замена выполняется при переходе команды из поля в город или наоборот, в зависимости от места расположения запасных игроков (около поля или города).

Если в положении не указан способ замены, то обычно используется первый. Поскольку времени на замену не предусматривается и замена выполняется быстро, то игрок, выходящий на замену, должен приготовиться заранее.

9. Розыгрыш в начале игры

Перед началом игры команды в полном составе строятся в городе друг против друга в две шеренги, по линиям, ограничивающим зону бьющего. После информации судьи о том, какая встреча проводится и кто играет, команды приветствуют друг друга. Затем капитаны подходят к судье, обмениваются рукопожатиями и бросают жребий — какой из команд начинать игру в городе, какой — в поле. Команда, начинавшая первый период в городе, второй период начинает в поле, а другая — в городе.

10. Игроки в городе (бьющие)

Игроки поочередно с помощью лапты выбивают мяч в поле и, пока он там находится, стараются добежать до кона и вернуться обратно в город. Обязательные требования к игрокам:

1. До удара по мячу надо находиться в пределах зоны очередности.

2. Каждый игрок имеет право только на одну попытку удара. Заработав очко, получает еще одну и т.д.

3. Игрок, выполняющий удар, сам подбрасывает мяч. Если он плохо подбросил, но не сделал попытки удара, то имеет право повторить, однако не более одного раза. Бьющий (во время игры) выполняет удар без какой-либо команды, не ожидая готовности игроков поля. Но участники его команды должны находиться за пределами поля в положенных им зонах.

4. Удар по мячу считается выполненным правильно (удачно), если:

а) мяч попал в пределы поля и залетел за штрафную линию;

б) мяч вылетел за линию кона, но в пределах мысленного продолжения боковых линий;

в) бьющий наносил удар, стоя в пределах своей зоны, и не наступал на линию города;

г) в момент удара по мячу все игроки команды бьющих находились за пределами поля в своих зонах.

5. Перебежку можно начать сразу после удара (если удар неудачный — игрок обязан вернуться) или через некоторое время, но до тех пор, пока мяч не вернули в город или его явно бросают в город (момент замаха для броска в город).

6. Бьющий должен оставить лапту в городе и совершить перебежку без нее.

7. Игроки, уже использовавшие свою попытку удара, а также отказавшиеся от перебежки, должны находиться в пределах зоны бегущих (пригороде). Только отсюда они имеют право выбегать на поле. Бьющий же выбегает на поле из своей зоны (бьющего) или из пригорода (бегущих).

8. Игрок команды города не имеет права переходить в пригород из зоны очередности без попытки удара.

9. Совершать перебежку могут одновременно один или несколько игроков, находившихся до удара в пригороде и на кону.

10. Во время перебежки игроки могут в пределах поля двигаться в любом направлении, останавливаться, возвращаться немного назад, но не за линию, из-за которой выбежали (города или кона).

11. Начавшим перебежку считается игрок, который наступил на поле двумя ногами. Если игрок наступил одной ногой на поле, то он может вернуться обратно. Однако нельзя стоять, наступив одной ногой на поле (линию).

12. Добежав до линии кона, игрок только в том случае имеет право возвращаться обратно, если он переступил черту обеими ногами.

13. Игрок имеет право остаться за линией кона и вернуться при любом удачном ударе других участников команды.

14. Перебежавший площадку до кона и обратно (вернувшийся в город) зарабатывает одно очко своей команде. Он получает право еще на один удар, который выполняет после тех, кто еще не бил (не совершил перебежку).

11. Игроки в поле (водящие)

Водящие стараются осалить мячом игроков противника, совершающих перебежки, и в случае удачи перебраться в город. Основные требования к игрокам:

1. Могут свободно перемещаться по всему полю и выходить за его пределы, но не имеют права пересекать линию города или ее мысленное продолжение.

2. Не должны находиться в штрафной зоне при выполнении удара бьющей командой.

3. Не должны мешать сопернику осуществлять перебежку.

4. Подобрал или поймал мяч, должны бросать его с того же места. Допускается лишь скачок в момент броска на дальнейшее расстояние, как при метании в легкой атлетике (не более двух шагов).

5. Игрок с мячом в руках может выполнить поворот, вышагивая любой ногой любое количество раз, не отрывая и не смещая при этом другой ноги.

6. Разрешаются в любом количестве передачи мяча друг другу.

7. Не допускается пробрасывать или катить мяч самим себе. Это не касается тех случаев, когда игрок бросил мяч в соперника, промахнулся и сам бежит за улетевшим мячом.

8. Игроки обязаны быстро возвращать мяч в зону бьющего, не затягивая времени, если в поле нет противника.

9. Не разрешается возвращать в поле мяч, улетевший за линию города или ее мысленное продолжение, заходить за линию города или ее мысленное продолжение.

12. Осаливание и борьба за город

Игрок бьющих считается осаленным, если:

1. Он коснулся мяча в пределах поля, независимо от того, как это произошло: сам или в него попали мячом (запрещено любое касание).

2. До осаливания игрока бьющих никто из водящих не перемещается с мячом в руках. Если водящий перемещается с мячом, то судья дает свисток и игра останавливается. Все игроки, перебегающие в этот момент поле (независимо от направления), а также находящиеся на кону и в пригороде, получают одно очко, право на удар и переходят в город, в зону очередности.

Игрок считается осаленным, если мяч коснулся его одежды, волос и т.д. Все споры решает первый судья.

Как только игрока бьющих осалят, команды меняются ролями: бьющие становятся водящими, а водящие — бьющими. Игроки команды, бывшей до этого водящей, должны как можно быстрее убежать в город (овладеть им), больше не касаясь мяча в пределах игрового поля. Если это им удастся, то они начинают игру в городе. Игроки бывшей бьющей команды, ставшие водящими, имеют право выбегать в поле, брать мяч и осаливать им игроков противника, пока те не добежали до города. В случае успеха команды опять меняются ролями и т.д.

Если игрок бьющих осален при групповой перебежке, очки зачисляются только тем, кто успел перебежать линию города до момента осаливания (даже если команда опять завладела городом). Захватив город, все игроки располагаются в зоне очередности и вновь получают право на один удар, а капитан на три.

13. Смена команд без борьбы

Она производится в тех случаях, когда:

1. Игрок водящих поймал мяч с лёта кистями рук, безразлично где — в поле, за его пределами или в штрафной зоне, или если один игрок выронил мяч, а другой поймал, не дав ему коснуться земли (пола). При этом игроки обязаны унести мяч в город. В случае падения мяча на поле (случайно уронен или брошен) игроки возвращаются в поле, а команда-соперница в полном составе располагается в зоне очередности.

2. После осаливания игрок бывшей водящей команды убежал не за линию города, а за линию кона.

3. У бьющей команды не осталось игрока с правом на удар. Это правило распространяется и на случай, если капитан имеет право на удар (не использовал все попытки), но находится за линией кона.

4. Бьющий наступает на линию города или какую-то другую (т.е. выходит за пределы зоны бьющего) в момент самого удара или попытки.

5. Кто-либо из игроков города наступает на линии, ограничивающие зоны, или заступает за них в момент удара или попытки.

6. В момент удара кто-либо из игроков находится не в своей зоне:

а) уже бивший игрок в зоне очередности, а не в зоне бегущих, в том числе и капитан;

б) в поле, после смены команд без борьбы или еще не завершив перебежку;

в) прибежавший игрок еще не достиг зоны очередности.

7. Во время удара лапта вылетела в поле из рук бьющего.

8. Игрок бьющих, начав перебежку, оставил лапту (биту) в поле, а не в городе. Если бита касается линии города, то считается, что она оставлена в нем.

9. Игрок бьющих, ожидающий удачного удара своего партнера, выбежал на поле не из пригорода, а из любой другой зоны или до удара по мячу.

10. Игрок бьющих при перебежке выбежал за боковую линию поля, наступил на нее.

11. Игрок бьющих, начав перебежку, возвратился обратно за линию города или кона.

12. Команда бьющих получила штрафное очко.

13. В команде бьющих во время игры (в игровых зонах) оказалось более шести игроков.

Смена команд должна производиться быстро (бегом).

При этом игроки, занявшие город, сразу, не дожидаясь пока водящие займут места в поле, начинают выполнять удар.

14. Затягивание времени игры

Командой бьющих:

1. Долго решают, кто будет бить (более 5 с).

2. Медленно выходят на место удара и долго стоят, не выполняя его (более 5 с).

3. Не подбирают мяч, находящийся в городе.

4. Бьющий не ловит мяч, брошенный ему для выполнения удара, специально пропуская его, либо он ловит мяч с битой в руках.

5. Долго производят смену команд без борьбы (направляясь в город шагом, а не бегом).

Командой водящих:

1. Не спешат подбирать мяч и бросать его в зону бьющего.

2. Специально бросают мяч мимо этой зоны.

3. Не выбивают остановившегося в поле игрока города.

15. Наказания

Предупреждение — за затягивание времени игры, за нарушение требований к игрокам, указанных в пунктах 8, 11.2, 11.8, 11.9, за сквернословие во время игры.

Штраф — при повторном предупреждении, за умышленное затягивание времени, за задержку бьющих при перебежке (заслон,

подножка, захват и т.д.), оскорбление игроков и судей (словом или жестом), если во время игры в команде более 6 игроков.

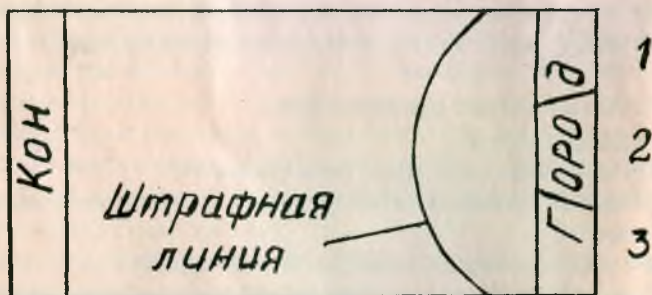
Если штрафуются команда бьющих, то она меняется ролями с командой водящих и может получать штрафные очки (т.е. дополнительные очки другой команде). Если штрафуются команда водящих, то бьющие получают дополнительные очки.

Количество штрафных очков за каждое нарушение должно быть оговорено в положении о проведении соревнований. Если такого указания нет, за нарушение начисляется 3 штрафных очка.

Удаление — до конца игры игрок удаляется за повторное оскорбление и за грубое неспортивное поведение.

16. Игра в спортивном зале

Игра проводится в основном по тем же правилам, что и на открытой площадке. Небольшие изменения состоят в следующем.

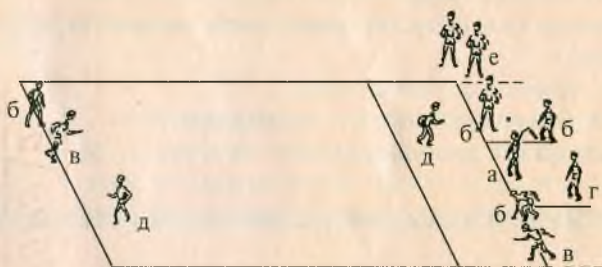


Линиями города и кона являются лицевые линии волейбольной (баскетбольной, гандбольной) площадки, продолженные до стены. Боковыми линиями являются стены спортивного зала (в зале 24x12 м, а при игре в зале большего размера — боковые линии баскетбольной или гандбольной площадки), а штрафной — дуга 3-очковой линии в баскетболе, но может быть и другая линия, имеющаяся на площадке на расстоянии 6–8 м от линии города. Удар считается удачным, если мяч попал в пол и залетел за штрафную линию или попал в противоположную стену. Касание мячом боковых стен, потолка, любого предмета считается ошибкой. Мяч, пойманный командой водящих после удара, учитывается только в случае, если он пойман с лёта. Мяч, пойманный после отскока от лицевой стены, не учитывается. Игрок считает-

ся осаленным даже в том случае, если мяч попал в него, отскочив от стены (поскольку запрещено любое касание мяча). Игру можно проводить не теннисным, а резиновым (более мягким) мячом. Перелетевший линию города и отскочивший в поле мяч считается оставшимся в городе. Запрещаются удары ладью снизу и сбоку, если мяч может пролететь через оконные решетки и заграждение приборов освещения (разрешаются только удары сверху).

В помощь судье (приложение к правилам)

Нарушение правил командой города в момент удара.



а) Бьющий наступил на линию (поле).

б) Игрок города наступил на ограничительную линию или зону, расположенную рядом.

в) Игрок начал бег до удара.

г) Игрок находился не в своей зоне (в зоне бьющего; в пригороде без выполнения удара; уже бывший игрок — в зоне очередности, в том числе капитан).

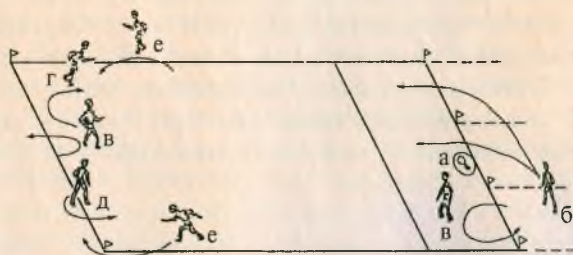
д) Игрок города находился в поле после смены команд или не завершил перебежку.

е) Игрок вышел за пределы игровых зон без разрешения судьи.

Нарушение правил командой поля в момент удара.

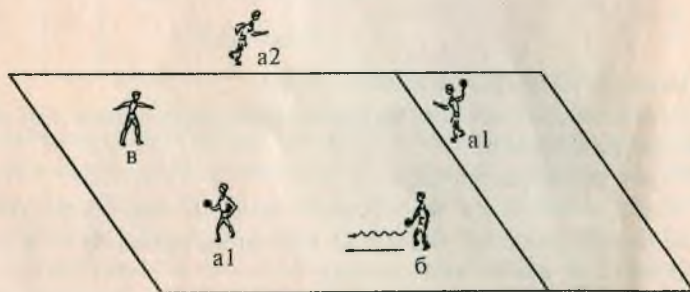
Игрок поля находился в штрафной зоне. Причем не считается ошибкой, если игрок еще не успел покинуть зону, но перебегает ее и не принимает участия в ловле мяча.

Нарушение правил командой города во время перебежки.



- а) Лапта оставлена в поле.
- б) Выбежал на поле не из зоны бегущих. Бьющий имеет право выбегать из зоны удара.
- в) Возвратился назад, за линию, из-за которой выбежал (города или кона).
- г) Не побывал за линией кона.
- д) Заступил одной ногой за линию кона.
- е) Выбежал за боковые линии.

Нарушение правил командой поля во время перебежки соперников.



- а) Бежал или шел с мячом в руках по полю (а1) либо за его пределами (а2).
- б) Пробрасывал или прокатывал себе мяч с целью перебежки на другое место.
- в) Задержал перебегающего игрока любым способом.

За все перечисленные нарушения команды наказываются.

Если правила нарушила команда города, она меняется местами с командой поля.

Если правила нарушила команда поля, игра останавливается и все игроки города, имеющие право бежать (находящиеся в данный момент на кону, в поле, зонах бьющего и бегущих), получают одно очко и переходят в зону очередности.

Судья использует во время игры следующие жесты:

(Он как можно меньше вмешивается в игру — только в случае нарушения правил.)



«Неправильное расположение игрока». Движение кистью влево-вправо на уровне пояса-груди. Кисть в ладонь, пальцами вниз.



«Нет попадания» — в поле при ударе или в игрока. Движение влево-вправо предплечьем одной руки на уровне пояса. Кисть в ладонь, ладонью вниз. Используется и как отрицательный ответ.



«Попадание было». Движение кистью вниз. Кисть собрана в кулак, указательный палец направлен вниз.



«Прекратить перебежку и вернуться назад». Поднятая в сторону рука или руки, если игроки бежали с двух сторон. Кисть в ладонь пальцами вверх, ладонь повернута в направлении линии кону или города.



«Бег или ходьба с мячом в руках». Вращательное движение — кулак вокруг кулака.



«Задержка игрока при перебежке». Захват запястья.



«Команды меняются местами». Скрестное движение предплечий на уровне пояса. Пальцы сжаты в кулак, указательный палец выпрямлен.



«Замена игрока». Правая рука поднята вверх, пальцы сжаты в кулак. Круговое движение указательным пальцем, направленным вверх.



«Окончание времени игры или первой ее половины». Руки скрещены перед грудью.

Ведение протокола

В графе «Состав команды» записываются фамилии и имена игроков в любом порядке. Далее в графе «№» записываются номера игроков. Капитан команды отмечается кружочком (обводится цифра перед фамилией).

В следующей графе отмечаются очки, заработанные каждым игроком при игре в городе и в поле. Например, $7/2_3$, где 7 — количество полных перебежек за всю игру; 2 — количество пойманных мячей с лёта; 3 — количество попаданий в перебегающих игроков. Это позволяет определить полезность игроков не только в городе, но и в поле (лучших ловцов и снайперов).

Каждая команда имеет свою графу (см. протокол), куда вносятся заработанные очки и удачная игра в поле.

Игра в городе. Цифры в колонке «Очки» перечеркиваются и рядом с ними ставятся номера игроков, заработавших эти очки. В случае если очков будет больше 40, то они дописываются от руки.

Если команда имеет фору, то до начала игры ее количество обводят сплошной линией (см. 7б). Штрафные очки, полученные одной из команд, приплюсовываются к очкам другой команды и отмечаются аналогично форе (см. 8д).

Игра в поле. Она записывается с помощью черточек в колонке «Осаливание». Рядом с черточкой ставят номер игрока, выбившего перебегающего.

В случае ловли мяча с лёта черточку превращают в крестик и ставят номер игрока, поймавшего мяч. Закончив одну колонку черточек, переходят к другой.

По окончании первой половины игры в колонках «Очки» и «Осаливание» подчеркивают одной линией последние обозначения. После окончания игры делают то же, но двумя линиями.

Между названиями колонок «Очки» и «Осаливание» ставят цифры: 1 — если команда начинает игру в городе в первом периоде; 2 — если во втором.

Состав команды		8Д			7Б			
8Д	№	очки	2	осалин.	очки	1	осалин.	
1 Иванов Коля	3	7 2	5	21	- 1 -	1	21	+ 3 -
2 Петров Саша	5	3 1	3	22	- 1 -	2	22	- 6 -
3 Тихонов Дима	2	4 1	2	23	+ 3 -	3	23	+ 6 -
4	1		4	24	+ 3 -	4	24	- 4 -
5			5	25	- 2 -	5	25	- -
6			6	26	- 2 -	6	26	- -
7			7	27	- 3 -	7	27	- -
8			8	28	- 2 -	8	28	- -
9			9	29	- 5 -	9	29	- -
Состав команды	№		10	30	- 2 -	10	30	- -
			11	31	- 3 -	11	31	- -
			12	32	- 3 -	12	32	- -
1 Сидоров Ваня	1	2 1	6	33	- -	13	33	- -
2			14	34	- -	14	34	- -

ПРОТОКОЛ

соревнований по лапте среди _____

Состав команды									
	№	очки		осалин.		очки		осалин.	
1		1	21	--	--	1	21	--	--
2		2	22	--	--	2	22	--	--
3		3	23	--	--	3	23	--	--
4		4	24	--	--	4	24	--	--
5		5	25	--	--	5	25	--	--
6		6	26	--	--	6	26	--	--
7		7	27	--	--	7	27	--	--
8		8	28	--	--	8	28	--	--
9		9	29	--	--	9	29	--	--
Состав команды	№	10	30	--	--	10	30	--	--
		11	31	--	--	11	31	--	--
		12	32	--	--	12	32	--	--
1		13	33	--	--	13	33	--	--
2		14	34	--	--	14	34	--	--
3		15	35	--	--	15	35	--	--
4		16	36	--	--	16	36	--	--
5		17	37	--	--	17	37	--	--
6		18	38	--	--	18	38	--	--
7		19	39	--	--	19	39	--	--
8		20	40	--	--	20	40	--	--
9									

Первая половина игры закончилась со счетом _____

в пользу _____

Игра закончилась со счетом _____ в пользу _____

Судья
Секретарь
Дата

2-й судья

Инвентарь и оборудование

Игра в лапту не требует сложного инвентаря и оборудования. Чтобы играть в нее, достаточно иметь один мяч и лапту (биту). Однако для обучения в условиях школы и проведения соревнований в зале или на улице необходимы:

- набор мячей для каждого занимающегося или для пары;
- лапта (бита) для каждого занимающегося или для пары, соответствующая возрасту;
- веревки (ленты) для разметки площадок;
- тара (приспособления) для переноски инвентаря;
- флажки для установки на площадке;
- накидки для отличия команд (1–2 комплекта по 7–9 штук);
- информационное табло;
- протокол;
- планшет для судьи-секретаря и карандаши.

Весь инвентарь для лапты можно изготовить своими руками, в том числе и мячи для тренировок.

Мячи

На занятиях используются мячи теннисные, резиновые, поролоновые, бумажные, хоккейные, бейсбольные, мячи для метания (150–250 г) и воланчики. Желательно, чтобы они отличались по цвету и были хорошо видны.

Теннисные мячи лучше использовать на улице, так как они не теряют своих свойств при изменении температуры и влажности. Для тренировки и учебных занятий подойдут и разбитые теннисные мячи.

Резиновые мячи лучше использовать в спортивном зале, а также в случае отсутствия теннисных на улице. Эти мячи легче и мягче теннисных, что очень важно при игре на площадке, ограниченной стенами (меньше отскок и слабее удар при выбивании). По размеру они должны примерно соответствовать теннисным.

Поролоновые мячи используются только для тренировок и учебных игр в спортивном зале, это условие особенно важно соблюдать на начальном этапе обучения.

Они необходимы для развития скорости движения руки при броске и в упражнениях с выбиванием игроков для уменьшения болевых ощущений. На начальном этапе обучения игре годятся

даже куски поролона, но лучше их все же обшить любым материалом, чтобы не крошились. Совсем не обязательно при этом придавать им круглую форму, чтобы мяч далеко не укатился.

Бумажные мячи годятся, если нет нужного количества мячей для тренировки. Изготовить такой мяч очень просто. Надо взять целую газету, скомкать ее и надеть крестиком две резиночки (от велокамеры). Мяч очень хорошо летает, слабо отскакивает и далеко не укатывается. Он может с успехом использоваться и в домашней тренировке. Причем не только по лапте, но и по легкой атлетике (метание), гимнастике (ловкость) и др. При длительном использовании бумажных мячей от них появляется мусор, поэтому лучше менять их чаще.

Хоккейные мячи или мячи для метания используются, если нет теннисных или резиновых мячей, а также если их мало, в тренировках на улице (в средних и старших классах). В основном их применяют в индивидуальных упражнениях на развитие и совершенствование ловли, но можно использовать и в парах. В этом случае упражнения выполняются с меньшей силой и на близком расстоянии, особое внимание надо обращать на амортизацию при ловле.

Тяжелые и жесткие мячи используют специально при отработке ловли мяча, а также для развития специальной силы метających мышц.

Воланчики и мячи для бадминтона могут пригодиться на отдельных этапах тренировки. С их помощью развиваются скорость сокращения метających мышц и способность уворачиваться. Волан летит значительно медленнее мяча, поэтому метателю надо прикладывать значительные усилия. Поскольку волан легкий, рука движется с максимальной скоростью.

Биты

Их вид и размеры уже приведены в правилах игры. Биты делаются из дощечек и для продления срока службы обматываются изолентой или скотчем. Практика показывает, что при наличии бит на каждого занимающегося или хотя бы на пару при использовании определенной методики обучения отпадает необходимость в широких битах.

Бельевые веревки

Их удобно использовать для ограничения площадок в школьных условиях, так как их можно быстро убрать и разложить в нуж-

ном месте. С их помощью площадку делают любого размера, в зависимости от целей урока, возраста, пола и количества игроков, а также можно быстро разметить несколько площадок (3—4 — поперек школьного футбольного поля). Веревка свободно кладется на землю и совершенно не мешает в игре, в случае искривления ее легко поправить. Кроме того веревку не сдувает ветер, как некоторые другие виды накладной разметки.

Школьные площадки, как правило, универсальны. На многих проводится множество разнообразных игр, каждая из которых имеет свою разметку. Если же в зале или на площадке наносить все эти линии, то дети будут путаться. Это еще одна из причин, по которой применение веревок более удобно.

Но лучше всего на улице зарекомендовала себя разметка с помощью мебельной ленты белого цвета, шириной 4 см. Она укладывается в любом удобном месте и закрепляется гвоздями (120—150 мм) с самодельными или шиферными шляпками. Гвозди легко входят в грунт при нажиме ногой, прочно держат ленту и легко вынимаются. Такую разметку очень хорошо видно на любом покрытии даже издали. Она не портит площадку и не оставляет линий.

При желании оборудовать стандартную площадку для проведения соревнований можно воспользоваться различными приспособлениями, предлагаемыми в журнале «Физическая культура в школе» (№ 6 за 1987 г.), а также использовать способ нанесения линий на футбольном поле.

Тара для переноски инвентаря

При наличии рекомендуемого количества инвентаря (прежде всего бит и мячей) возникает проблема с его переноской. Для этого подойдут различные сумки, мешки, металлические корзинки и др.

Но можно изготовить и специальные приспособления:

а) сумка с двумя или тремя отделениями, в одном из которых будут лежать биты, в другом — мячи, в третьем — веревки. Сумка шьется с учетом размеров бит и мячей и их количества. Для ее изготовления годится любой плотный материал (например, от старых матов). Сумка удобна и тем, что может быть использована для переноски какого-то другого инвентаря (рулеток, хлопушек, разметки для метания и т.п.). Недостаток ее в том, что она быстро пачкается;

б) переноска из фанеры, ДВП или пластика делается специально для лаптового инвентаря;

в) металлическая корзинка, как в магазине самообслуживания.

Флажки

Они могут быть любого цвета, главное, чтобы они были хорошо заметны. Их размеры приведены в правилах игры. Для удобства установки флажков снизу дровца прикрепляется металлический стержень (\varnothing 6—8 мм), на конце заостренный. Он должен выступать на 5—10 см. Если этого не сделать, то флажок долго не прослужит — разобьется в верхней части от многократных ударов.

Для проведения одной игры необходимо 6 флажков. В школе лучше иметь их 2—3 комплекта, поскольку одновременно может проводиться несколько игр.

Накидки

Накидки для отличия команд изготавливаются из любого однотонного материала. Их легко сделать в условиях школы. Длина накидок должна быть такой, чтобы их могли использовать дети любого роста. В настоящее время такие накидки продаются.

Накидки хороши тем, что их можно надевать в любую погоду поверх одежды, в том числе и зимой, соревнуясь в лапту на лыжах и без лыж. Эти же накидки используются и для проведения других игр. Лучше, если на накидки будут краской нанесены номера.

Табло

Для информации о счете при проведении соревнований на улице можно изготовить простейшее табло. Оно может быть деревянным или металлическим, высотой до 150 см, остальные размеры — любые. Внизу также необходим острый металлический стержень для удобства установки без помощи молотка. Возможны и другие конструкции. Табло размещается за пределами площадки перед судьей, он же меняет на нем информацию.

Планшет

Он необходим судье-секретарю для удобства ведения протоколов. Основание его вырезается из фанеры, ДВП, органического стекла или пластика, оно должно быть на 6—8 см длиннее и шире,

чем размеры протоколов. Протоколы обычно закрепляются на планшете сверху и снизу резинками или веревками, либо используют планшет со специальными зажимами. Это позволяет надежно закрепить бумагу и свободно писать. Заполнять протокол лучше мягким карандашом — ручки не всегда хорошо пишут в холодную погоду.

Как видим, инвентарь и оборудование для обучения игре в лапту очень несложны и могут быть изготовлены самими учителями и учениками.

Техника безопасности

Причины возможного травматизма при обучении игре в лапту:

- слабая дисциплина;
- переутомление игроков;
- болезненное состояние (температура, сильный насморк и т.д.);
- участие в соревнованиях детей из специальной медицинской группы;
- участие в соревнованиях детей из подготовительной медицинской группы без разрешения врача;
- наличие у игроков предметов, попадание по которым может привести к травме или нанести травму другим игрокам: часов, запястий, браслетов, металлических или пластмассовых заколок, серезок и т.п.;
- слабое владение техникой игры;
- слишком близкое расположение игроков от бьющего;
- проведение игры без предварительной разминки;
- несоответствие формы одежды погодным условиям и отсутствию 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 избежания 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.

Учителю также необходимо систематически комплексно готовить ребенка 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 бояться лишней раз вызвать «скорую». Ни в коем случае нельзя отправлять получившего легкую травму ребенка в медицинский пункт одного. Сопровождение необходимо, поскольку получившие травму дети часто боятся идти к врачу или по дороге состояние их может ухудшиться.

Совершенно неправильно бытующее еще 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 безопасны для игроков. Необходима обязательная профилактика травм, эффективность ее во многом зависит от отношения специалистов физической культуры к данному вопросу.

Программный материал по лапте

1 (2) класс

Техника игры. Общеразвивающие упражнения с малым мячом (класть, брать, переключать его из руки в руку и т.п.). Упражнения с малым мячом ногами. Ловля двумя руками со своего подбрасывания. Броски. Подбор лежащего мяча. Упражнения с битой. Игровой бег вперед лицом, спиной и боком.

Подвижные игры.

Перемещения. Бегуны и скакуны. Белые медведи. Броуновское движение. Быстро в строй. Два мороза. Докторские салки. Заколдованный лес. Ипподром. Колдунчики, Нападение акулы. Салки. Северные и южные ветры. Удав. Цепочка (вариант 1).

Броски и ловля. Закинь волан. Охота на уток. Перебежки под обстрелом. Пограничники. Смелый прорыв.

Увертывание. Бой с тенью. Делай, как я. Разведчики.

Тактика. Осетры и браконьеры.

2 (3) класс

Техника игры. Упражнения с перебрасыванием мяча из руки в руку. Ловля в сочетании с перемещением (индивидуальные и парные упражнения с набрасыванием). Передачи (ловля и броски) в паре. Удар битой.

Подвижные игры.

Перемещения. Бегай, как я. Ловля парами. Прилипала. Салки в парах. Свободные перебежки. Сокол и голуби. Цепочка (вариант 2). Цифры.

Броски и ловля. Катящаяся мишень. Меткие стрелки. Охота на зайцев. Очисти свой сад от камней.

Увертывание. Вышибалы. Салки ногами. Удочка с прыжками. Унеси предмет.

Тактика. Парные перебежки. Борьба квартетов: учебные и соревновательные игры.

3 (4) класс

Правила игры. Общее представление о правилах игры в лапту. Учебные и соревновательные игры с соблюдением правил.

Техника игры. Удар сверху в пределы площадки. Передачи в сочетании с перемещением. Передачи в паре на скорость. Ловля с лёта. Ловля катящегося мяча.

Тактика игры. Направление удара. Ознакомление с игрой капитана. Расположение игроков в поле (2–2–2). Лапта: учебные и соревновательные игры.

Подвижные игры.

Перемещения. Ловля тройками. Невод. Односторонние перебежки. Семья. Смена мест. Сокол и голуби (с метанием).

Броски и ловля. Звездопад. Свечи. Четные и нечетные.

Увертывание. Пробеги ворот.

Тактика. Мы с товарищем вдвоем. Партизаны. Раненый зверь.

Контрольные упражнения	Оценки					
	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Удар-бег-падение, с	16,8	14,6	13,3	16,9	14,8	13,6
Удар на точность в пределы площадки, раз	1	2	3	1	2	3
Передачи в паре за 20 с на расстоянии 5 м, раз	7	10	12	6	9	11

5 класс

Правила игры. Общие положения. Время игры и площадка для игры (для данного возраста). Форма игроков. Розыгрыш в начале игры. Оформление заявки на участие в соревнованиях.

Техника игры. Удар малой битой сверху. Спринтерский бег. Остановка шагом. Увертывание уклонением. Повороты на носках (на двух ногах) с мячом в руках и без мяча. Броски (сверху) стоя, хватом на три пальца. Ловля на среднем уровне. Подбор мяча, катящегося к игроку.

Тактика игры.

Быющей команды. Ложный удар. Выбор момента перебежки. Игра капитана: очередность удара. Одновременные перебежки. Тактика групповых перебежек.

Волящей команды. Броски в город. Групповые взаимодействия без перемещения игроков. Расположение игроков в поле в момент удара 3–2–1.

Подвижные игры. Игры на совершенствование техники и тактики лапты и на развитие физических качеств.

Контрольные упражнения	Оценки					
	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Удар-бег-кувырок, с	15,8	14,3	13,1	16,3	14,8	13,3
Удар на точность в половину площадки, раз	1	2	3	1	2	3
Передачи в паре за 20 с на расстоянии 5 м, раз	8	12	15	7	11	14

6 класс

Правила игры. Капитан команды. Замена игроков. Игра в спортивном зале. Правила подачи протестов.

Техника игры. Удар малой битой снизу. Бег с изменением направления.

Увертывание прыжком. Повороты на одной ноге с мячом в руках и без мяча. Броски в сочетании с перемещением. Ловля на нижнем уровне. Подбор мяча, катящегося мимо игрока.

Тактика игры.

Бьющей команды. Истинный удар. Тактика индивидуальных перемещений. Игра капитана: выбор тактики. Тактика одиночных перебежек.

Волящей команды. Броски своему. Борьба за город. Расположение игроков 1–2–2–1 во время перебежки.

Подвижные игры.

Контрольные упражнения	Оценки					
	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Удар-бег-кувырок, с	15,1	14,1	12,8	15,6	14,6	13,1
Удар на точность в 1/4 площадки, раз	1	2	3	1	2	3
Передачи в паре за 20 с на расстоянии 6 м, раз	8	12	15	7	11	14
Точность и сила броска в шит + 50 см, раз	1 +	1	2	1+	1	2

7 класс

Правила игры. Игроки в городе (бьющие). Игроки в поле (водящие). Ведение протокола.

Техника игры. Удар средней (плоской) битой сверху. Бег с изменением скорости. Повороты прыжком. Увертывание приседанием. Броски со скачком. Ловля на верхнем уровне. Подбор мяча, катящегося от игрока.

Тактика игры.

Бьющей команды. Игра капитана: замена игроков. Тактика увертываний. Разновременные перебежки.

Водящей команды. Броски в соперника. Тактика перемещений. Групповые взаимодействия с перемещением игроков.

Подвижные игры.

Контрольные упражнения	Оценки					
	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Удар-бег-кувырок, с	14,6	13,6	12,6	16,1	14,3	13,1
Удар на точность в 1/4 площадки, раз	2	3	4	2	3	4
Передачи в паре за 20 с на расстоянии 6 м, раз	9	13	16	8	12	15
Точность и сила броска в щит, раз	1	2	3	1	2	3

8 класс

Правила игры. Осаливание и борьба за город. Смена команд без борьбы. Затягивание времени игры. Наказания. Положение о проведении соревнований.

Техника игры. Удар средней (плоской) битой снизу. Остановка скачком (одна нога впереди). Повороты переступанием (на месте и в движении). Увертывание смещением (прыжком и шагом). Броски с колена и в приседе. Ловля одной рукой на три пальца. Остановка мяча ногой.

Тактика игры.

Бьющей команды. Перебежки в одну и разные стороны. Борьба за город. Тактика командных перебежек.

Водящей команды. Тактика ловли. Выбор стратегии. Расстановка игроков с учетом их индивидуальной и физической подготовки.

Подвижные игры.

Контрольные упражнения	Оценки					
	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Удар-бег-кувырок, с	14,3	13,3	12,3	15,3	14,1	12,8
Удар на точность в 1/4 площадки, раз	2	3	4	2	3	4
Передачи в паре за 20 с на расстоянии 9 м, раз	8	12	15	7	11	14
Точность и сила броска в щит, раз	2Щ	3Щ	1	2Щ	3Щ	1

9 класс

Правила игры. Инвентарь и оборудование. Судейство. Общие понятия о системах проведения игр: круговая, кубковая (с выбыванием и без выбывания) и смешанная.

Техника игры. Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками. Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание кувырком (Ю). Ловля после отскока. Ловля в прыжке. Броски лежа.

Тактика игры.

Бьющей команды. Совершенствование тактических действий.

Водящей команды. Системы игр. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника.

Подвижные игры.

Контрольные упражнения	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Удар-бег-кувырок, с	13,8	12,8	11,8	15,1	13,8	12,8
Удар на точность в пределы площадки, раз	—	1	2	—	1	2
Передачи в паре за 20 с на расстоянии 9 м, раз	9	13	16	8	12	15
Точность и сила броска в щит, раз	3Щ	1	2	3Щ	1	2
Дальние передачи с 25 м — Ю, с 18 м — Д, раз	2	4	7	2	4	6

10 класс

Правила игры. Правила игры в лапту в полном объеме. Круговая система проведения игр (назначение, правила распределения команд, таблица игр).

Техника игры. Удар сверху круглой битой (палкой) одной рукой. Увертывание падением (Ю). Ловля в шаге с остановкой. Ловля одной рукой на 2 пальца. Броски хватом на 2 пальца и на 1 палец. Броски снизу.

Тактика игры. Совершенствование тактических действий.

Подвижные игры.

Контрольные упражнения	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Удар-бег-кувырок, с	13,3	12,6	11,6	15,3	13,8	12,6
Удар на точность в 1/2 площадки, раз	1	2	3	1	2	3
Передачи в паре за 20 с — Д, 30 с — Ю, 9 м, раз	12	18	22	8	12	15
Точность и сила броска (раз)	1	2	3	1	2	3
Дальние передачи с 30 м — Ю, с 18 м — Д, раз	3	6	8	3	5	7

11 класс

Правила игры. Кубковые системы проведения игр: с выбыванием после одного, двух и более поражений и без выбывания (назначение, правила распределения команд, схема игр).

Техника игры. Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар на дальность. Ловля в шаге и бросок в движении (ловля-бросок в движении). Ловля в падении. Броски в прыжке.

Тактика игры. Совершенствование тактических действий.

Подвижные игры.

Контрольные упражнения	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Удар-бег-кувырок, с	13,1	12,3	11,3	15,3	13,8	12,6

Удар на точность в 1/4 площадки, раз	1	3	4	1	2	3
Передачи в паре за 20 с — Д, 30 с — Ю (9 м), раз	13	19	23	8	12	15
Точность и сила броска, раз	1	3	4	1	2	3
Дальние передачи с 35 м — Ю, 18 м — Д, раз	4	7	9	4	6	8

Специальные контрольные упражнения

1. Удар—бег—кувырок (специальная быстрота и ловкость). В младших классах — падение. Комплексное упражнение выполняется на время каждым игроком индивидуально. Проводится на волейбольной площадке или аналогичной ей по размерам (т.е. от линии города до линии кона 18 м).

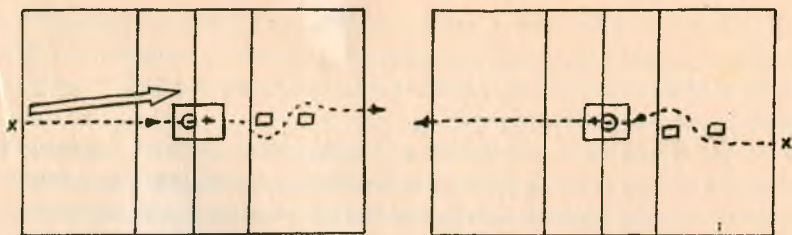
Инвентарь. Мяч, лапта (бита) для спортивного зала, 2 стойки (стулья, табуретки), гимнастический мат, секундомер.

Правила выполнения. Ученик с мячом и битой встает в зоне бьющего. Выполнив удар и оставив биту в городе, он бежит до средней линии, выполняет кувырок (ложится на грудь), встает и продолжает бег до линии кона, пробегая при этом между стойками. Расстояние между стойками 2 м (расположение показано на рисунке). Коснувшись пола за линией кона двумя ногами, он начинает бег в обратном направлении, проделывая все в обратном порядке, и финиширует, пробегая линию города. Секундомер включается в момент удара битой по мячу (или предполагаемого удара) и выключается в момент полного пересечения игроком линии города.

Примечание. Игрок начинает бег при любом ударе, в том числе и в случае промаха. Но если мяч не попал в площадку за штрафной линией или в лицевую стену, оценка снижается на один балл (в том числе и в случае промаха, т.е. когда в игре бежать нельзя).

Оценка снижается на один балл и в том случае, если ученик не коснется грудью пола при падении (каждый раз); коснется стоек.

Оценка снижается на два балла, если ученик во время удара наступит (заступит) на (за) линию города; если оставит биту в поле, а не в городе; не наступит двумя ногами за линией кона (т.е. когда в игре команды меняются ролями).



2. Удар на точность (владение битой). Существует два варианта: первый — в спортивном зале, второй — на улице.

Инвентарь. 6 мячей, 1 бита. Перед проведением проводится разметка зон.

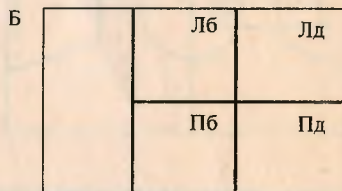
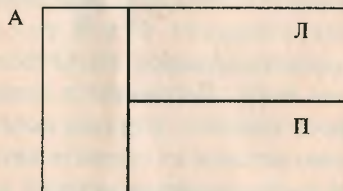
Правила выполнения. Ученик встает в зоне бьющего с мячом и битой в руках. Остальные мячи лежат рядом. Перед каждым ударом называется зона, в которую он должен попасть. Зоны называют произвольно. Выполнив 6 ударов, подсчитывают количество попаданий.

Примечание. Попадание не засчитывается, если во время удара ученик наступит на линию города или поле.

Промах по мячу входит в количество ударов. Учащимся 9 класса выставляется оценка 3, если они не могут попасть в площадку, но попадают 3 раза по мячу.

Количество зон и их расположение в спортивном зале и на улице одинаково, одинаково оценивается и результат попаданий.

Зоны имеют буквенное обозначение (ЛБ — левая ближняя, Пд — правая дальняя).



3. Передачи (владение мячом). Выполняются в паре на время. Проводятся на любом свободном пространстве.

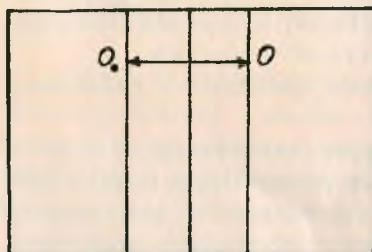
Инвентарь. Теннисный мяч, секундомер.

Правила выполнения. Ученики располагаются за контрольными линиями друг против друга. Мяч в руках у того, кто стоит бли-

же к секундометристу. По команде «Марш!» начинают выполнять передачи. Учитывается каждая передача в любом направлении. По окончании времени последняя передача засчитывается, если мяч был в воздухе и его поймали.

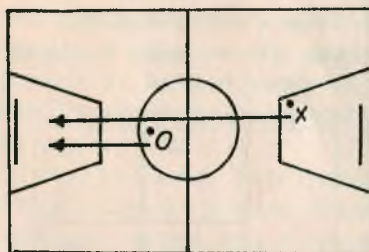
Примечание. Если мяч потерян (упал), игрок поднимает его и бросает с того же места, где подобрал, после чего сам возвращается на исходную позицию. Время при этом не останавливается.

Оценка снижается на один балл, если после потери мяча ученик подберет его и побежит (пойдет) с мячом в руках на исходную позицию. Оценка снижается только игроку, нарушающему правила выполнения упражнения, а не паре. Если ученик заступит за контрольную линию (при броске или ловле), то передача не засчитывается.



4. Точность и сила броска. Проводится в спортивном зале 12 x 24 м. При проведении в зале 9 x 18 м все нормативы увеличиваются на две единицы.

Инвентарь. 6 теннисных мячей, баскетбольный щит или его изображение на стене (можно расположить невысоко от пола).



Правила выполнения. Ученик с 6 мячами располагается в зоне штрафного броска в баскетболе. Не выходя из этой зоны, он выполняет 6 бросков в прямоугольник (размером 45 x 49 см) на противоположном баскетбольном щите. Попадание в линию засчитывается. Девушки выполняют метание из среднего круга.

В случае выполнения упражнения в других условиях метание выполняется с расстояния: Ю — 16 м, Д — 10 м.

5. Дальние передачи (точность дальних бросков и ловля с дальнего расстояния). Проводятся на улице учащимися старших классов (9–11).

Инвентарь. Теннисный мяч.

Правила выполнения. Выполняется в паре. Игроки располагаются за линиями, расстояние между которыми зависит от пола и возраста игроков. Они делают всего 10 передач, т.е. каждый 5 раз ловит и 5 раз бросает. После передачи мяч должен быть обязательно пойман с лёта. Учитывается количество пойманных передач обоими игроками. Если мяч пойман или брошен ближе положенного расстояния, ловля не засчитывается. Оба игрока получают одинаковую оценку.

Упражнения, используемые на уроках физкультуры

Подбирать упражнения для урока следует из расчета организации учащихся по парам или тройкам. Пары, например, удобно перестроить при необходимости в четверки.

В индивидуальных упражнениях желательно, чтобы каждый ученик имел свой мяч. Но в большинстве случаев достаточно одного на двоих, так как игра — это всегда взаимодействие, и ему надо учиться сразу.

При выполнении упражнений учащиеся располагаются, как правило, в шеренгах, расстояние между которыми зависит от характера упражнения. Оптимальный интервал между парами 2–3 м. Если он будет больше, то учителю неудобно делать замечания, а ученики не услышат объяснений.

Все упражнения выполняются в течение 15–30 с, что заставляет учащихся работать активно, не отвлекаясь. На игровые упражнения отводится чуть больше времени.

Здесь не дается распределения материала по классам, так как учитель должен исходить прежде всего из умений детей, а не строить урок в зависимости от возраста или каких-то других постулатов. Отбор материала в значительной степени определяется уровнем владения игрой того или иного класса. На этот уровень, безусловно, оказывают влияние следующие факторы:

- умение владеть своим телом (развитие ловкости);
- применяемая техника игры;
- степень владения элементами игры;
- с какого класса начато изучение игры в лапту;
- количество уроков в неделю (2, 3 или 5);
- численность учащихся в классе (15 или 40 человек);
- наличие необходимого инвентаря.

Большая часть предлагаемых упражнений может использоваться для занятий с учащимися и младших, и старших классов.

В старших классах достаточно одного-двух уроков для повторения изученного ранее материала, следует обращать больше внимания на те элементы, которые плохо получаются. Это позволит быстрее войти в игру и проводить ее достаточно интенсивно.

На занятиях в средней школе необходимо более активно изучать технику игры, так как в этом возрасте из-за интенсивного

роста она быстро теряется, а также применять игровые упражнения и подводящие игры.

В младших классах основное внимание полезно уделять упражнениям в парах и подвижным играм, готовящим учащихся к собственно лапте.

Ловля и броски

1. Положение рук при ловле.
2. Ловля двумя руками со своего подбрасывания.
3. То же, обращая внимание на амортизацию при ловле.
4. То же с набрасывания партнера. Мяч бросают снизу вверх, и он должен лететь по дуге, падая перед ловящим игроком.
5. То же, но мяч ловят после перемещения на 2–3 м вперед, соответственно для этого бросая мяч. После ловли мяч набрасывают партнеру и отбегают на свое место спиной вперед. Один игрок все время ловит мяч, стоя на месте, другой — после перемещения.
6. Способ держания мяча при броске (показать и опробовать).
7. Мяч в одной руке, прижат к ладони и обхвачен всеми пальцами. Перекатить его на пальцы, прижимая сверху большим пальцем, т.е. приготовить в положение перед броском. Затем вернуть обратно.
8. То же, но предварительно подбросив мяч вверх и поймав его одной рукой.
9. То же, но мяч поймать двумя руками.
10. Бросок мяча в землю перед собой, стараться попасть в определенную точку, которую игрок сам себе намечает.
11. Если каждый игрок имеет мяч, то упражнения с 7-го по 9-е соединяют с 10-м. При наличии одного мяча на двоих это делать нецелесообразно.
12. Передача мяча в парах и ловля, стоя на месте:
 - а) с близкого расстояния (4–5 м);
 - б) постепенно увеличивая расстояние.Мяч должен лететь параллельно земле, а если он не долетает, тогда — по дуге.
13. Объяснить правила подбора мяча с земли и опробовать.
14. Подобрать мяч с земли и выполнить упражнение 7.
15. То же, что в упражнении 14, но с броском партнеру:
 - а) мяч лежит около ног бросающего (впереди, справа, слева, сзади);
 - б) то же, но мяч в 0,5–1 м от игрока;

в) то же, но мяч в 2–5 м от игрока (ускорение, остановка, взять мяч и передать).

16. Игра «Охота на зайцев».

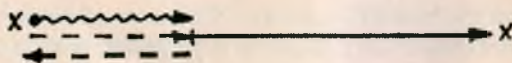
17. Объяснить правила ловли катящегося мяча. Опробовать и выполнить имитационные упражнения.

18. Ловля катящегося мяча в парах. Один игрок катит, а другой ловит и выполняет то же в другую сторону.

19. То же, но мяч катят мимо игрока, заставляя его перемещаться в разные стороны.

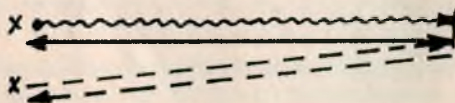
20. Передача после ловли мяча, катящегося от игрока:

а) игрок катит мяч вперед броском снизу и сразу сам же стартует за ним, догоняет, поднимает и передает партнеру;



б) то же, но, бросив мяч, стартует по команде;

в) то же, но мяч бросает стоящий рядом игрок. Подобрал мяч, передает его бросающему и возвращается на место.



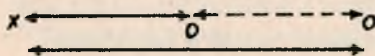
Упражнение выполняется поочередно.

21. Передача мяча в парах после скачка в два шага. Выполняется с близкого и дальнего расстояния.

22. То же в сочетании с другими действиями (например, с подбором мяча, лежащего или катящегося, и др.).

23. Передача мяча в паре в сочетании с перемещением игроков:
а) один игрок стоит, другой перебегает с места на место.

вперед — назад

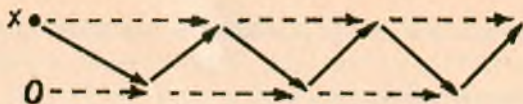


в стороны



С мячом в руках бегать нельзя. Выполнив несколько передач, игроки меняются ролями;

б) оба игрока передвигаются в заданном направлении;



в) оба игрока передвигаются свободно по всей площадке.

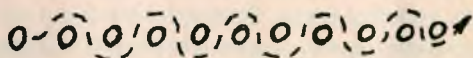
24. Игра «Охота на волка».

25. Игра «Бегущий кабан».

Перемещения

1. «Броуновское движение». Каждый играющий свободно бежит по площадке, повторяя перемещения лицом вперед, спиной, боком, стараясь не наталкиваться на других игроков, используя для этого остановки и повороты.

2. Бег с изменением направления, обегая учащихся, построенных в колонну по одному или в шеренгу. Следующий игрок начинает бег, когда стоящий за ним (или рядом с ним) обегит троих или четверых, не считая себя. Упражнение выполняется в разных вариантах: когда колонна (шеренга) стоит на месте, передвигается шагом или бегом.



3. Бег с ускорением на коротких отрезках, поворачивая голову то в одну, то в другую сторону, чтобы следить за окружающей обстановкой.

4. То же, но стараясь постоянно наблюдать за каким-либо объектом, не забывая смотреть в направлении бега.

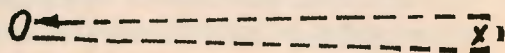
5. Бег на скорость на коротких отрезках, выполняя следующие действия: резко остановиться и продолжить бег; присесть; выполнить кувырок, прыжок, поворот вокруг вертикальной оси, бег зигзагами; пробежать спиной вперед 2–3 м, то же боком; остановиться и пробежать 2–3 м назад, затем продолжить бег вперед и т.п.

6. То же, но выполняется по сигналу (свистком или жестом).

7. Игра «Перебежки под обстрелом». Упражнения с 3-го по 6-е выполняются в двух вариантах:

а) пробегая в одном направлении;

б) обегая партнера и возвращаясь назад.



8. Выполняется в парах: один игрок свободно бегаёт по площадке, а второй, постоянно находясь рядом с первым, должен наблюдать за каким-либо объектом.

9. То же, но первый игрок выполняет перебежки через поле.

10. Игры «Охота на волка» и «Бегущий кабан».

Удар

1. Способ держания лапты (биты).

2. Лапта в одной руке, удерживается горизонтально открытой стороной вверх. Положить на нее мяч и постараться его удержать.

3. То же, но лаптой подбросить мяч вверх и поймать его свободной рукой.

4. То же, но после подбрасывания подбить мяч один раз лаптой и поймать его свободной рукой.

5. То же, но подбить мяч несколько раз (жонглирование).

6. Встать и приготовиться к выполнению удара. Правая рука с лаптой, согнута в локте, находится на уровне плеч. Лапта параллельна полу, держат ее открытой стороной вниз. Мяч на ладони левой руки, на уровне пояса. Ударить битой по мячу кистевым движением, одновременно убирая левую руку. Мяч должен удариться о землю строго вниз.

7. Многократные удары сверху по мячу, отскакивающему от пола (земли).

8. Выбор места при выполнении подачи. Игроки располагаются перед линией (краем площадки, веревки и т.п.) на расстоянии 0,5–1,5 м, в зависимости от условий. В игре дети очень часто делают ошибку, наступая на эту линию.

9. Встать перед линией и приготовиться, как в упражнении 6, но рука с лаптой должна находиться на уровне головы. Подбрасывание мяча левой рукой до уровня шеи (головы) к бите, без движения правой рукой.

10. То же, но ударяя по мячу лаптой сверху вниз.

11. То же, но биты держать выше уровня головы и в таком положении ударять по мячу. Мяч должен удариться о пол в 2–3 м от бьющего и отлететь к партнеру в противоположную шеренгу. После удара битой надо сразу положить сзади себя и приготовиться к ловле мяча от партнера. Далее выполняется то же самое в обратном порядке. Если бита одна, то один игрок бьет, а другой, поймав мяч, возвращает его передачей.

12. То же, но место удара еще выше, и мяч летит в землю в 5–7 м от бьющего.

13. То же, но место удара по мячу постепенно поднимается выше и мяч посылается все дальше от игрока, но летит все время сверху вниз.

В упражнениях с 9-го по 13-е в момент удара мяч должен находиться всегда перед игроком, а не над головой.

14. Мяч подбрасывается ближе к себе (почти над собой), и удар выполняется параллельно земле или чуть снизу вверх. Мяч при этом должен лететь на максимальное расстояние вперед-вверх.

15. Выполняется для совершенствования удара и ловли. Один учащийся с мячом и битой располагается у боковой (лицевой) линии. Второй — в поле, на расстоянии 10 и более метров. Первый выполняет удар, а второй старается поймать мяч на лету или подобрать его как можно быстрее и вернуть бьющему. Первый, положив биту (сразу после удара), ловит мяч и повторяет упражнение. Выполнив 3–5 ударов, они меняются местами.

16. То же, но выполняется в зале. Первый играющий стоит лицом к стене (лицевой) у 3-метровой линии, на волейбольной площадке. Второй — за спиной у первого в 1,5–2 м (рядом со средней линией). Первый, выполнив удар, кладет биту, бежит за мячом, подбирает его и бросает второму с того места, где подобрал. Затем выполняет удар второй игрок, а первый встает к нему за спину.

Упражнения с 11-го по 14-е можно выполнять у стены индивидуально.

При обучении удару двумя руками используются упражнения с 7-го по 16-е.

Обучение боковому удару (игрок располагается боком по направлению удара) начинается с освоения упражнений 1–5, а затем переходят к следующим.

17. Исходное положение при ударе и имитация удара.

18. Подбрасывание мяча в и.п. Одно из важнейших упражнений, от четкости выполнения которого зависит результат. Следует поймать момент остановки мяча после подбрасывания и оценить скорость его падения.

19. Выполнение удара, если удар наносится под мяч. Главное — попасть по мячу.

20. Удар на точность в площадку или за линию кона.

21. Постепенное увеличение силы удара.

22. Выполнение удара концом биты (палки). Это же упражнение выполняется и при обучении прямому удару сверху.

Индивидуальные упражнения для обучения ловле мяча двумя руками

Одним из самых сложных мест в игре является ловля мяча, особенно для младших школьников, но и старшие не всегда чувствуют себя уверенно при выполнении данного приема. Поэтому приведенные ниже упражнения полезны всем.

Каждое упражнение с 1-го по 14-е выполняется в течение 15–30 с. Смена игроков происходит в парах по команде учителя. Играющий без мяча в это время наблюдает за своим партнером и исправляет его ошибки. Упражнения следующие:

1. Положение рук при ловле.
2. Ловля со своего подбрасывания на небольшую высоту, постепенно ее увеличивая.
3. Ловля (обращать внимание на амортизацию).
4. Подбрасывание мяча перед собой, а ловля после отскока от земли.
5. Подбрасывание мяча чуть вперед (на один шаг), перемещение и ловля. Вернуться на свое место и повторить упражнение.
6. То же, что и в предыдущем пункте, но подбрасывать в стороны.
7. Подбрасывание мяча над головой, чуть отойти назад и поймать.
8. То же, но мяч бросить чуть за голову и отбежать спиной вперед.
9. То же, что в пункте 5, но мяч подбросить на 2–3 м вперед, выбежать, остановиться (скачком или шагом) и поймать мяч.
10. Подбрасывание мяча за голову на 2–3 м; повернуться кругом, выбежать и поймать мяч (не забыть остановиться).
11. Подбрасывание мяча перед собой, дотронуться обеими руками до пола и после этого поймать мяч.
12. Подбрасывание мяча перед собой и ловля в прыжке как можно выше.
13. Подбрасывание мяча перед собой; поворот кругом, ловля мяча. Повороты выполнять в разные стороны.
14. Выполнить упражнения со 2-го по 13-е, дополнив их передачей мяча партнеру после ловли.

Все эти упражнения можно использовать не только при обучении игре в лапту, но и на занятиях баскетболом, пионерболом, гандболом, волейболом.

Учитель (тренер) при желании может усложнить приведенные упражнения или добавить свои. Здесь предлагаются наиболее простые, максимально приближенные к игре и доступные для детей любого возраста.

Лапта на уроках по легкой атлетике

Лапта — это легкая атлетика в игровой форме. Она может быть прекрасным дополнением к урокам по легкой атлетике, а иногда и полностью заменять их, например, осенью, в начале учебного года. После сдачи контрольных упражнений можно начинать изучать тактику и совершенствовать технику игры в лапту, проводить другие игры с элементами лапты. На каждом уроке отводится по 5–7 мин. для освоения легкоатлетических упражнений, не входящих в технику игры (высокий и низкий старт, финиширование, прыжок в длину с разбега, передача эстафеты и др.). Весной же главный упор делается на легкую атлетику, а лапта является дополнением. Но это помогает учителю спокойно принимать контрольные упражнения у одной из групп, в то время как другая играет (мальчики — сдают, девочки — играют). Игра используется и для эмоционального подъема, как правило, ослабленного на данных уроках.

Лапта, игры с ее элементами и упражнения на освоение техники являются прекрасной подготовкой к метанию и бегу. Метание выполняется на дальность и в цель (вертикальную, горизонтальную и движущуюся), что предусмотрено программой. Причем оно значительно больше эмоционально окрашено, чем обычное метание. А это особенно важно для детей. Одна из сложностей в метании — выпуск мяча из рук. Упражнения, используемые при обучении лапте, позволяют выполнять большое количество бросков, ловли и подбора мяча с земли. Все это развивает чувство мяча и будет положительно сказываться при метании.

Перебежки в лапте аналогичны повторному методу тренировки в беге на средние дистанции. Однако школьники могут выполнить значительно больший объем работы, чем при беге кругами. Перебежки выполняются с учетом индивидуальных физических возможностей каждого игрока. В тренировках по бегу использование лапты предпочтительнее таких игр, как «Лиса и собаки», «Волк и овцы». В игре присутствуют все элементы школьной легкой атлетики, кроме прыжков (хотя и они имеются в малом количестве). Но при желании можно добавить и прыжки, используя основной вариант игры в следующем виде.

Лапта с прыжками

Поперек поля проводят две линии, обозначив ров, через который должны перепрыгивать играющие. Его легко наметить с помощью веревок. Одной из границ рва может быть штрафная линия. Количество рвов и их ширина зависят от целей урока. Первоначально ширина может быть небольшой, от урока к уроку постепенно увеличиваясь. Количество рвов — от одного до трех. Существует два варианта игры:

1. Перепрыгивают только перебегающие, водящие же бегают свободно. При смене команд, как без борьбы, так и в борьбе за город, команда, убегающая в город, обязана перепрыгивать через рвы. Если перебегающий не перепрыгнул ров («провалился»), то он теряет 0,5 очка. Причем, если на поле один ров и игрок в него проваливается, пробегая туда и обратно, очки не присуждаются. Если провалился по пути в одном направлении, то игрок получает 0,5 очка.

2. Игроки обеих команд должны перепрыгивать через рвы. Если провалился водящий, его попадание не засчитывается. На перебегающих распространяются правила первого варианта.

Для увеличения беговой нагрузки на уроках по легкой атлетике по сравнению с основным вариантом лапты в правила вводят некоторые изменения:

1. Игроки города разбиваются на пары (тройки) и начинают перебежки парами.

2. На кону оставаться нельзя, а водящим надо обязательно выбивать бегущих, не выбрасывая мяч в город.

3. Удар битой может быть заменен метанием. Его выполняет сначала один игрок из пары, затем второй. Кроме этого варианта используются такие подвижные игры, как «Осетры и браконьеры», «Борьба квартетов», «Парная лапта» и др.

Лапта на занятиях по различным видам спорта

Если дети длительное время занимаются каким-либо одним видом спорта, у них постепенно накапливается усталость, устает прежде всего нервная система: теряется интерес к занятиям, азарт. Это касается не только циклических видов спорта, но и игр. Следует помнить, что детский организм мало приспособлен к однообразной работе и требует разрядки.

Большинство тренеров прекрасно это понимают и стараются вводить в тренировки разнообразные игровые упражнения и игры (подвижные и спортивные). Одна из таких игр — лапта. Она может быть использована спортсменами всех специализаций в переходном периоде тренировки. Это дает хорошую разрядку нервной системе, развивает ловкость, повышает функциональные возможности организма, делает занятия веселыми и интересными. Кроме того, лапту или ее элементы можно использовать и непосредственно в тренировках по избранному виду спорта в начале основного периода занятий.

Возьмем для примера зимние виды спорта — лыжи, коньки, фигурное катание и хоккей (с мячом и шайбой).

При игре в лапту на лыжах и коньках можно использовать те же упражнения, что и в обычной лапте. Они не только вносят разнообразие в занятия, но и развивают такое ценное качество, как ловкость. Именно она обычно отстает у лыжников-гонщиков, тренеры которых включают в тренировки мало подвижных и спортивных игр.

Прежде чем выбрать тот или иной вариант лапты, необходимо хорошо отработать с детьми отдельные элементы игры. Обычно для этого достаточно сыграть один-два раза в лапту в ее классическом варианте.

Подбирается яркий мяч, который хорошо видно на снегу. Лучше использовать теннисный, так как он меньше деформируется на морозе.

Лапта (бита) должна быть такой же, как для игры на улице. На конец рукоятки биты следует намотать изоляционную ленту, так как от снега она становится скользкой и часто вылетает из детских рук, особенно если руки в варежках. Надо учесть, что в зимней одежде попасть по мячу труднее, чем в летней, и удар получается слабее. Поэтому можно заменить удар битой броском мяча.

Лапта на коньках

Игра в лапту на коньках помогает совершенствовать остановки, повороты, движение с изменением направления и скорости, передвижение лицом и спиной вперед, но главное — умение видеть поле.

Игра проводится на любой открытой площадке или в хоккейной коробке. Размер площадки должен соответствовать возрасту, физической и технической подготовленности играющих. В данном случае можно руководствоваться и рекомендациями, приведенными в правилах игры.

Если игра проводится на поле для хоккея с мячом, то площадку для 9–11 классов располагают поперек поля на одной его половине. Для 5–8 классов достаточно четверти поля. Все линии и необходимые зоны можно обозначить снежными комками (там, где отсутствует разметка). Площадку можно оборудовать и на любом свободном участке льда.

Игра в хоккейной коробке по всей ее длине похожа на игру в спортивном зале и проводится по тем же правилам. Одна линия ворот является линией города, другая — линией кона. Штрафной линией служит ближайшая линия зоны (синяя). Место бьющего — площадь ворот. Зона очередности находится с правой стороны от ворот, зона бегущих — с левой.

9–11 классы играют по всей длине площадки, 5–8 — поперек. В последнем случае получают три равноценные площадки (17 x 30): одна — в центре, между линиями зон (синими), и две по краям — между линией зоны и линией ворот. Всю дополнительную разметку (линии города, кона и штрафную, место бьющего) обозначают шайбами или кеглями. Штрафная линия обозначается на уровне ближайших мест для вбрасывания.

Водящий игрок может подбирать мяч на месте или в движении, но после этого он должен обязательно остановиться. Бросать мяч можно только с места, разрешается лишь поворачиваться на месте.

Попадание в игрока мячом засчитывается и в том случае, если попали по его конькам.

Могут быть и другие варианты игры, когда добавляются элементы избранного вида спорта.

1. Перебежку начинают лицом вперед, а от синей линии до другой синей линии — спиной вперед, затем опять лицом. Обрато —

таким же способом. Можно перебежать, не отрывая коньков ото льда, и т.п.

2. Перебежки можно выполнять с ведением шайбы. Для этого каждый игрок города должен иметь клюшку и шайбу. Игрок, потерявший шайбу при перебежке, должен вернуться за ней и пересечь линию кона или города, но только с шайбой. Пробрасывать ее нельзя. Тренер здесь может предложить свои варианты. Как только в перебегающего игрока попадают мячом (попадание в клюшку не считается), он откладывает клюшку и играет как водящий. То же делают и другие игроки его команды. Если игрокам, бывшим водящими, удастся завладеть городом, то прежде чем продолжить игру, они берут клюшки и шайбы, а те, кто должен водить, убирают свои.

В этом варианте допускается силовая борьба по правилам хоккея.

Каждый тренер при желании может сам придумать массу подобных дополнений, учитывая специфику того или иного вида спорта.

Лапта на лыжах

Лапту можно применять на уроках лыжной подготовки, чтобы внести разнообразие в занятия и для совершенствования навыков владения лыжами. В школе ее удобно включить во вторую половину раздела лыжной подготовки. В это время дети уже прилично владеют лыжами, на улице относительно тепло (часто бывают оттепели), большинство контрольных упражнений сдано и ходить кругами на лыжах многим детям уже порядком надоело. Кроме того, пока одни дети играют в лапту, учитель может дополнительно принять какие-то упражнения у других, желающих повысить свои оценки, или у тех, кто по уважительной причине отсутствовал во время их сдачи.

Лапта на уроках лыжной подготовки помогает отработать некоторые дополнительные движения: остановки, приседания, наклоны, ловлю мяча и метание его на лыжах. Последнее помогает осуществить комплексный подход в обучении метанию, который, как правило, прерывается в период занятий на лыжах.

Метание мяча на лыжах и игра на рыхлом снегу имеют и военное-прикладное значение, являясь хорошей подготовкой для службы в армии. Игра развивает физические качества, необходимые в бою, умение быстро снять и надеть палку, а также выполнять различные действия на лыжах с палками в руках. И если учесть, что

воину практически всегда приходится действовать в поле или в лесу в условиях бездорожья, то приобретенный в игре опыт будет очень полезен.

Первое время многие элементы игры выполняются медленно и неуклюже, однако уже через несколько занятий появляются уверенность, быстрота и точность движений.

Применение на лыжах отдельных упражнений из лапты или самой игры позволяет детям лучше овладеть лыжами, т.е. добиться того, чтобы лыжи им не мешали.

Все перечисленные выше качества помогут не только школьникам и военнослужащим, но и спортсменам-лыжникам — повышение уровня ловкости (причем специальной) скажется на тренировках и соревнованиях.

Теперь о том, как выбрать площадку.

Площадка для игры выбирается в зависимости от целей. Если совершенствуются:

- а) ступающий шаг — на рыхлом снегу;
- б) коньковый ход — на утрамбованной площадке;
- в) классические стили — должно быть несколько лыжней;
- г) подъемы и спуски — на небольшом уклоне или с горкой в одном месте (в городе или на кону).

Площадка может иметь препятствия в виде деревьев или кустов, но их должно быть немного.

На рыхлом снегу площадку легко обозначить, пройдя на лыжах по ее периметру и по месту расположения штрафной линии.

На утрамбованной площадке всю разметку делают флажками или лыжными палками.

При проведении соревнований боковые линии обозначаются флажками высотой до 30 см на расстоянии 3–6 м друг от друга. 2–3 таких же флажка ставятся и на штрафной линии, если она плохо видна.

Переход за любую линию засчитывается, если за нее перешла голеня играющего (как при финише в лыжных гонках), а не лыжи. Готовящиеся к перебежке могут располагаться у линии города или кона, как на старте в лыжных гонках, или произвольно, отойдя чуть назад.

Попадание мячом в лыжи и лыжные палки не учитывается. Однако перебегающему игроку нельзя использовать лыжи и палки для защиты от мяча. Если он это сделал, то считается осаленным (это должен определить судья).

Можно предложить несколько вариантов использования палок в игре:

- а) все участники играют с палками;
- б) все участники играют без палок;
- в) водящие играют без палок, а бьющие с палками.

При игре с палками бьющий игрок ставит их рядом с собой или кладет на снег (произвольно). Выполнив удар и решив бежать, он должен обязательно взять палки. Игрок может просунуть руки в ремешки или не делать этого, но лучше просунуть, так как потеряв палку, он должен будет за ней вернуться. Пересекать линии кона и города игрок должен на лыжах с обеими палками в руках.

Если в поле играют без палок, а в городе с палками, то целесообразно все палки расположить между зонами очередности и бьющего, отступив на 5—6 м назад от линии города и обозначив место для палок. Когда бьющий выполняет удар, следующий за ним игрок заранее готовится. Он подъезжает к месту для палок, берет свои и ожидает там же своей очереди. Такой порядок важен, так как кого-то из перебегающих могут выбить и тогда надо будет быстро выбегать в поле для борьбы за город, а палки должны остаться в городе. Учащиеся долго снимают палки, а иногда и забывают снять. В этом случае уходит много времени на смену команд, так как приходится возвращать палки в город.

Игрок, выполнивший перебежку, должен поставить палки на специально отведенное место и отойти в зону очередности.

Для отличия игроков при проведении соревнований используются накидки или номера, как для лыжных гонок. Они выдаются одной команде или обеим, но в этом случае они должны быть разного цвета.

Разновидности лапты

Перебежки по двое. Используются на уроках легкой атлетики 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.

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).

Армейская лапта. Выполняется по основным правилам, но битой служит малая лопата (обязательно в чехле), а все игроки имеют оружие (автомат, карабин) или его макет. У игроков поля оно находится за спиной, у перебегающих — в руках. Бьющий игрок при выполнении удара вешает автомат за спину, а начиная перебежку, снимает (разрешается делать это на ходу). При попадании в перебегающего игроки поля должны тут же снять оружие, а игроки города, наоборот, надеть.

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

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.

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 проводиться 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.

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 вернуть, 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 $17 : -6$. 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 оче-

редности 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 — до вечера.

Лапта с форой. Форa — преимущество, которое дается слабой команде, чтобы уравнивать шансы. Существует несколько вариантов: 1. Слабой команде даются дополнительные очки в начале встречи. 2. У игроков слабой (младшей) команды каждое заработанное очко удваивается. 3. Сильная команда играет с меньшим количеством игроков. Например, пятеро (4, 3, 2) против шестерых.

Борьба кватретов

Назначение игры

Игра предназначена для проведения соревнований среди учащихся 2 (3) классов (8 лет) 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 больше игроков соперника. Игра проводится в спортивном зале 12 x 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.

Инвентарь: мяч — резиновый или поролоновый такого же размера, как теннисный.

Лапта (бита) — для начальной школы.

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 удачно-

го 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-соперница 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 лёта после удара.

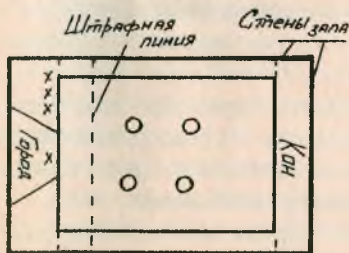
Каждая команда выполняет 6 перебежек и 6 раз играет в поле. Смена команд осуществляется через каждые 2 перебежки.

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

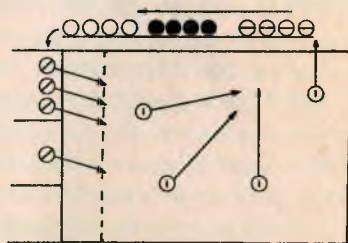
Побеждает команда, набравшая большее количество очков после выполнения 6 перебежек каждой из команд. Если количество очков одинаково, засчитывается ничья.

Проведение игры на уроке с участием всего класса

Класс разбивается на команды по 4 человека и играет, используя круговой способ смены команд. Первая команда располагается в городе, вторая — в поле, а остальные на скамейке друг за другом. Выполнив две перебежки, команда города переходит в поле, команда поля садится на скамейку за последней командой, а первая на скамейке занимает место в городе и т.д.



Площадка для игры
и расположение команд



Круговой способ
смены команд

Разминка перед игрой

Разминка предназначена для подготовки организма к предстоящей деятельности, для перевода его из спокойного состояния в активное.

При этом активизируется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем и центральной нервной системы (ЦНС). Степень вработывания у них различна, а поэтому для каждой существуют свои упражнения, которые выполняются в строгой последовательности и включаются в комплекс разминки в разное время.

Первая часть. Назначение — увеличение скорости кровотока. Продолжительность — не менее 3–5 мин.

Дольше других вработываются сердечно-сосудистая и дыхательная системы — с них и начинают. Для этого используют любое циклическое упражнение, выполняемое в медленном темпе. Как правило, применяют бег.

Вторая часть. Назначение — общее разогревание организма. Здесь к работе подключается уже мышечная система и продолжается активизация кардиореспираторной системы.

Вторая часть включает 5–9 упражнений на основные группы мышц (наиболее крупные), выполняемых с большой амплитудой. Упражнения на мелкие мышцы здесь не годятся. При проведении второй части следует помнить о существенной разнице разминочных и общеразвивающих упражнений (у них разные задачи). Каждое упражнение выполняется в среднем темпе от 15 до 30 раз. Порядок выполнения упражнений должен строго выдерживаться сверху вниз или снизу вверх. Например: 1–3 упражнения на верхний плечевой пояс; 1–3 — на туловище; 1–3 — на ноги либо наоборот. В данном случае разогревание происходит быстрее и с меньшей затратой сил. Следует помнить о механизме перераспределения крови в организме.

Затем каждому игроку индивидуально следует обратить внимание на наиболее часто травмируемые места. Их разогревать следует несколько дольше и разнообразней. Особое внимание в игровых видах следует обратить на голеностопные суставы.

В конце второй части выполняются упражнения на гибкость.

Третья часть. Назначение — активизация работы ЦНС и настройка ее на предстоящую деятельность.

Если первые две части одинаковы во всех видах спорта и отличаются лишь продолжительностью выполнения упражнений, то третья для каждого вида спорта своя. Она должна включать все приемы, используемые в соревновании. Начинают разминку с наиболее простых упражнений, постепенно переходя к более сложным. Все упражнения первоначально выполняются в медленном или среднем темпе, затем скорость (сила) увеличивается и доводится до соревновательной. Количество повторений — от 7 до 15 раз.

Если первые две части разминки проводятся, как правило, индивидуально, то третья — в командных видах — обязательно в парах (тройках, четверках и т.д., но лучше в парах). Дело в том, что игра — это не просто выполнение набора приемов, а прежде всего взаимодействие игроков, и это тоже надо учитывать при проведении разминки.

Учащимся следует постоянно напоминать, что разминка всегда начинается спокойно, затем темп постепенно увеличивается и лишь к концу доводится до соревновательного уровня.

После окончания разминки необходим небольшой отдых — 5–10 мин., во время которого происходит дальнейшая подготовка организма, так как он создает необходимый запас, используя передышку. Но следует помнить о том, что эффект от разминки сохраняется в течение 15 мин., после чего ее необходимо повторять (начинать сначала).

Примерный вариант проведения разминки по лапте в школьных условиях.

Для проведения разминки команда располагается на одной половине площадки (любой), оставив вторую половину другой команде. Все три части разминки проводятся только на своей половине, за исключением удара по мячу и ловли или подбора мяча после удара.

Примерные упражнения третьей части разминки:

— 2–3 коротких ускорения с выполнением остановок, бега спиной и боком вперед;

— выполнение падений, кувырков, приседаний и т.п.;

— передача и ловля мяча в парах, постепенно увеличивая силу и расстояние;

— ловля катящегося мяча;

— ловля прыгающего мяча;

— разнообразные способы ловли мяча в любых сочетаниях;

— передача и ловля мяча в свободном перемещении на своей половине площадки;

- игра «Вышибалы»;
- игра «Охота на волка»;
- удары по мячу битой на точность попадания (по мячу, затем в площадку), стоя при этом поперек площадки. После удара игрок сразу бросает лапту назад и готовится ловить мяч от партнера (обязательно без лапты). Поймав мяч, он выполняет следующий удар. Если партнер имеет лапту, он делает то же самое. Если нет, то просто ловит мяч, как при игре в поле, возвращает бьющему и делает это как можно быстрее. Выполнив 3–4 раза, они меняются местами.

К сожалению, очень часто учащиеся пренебрегают разминкой, это если и не приводит к травмам, то обязательно сказывается на результатах. Приведу наглядный пример.

На уроках по легкой атлетике учащиеся показывают более высокие результаты, чем на соревнованиях по тем же видам. И все это не оттого, что учитель завышает результаты своим воспитанникам. Просто на уроке они регулярно выполняют разминку под руководством учителя (либо самостоятельно) и всесторонне настраиваются на сдачу упражнения (результат). На соревнованиях же (особенно школьных), когда учащиеся предоставлены самим себе, упражнения часто выполняются без разминки.

Причины невыполнения разминки учащимися:

1. Непонимание значения разминки (теоретически).
2. Отсутствие привычки выполнять разминку (не прочувствовали практически).
3. Ложное стеснение при выполнении разминки (нежелание выделяться).

Первый пункт наиболее важен, с него и начинают. Уже в начальной школе в доходчивой форме надо объяснять учащимся необходимость разминки, делая основной упор на третью ее часть (первые две в этом возрасте не так важны). В средних и старших классах глубина и объем теоретических сведений постепенно увеличиваются, при этом следует учитывать знания учащихся по другим предметам (химии, биологии, физиологии).

Для выработки у школьников привычки проведения разминки необходимо:

- научить учащихся на уроках физкультуры сознательно выполнять **разминку перед соревнованием** (можно с выставлением оценки);

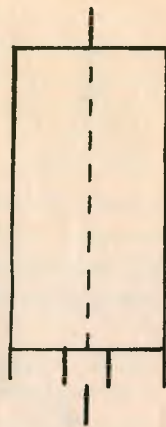
— предусмотреть время для разминки при составлении графика соревнований, причем в начальных и средних классах — для проведения всех трех частей, а в старших — только третьей части. Это делается с целью приучить учащихся старших классов к самостоятельному выполнению разминки и научить их разминаться в условиях ограниченного времени. В последнем случае две первые части разминки выполняются за пределами площадки, во время проведения на ней игр других команд;

— построение команд проводить перед разминкой, тем самым делая ее составной частью игры.

На перечисленные выше причины невыполнения разминки учащимися следует обращать внимание в течение всего периода обучения в школе. Только в этом случае можно добиться положительного результата, т.е. постоянного, самостоятельного выполнения ими разминки перед соревнованиями в любых условиях.

В конце третьей части по сигналу судьи каждая команда располагается на одной из половин, но площадка при этом делится вдоль (см. рис.).

Несколько игроков команды бьют, а другие ловят мяч в поле и возвращают его обратно. Сделав 2–4 удара, игрок убегает в поле и меняется местами с одним из игроков. Постепенно так меняются все.



Примерный вариант разминки (см. рисунок на с. 66)

1 часть. Бег — 3–5 мин. ЧСС — 130–140 уд/мин.

2 часть. Упражнения с 1-го по 8-е выполняются по 15–30 раз. Упражнение 8а и 8б — прыжковое.

3 часть. Упражнения с 1-го по 8-е выполняются индивидуально, но постоянно ведется наблюдение за партнером; 7 — приседание на месте; 8 — приседание в движении; 9 — передача мяча в парах и ловля его; 10 — ловля катящегося и прыгающего мяча; 11 — удары лоптой и ловля мяча после удара.

Продолжительность разминки зависит от физических возможностей занимающихся. У школьников она длится от 10 до 20 мин.



1



2.1



2.2



2.3



2.4



2.5



2.6



2.7



2.8a



2.8b



2.9



3.1



3.2



3.3



3.4



3.5



3.6



3.7



3.8



3.9



3.10



3.11

«Заминка» после игры

То, что существует разминка, знают все, хотя иногда забывают ее выполнять, а вот о существовании «заминки» многие и не подозревают или не придают ей значения, так как не понимают ее важности.

Назначение «заминки» — перевести организм из активного состояния в спокойное, а также (что не менее важно) активизировать восстановительные процессы.

«Заминка» является противоположностью разминки, т.е. те системы организма, которые активизировались разминкой, должны быть успокоены «заминкой», причем последовательность остается той же. Кроме того, «заминка» помогает восстановить нормальную работу остальных систем организма.

«Заминка» приводит в норму сердечно-сосудистую систему (ССС) и мышечную. Мышцы человека занимают 30—40% объема тела. Во время работы (соревнований) к ним подается большое количество крови, которая набирается за счет других органов. По окончании соревнований этой крови, заполнившей мышечную систему, необходимо вернуться обратно.

Если этого не произойдет, то возможны следующие нежелательные состояния: головокружение, тошнота и даже серьезные нарушения (например, обморок). Все это вызывает отрицательное отношение учащихся, особенно физически плохо развитых, к соревнованиям, так как большинство из них связывают данные состояния с нагрузкой на организм, а не с неправильным переходом от нагрузки к покою.

Подчеркивая важность этого момента, К. Купер в своей книге «Новая аэробика» (в главе «Остывайте медленно») приводит следующий пример: «Один драматический эксперимент, проведенный в 1941 г., продемонстрировал важность остывания после упражнений. Группе людей численностью до 100 человек предложили бежать на тредбане до изнеможения. Затем велели стоять неподвижно. Семнадцать из них сразу же упали в обморок. Чем это вызвано?»

Сразу после бега большая часть крови скапливается в сосудах ног. Без постепенного перехода к состоянию покоя кровь не может вернуться туда, где она необходима, — в сердце и мозг...»

Кроме того, К. Купер делает два основных предостережения занимающимся:

«1. Остывайте медленно. Легкий бег, а затем ходьба после любой напряженной тренировки предпочтительны при той температуре воздуха, при которой проводилась тренировка.

2. Не заходите в жаркую комнату или под горячий душ сразу же после тренировки. Подождите, пока не остынете и не прекратите потеть. Самое страшное, что вы можете сделать, это пойти в парную баню или сауну немедленно после тяжелой тренировки».

Во время «заминки» происходит более быстрое выведение продуктов распада из работающих мышц и быстрее начинают поступать новые вещества, необходимые для восстановления работоспособности.

«Заминка» плавно нормализует температуру тела, в противном случае она резко падает: у нетренированного человека — до 35,5 °С, что затрудняет восстановительные процессы и может привести к простудным заболеваниям.

«Заминка» позволяет снять эмоциональное напряжение и лишнее возбуждение, что приводит к объективной оценке побед и поражений, тем самым ликвидируя многие конфликтные ситуации между учащимися, возникающие иногда после игры.

Победа в соревновании возбуждает нервную систему, поражение увеличивает эмоциональное напряжение. И то и другое приводит к подавлению деятельности внутренних органов. Если такое состояние продолжается длительное время, то возможны нарушения в их работе (т.е. заболевание).

Упражнения на растягивание и расслабление способствуют успокоению нервной системы и активизации восстановительных процессов. Самомассаж, особенно точечный, кроме того, активизирует системы организма, находящиеся в угнетенном состоянии во время соревнований.

Вот что пишет о воздействии растяжек на организм Е.И.Зуев в своей книге «Волшебная сила растяжки»: «...Растяжки основаны на естественном движении... При растягивании, а также при специальных упражнениях на растягивание (растяжках) происходит смена кратковременных мышечных напряжений и расслаблений, что позволяет человеку за короткое время полностью отдохнуть и вновь обрести активное рабочее состояние... Растяжки способствуют приобретению навыка глубокого расслабления, что благо-

творно влияет на эмоциональную сферу.. Расслабились мышцы — отдыхают нервы, успокаивается мысль, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие... После растяжки расслабление наступает гораздо быстрее и бывает глубже, чем до нее».

В настоящее время довольно часто используются упражнения, получившие название «стретчинг», что в переводе с английского означает «растягивание». По характеру выполнения эти упражнения в большей степени отвечают назначению заключительной части любого занятия. Упражнения стретчинга описаны в книгах серии «Физкультура и спорт» (изд-во «Знание», № 4, 1989 и № 6, 1991). Можно также обратиться к книгам: *Годик М.А.* и др. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. — М.: Советский спорт, 1991; *Смолевский В.М., Ивлиев Б.К.* Нетрадиционные виды гимнастики. — М.: Просвещение, 1992 (6-ка учителя физкультуры).

Продолжительность «заминки» составляет от 3–5 до 10–15 мин. Она может быть укороченной (упрощенной) или полной.

Существует огромное количество вариантов «заминки», в которые включаются разнообразные упражнения малой интенсивности, причем могут использоваться и отдельные упражнения основного вида (например, в лапте удары, передачи мяча на месте и т.п.).

Используются и нетрадиционные восстановительные комплексы «заминки», взятые из восточных систем тренировки. Например: 1. Тайкьюкукен здоровья из книги «Вушу. Рекомендации для начинающих». 2. Комплекс индивидуального массажа. Кунг-фу стиль «Длинный кулак». У-шу: философия движения. У-шу: знание школы «Чой». 3. Комплексы с позами хатха-йоги для снятия напряжения с позвоночника у бегунов.

Однако в условиях школы наиболее целесообразно проведение так называемого универсального варианта «заминки», который можно использовать в любом виде спорта.

Укороченная — как правило, это медленный бег в равномерном темпе с ЧСС 120–140 уд/мин в течение 3–5 мин и 1–2 мин ходьбы.

Полная — включает укороченную «заминку» плюс упражнения на расслабление и растягивание мышц и самомассаж.

Упражнения на расслабление могут выполняться во время ходьбы или после нее.

Упражнения на растягивание (стретчинг) должны охватывать все основные группы мышц и подбираться таким образом, чтобы на одну группу мышц было не более одного упражнения.

Для самомассажа можно использовать комплекс индивидуального точечного массажа, о котором уже говорилось выше, или элементы традиционного — поглаживание по направлению кровеносных сосудов (вен).

На «заминку», так же как и на разминку, следует отводить время при планировании игр и требовать от учащихся выполнения хотя бы упрощенного их варианта. В целях экономии времени «заминка» одних спортсменов и разминка других могут проводиться одновременно.

Организация и проведение соревнований

Сколько бы мы ни учили ребенка элементам игры на уроках, он никогда не научится, если не будет участвовать в соревнованиях. Такие дети, как правило, стесняются играть, а это сохраняется надолго и после окончания школы. Дети, участвующие в соревнованиях, значительно лучше разбираются в правилах и тонкостях игры, более уверенно чувствуют себя на площадке и, что очень важно, при любой возможности стремятся играть. Они серьезней относятся к изучению на уроках техники и тактики игры.

Поэтому соревнования — необходимый и обязательный элемент учебного процесса. Участие в них должно поощряться оценками независимо от занятых мест.

Вместе с тем надо учитывать, что соревнования школьников должны коренным образом отличаться от соревнований взрослых. Главная цель школьных соревнований — **обучение и развитие физических качеств, а не определение лучших и худших**. Поэтому они должны логически продолжать и дополнять учебный процесс, увеличивая время на освоение и совершенствование изучаемых на уроках действий и упражнений. Соревнования должны увязываться с учебной программой и входить **в систему школьных соревнований, рассчитанную на весь учебный год**. Детей необходимо учить играть и участвовать в соревнованиях. Как минимум 80% всех соревнований должны проводиться внутри школы и каждому ученику должно уделяться внимание.

К участию в соревнованиях надо привлекать максимально возможное количество школьников, начиная с соревнований внутри классов. Если невозможно провести их по основным правилам, то используются упрощенные, с меньшим количеством участников в командах. Либо каждый класс выставляет несколько команд и соревнования проводятся в параллелях. В последнем случае младшим дается фора, величина которой зависит от вида соревнований и уровня подготовки учащихся. Различают гарантированную фору и шансовую.

Гарантированная — заранее определена и, в свою очередь, может быть открытой или закрытой. Открытая — величина форы заранее известна. Она дается младшей команде в начале игры, а далее — как получится. При закрытой — в конверт запечатывается

информация о величине форы и открывается только по завершении соревнований при подведении итогов. Такой способ заставляет играть на максимальный результат.

Шансовая — только дает шанс получить фору. Например, игроки команды поочередно бросают по одному разу мяч в круг на стене с расстояния 6–9 м. Каждое попадание дает одно очко форы команде.

Чтобы стимулировать слабых учащихся и избежать в известной мере негативного отношения к ним остальных играющих, все очки, заработанные ими, удваиваются. Более слабые учащиеся заранее определяются и указываются в положении о соревнованиях.

Соревнования могут быть открытыми и закрытыми. На открытые допускаются учащиеся других школ, закрытые — только для своей школы.

Соревнования могут проводиться по нескольким системам: круговой, с выбыванием и смешанной.

Круговая система бывает личной и групповой.

Личная — каждый играет поочередно со всеми. Может быть один или несколько кругов.

Групповая — все участники разбиваются на группы и внутри них играют друг с другом. Победитель группы (один или несколько) играет с победителями других групп, которые тоже могут быть разбиты на группы, т.е. играть в несколько туров. В круговой системе командам начисляются очки. Для школьных условий более рационален такой вариант начисления: победа — 3 очка, ничья — 2, поражение — 1, команда в неполном составе или если отсутствует полностью — 0. Очки команд суммируются, побеждает набравшая наибольшее их количество. При проведении игр по групповому варианту очки команд могут складываться от тура к туру или наоборот — аннулироваться при переходе в следующий тур.

Системы с выбыванием подразделяются по количеству поражений (одно, два, три и т.д.), после которых команды выбывают из игры. Чаще всего используются первые две системы. Систему с выбыванием после первого поражения иногда называют олимпийской. Система с выбыванием после двух поражений (см. схему) более демократична, так как позволяет сильнейшим командам приблизиться к финишной части и занять первое место даже в случае поражения в первом туре (например, при встрече двух

сильнейших команд). Команда, проигравшая в верхней части таблицы, переходит в нижнюю, а проиграв и там, выбывает из соревнований.

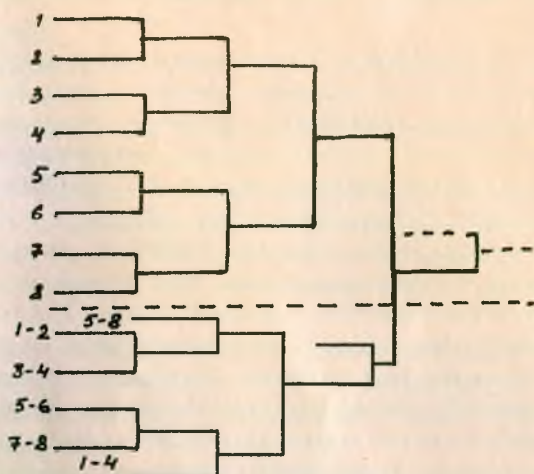


Схема игр с выбыванием после двух поражений

Смешанная система состоит из круговой и с выбыванием. Они могут использоваться в различных сочетаниях. Чаще всего проводится такой вариант: команды разбиваются на группы и играют по круговой системе, а затем победители (один или несколько) играют между собой по системе с выбыванием.

Выбор системы зависит от цели соревнования, времени игры и количества участников. Например, перед началом изучения того или иного раздела соревнования проводят с целью определения начального уровня подготовки учащихся и корректировки планов (урочных и внеклассных). В этом случае соревнования проводят по олимпийской системе. В конце раздела или после его завершения соревнуются по круговой, давая возможность учащимся больше поиграть для совершенствования полученных на уроках навыков.

Опыт работы показывает, что при проведении любых соревнований очень многое зависит от судейства. Если оно четкое и справедливое, то такие соревнования доставляют удовлетворение, стимулируют работу учащихся над собой, повышают качес-

тво обучения на уроках (даже в случае проигрыша). Если соревнования проводятся нечестно, если на них допускаются различные трактовки правил, удобные организаторам, то такие соревнования, наоборот, отбивают желание заниматься и участвовать в играх.

Любые соревнования начинаются с изучения правил игры, адаптирования их к условиям данной школы (без изменения принципиальных моментов) и составления положения о проведении соревнований с учетом внесенных изменений.

Важный момент любых соревнований — награждение. Он остается в памяти детей на долгие годы. Поэтому к данному вопросу надо относиться очень серьезно. Подбирать награжденный материал лучше заранее и целенаправленно. Надо заранее знать, для какого возраста он предназначен и за какие заслуги. Следует стремиться к тому, чтобы награждалось возможно большее количество участников школьных соревнований. Например: все участники отмечаются какими-либо маленькими сувенирами, награждаются лучшие игроки в каждой команде и лучший в соревновании, лучшие в поле и в городе, награждаются капитаны (в лапте от них многое зависит, хотя очков может быть заработано мало), лучший судья, команды за призовые места и т.п. Ценность приза должна соответствовать проделанной работе, чтобы награжденный испытывал чувство гордости.

Советы начинающему лаптовику (шутливые, но имеющие глубокий смысл)

Игра в городе

— Если во время вашего удара рядом кто-то застонал, не пугайтесь, это лишь лапта вылетела из ваших рук.

— Выбирая момент для начала перебежки, постарайтесь уложиться до окончания времени игры.

— Совершая перебежку, не представляйте себя литерным поездом, идущим на большой скорости и не замечающим ничего вокруг.

— Судья не видит дальше поля, поэтому при перебежке не выходите из поля его зрения, а то он остановит игру и у вас будут неприятности.

— При перебежке старайтесь всегда видеть мяч, иначе вам напомнят слова из песни: «Я быстро бегу, а пуля быстрей...»

— Когда в вас бросают мяч, не закрывайте глаза — это не лучший способ вернуться.

— Если во время перебежки у вас потемнело в глазах и вы потеряли скорость, не спешите искать мяч, думая, что в вас попали. Возможно, площадка уже закончилась и вы уткнулись в стену либо в кого-то из игроков.

— Никогда не бегите на игрока с мячом — ведь жизнь так прекрасна, а вы еще молоды.

Игра в поле

— Не пытайтесь остановить бегущего соперника недозволенным приемом. Обегая вашу ногу или руку, он может зацепить ваше тело, а это небезопасно.

— Если, бросая мяч в соперника, вы промахнулись, не поднимайте руки к небу с душераздирающим криком — лучше двигайте ноги в направлении мяча, прижав язык к небу.

— Делая передачу товарищу, помните о том, что он имеет маленькие размеры и не может увеличить длину своих рук. Ориентируйтесь на грудь — даже если партнер не сможет поймать мяч, выпущенный вами со скоростью 120 км/ч, дальше туловища мяч не улетит.

— Если кто-то из ваших игроков уже выбил соперника, не пытайтесь развить успех, повторяя то же самое, — вам этого не простят.

— Запомните: мяч не сачок для бабочек, чтобы с ним носиться по полю.

Условные обозначения

× — игрок города (перебегающий)

○ — игрок поля (водящий)

○⊗⊖⊕ — игроки разных команд

○ — игрок с мячом

∴ — мячи

△ — учитель, тренер

▲ — помощник

□ — какой-либо предмет (стойка, стул, набивной мяч и т.п.)

□ — гимнастический мат

-----> — путь игрока

=====>
~~~~~> — путь мяча

————> — бросок в соперника

=====> — удар битой

--○--> — перемещение с кувырком вперед

--●--> — перемещение с кувырком назад

## Оглавление

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Вступление .....                                     | 3  |
| История и современность .....                        | 5  |
| Ход игры .....                                       | 10 |
| Правила игры .....                                   | 11 |
| Инвентарь и оборудование .....                       | 27 |
| Техника безопасности .....                           | 32 |
| Программный материал по лапте .....                  | 34 |
| Специальные контрольные упражнения .....             | 40 |
| Упражнения, используемые на уроках физкультуры ..... | 44 |
| Лапта на занятиях по различным видам спорта .....    | 53 |
| Разновидности лапты .....                            | 58 |
| Разминка перед игрой .....                           | 62 |
| «Заминка» после игры .....                           | 67 |
| Организация и проведение соревнований .....          | 71 |
| Советы начинающему лаптовнику .....                  | 75 |
| Условные обозначения .....                           | 76 |