

Русская лапта

Сборник исторических материалов и методических рекомендаций



Автор-составитель:
Шевко Евгений Викторович
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Муниципального образовательного бюджетного учреждения
«Поярковская средняя общеобразовательная школа №1»

2018 г.

Оглавление

Введение	стр. 2
История русской лапты.	стр. 5
Русская лапта на Амурской земле.	стр. 22
Специальная физическая подготовка	стр. 49
Тактическая подготовка	стр. 60
Инвентарь и оборудование.	стр. 70
Словарь терминов	стр. 75
Литература.	стр. 77

Это народная игра – одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны: верность своей команде, находчивость, внимательность, изворотливость, глубокое дыхание, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость удара рук, и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места. Я усердно рекомендую эту народную игру не только как механическое упражнение, но и как безбидную забаву, в которой вырабатывается товарищеская спайка: «своего выручай».

А.И. Куприн

Введение

Состояние здоровья подрастающего поколения, безусловно, важный показатель благополучия общества и государства, но потеря духовности, традиций своего народа - не менее важный показатель. Бесспорно и то, что духовное и нравственное здоровье теснейшим образом связано со здоровьем физическим, основа которого закладывается с раннего детства, и сегодня, как никогда, необходима в процессе возрождения культурных и духовных основ самосознания народов России. Недостаточная двигательная активность, повальное увлечение компьютером, безусловно, влечёт за собой снижение как умственной, так и физической работоспособности подрастающего поколения. И поэтому очень важно ненавязчиво внедрять физическую культуру в повседневную жизнь школьников, формировать потребность двигаться. И одним из способов мотивации к занятиям физической культурой может быть игра. Опыт воспитания здорового во всех отношениях человека заложен в исторических национальных традициях каждой нации и находит отражение в многочисленных народных состязаниях и особенно в играх.

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

Русская игра «Лапта» дает колоссальный всплеск эмоций, задора, радости движения, а ее простота в организации спортивно-соревновательной деятельности, повышает ее ценность.

Удивительна и естественна русская лапта как развивающийся вид спорта, и она не может оставаться в стороне от тенденций развития соревновательной деятельности в современной России.

Углублённое изучение спортивной игры, обеспечение условий для совершенствования необходимых специальных двигательных и морально-волевых качеств стало целью создания данного методического пособия.

Актуальность методического пособия заключается в том, что разработанные методики позволяют развивать и контролировать специальные двигательные способности учащихся в комплексе. В пособии особое внимание уделяется развитию координации и быстроты.

Система контроля даёт четкое представление об уровне сформированности специальной двигательной подготовленности обучающихся на разных этапах развития ребенка.

Использование технологии применения нестандартного инвентаря компенсирует и расширяет возможности тренировочного процесса. Разработанные игровые задания по тактической подготовке, упрощают овладение тактическими навыками взаимодействия в защите и придают игровым действиям лаконичный, осмысленный характер.

Собранный материал по истории развития игры в нашей стране с углублённым ознакомлением с историей в нашем регионе даёт представление о развитии данного вида спорта и способствует сохранению и укреплению культурных традиций великого русского народа

Пособие «Русская лапта» является приложением к авторской программе по дополнительному образованию «Русская лапта», получившей 2017 г. гриф «Допущено министерством образования и науки Амурской области» и в качестве учебно-методического материала предназначено для учителей физической культуры, тренеров - преподавателей, студентов.

Тренировочные задания, вошедшие в сборник, ориентированы на юношей 9 – 13 лет и приемственны для учащихся разных этапов спортивной подготовки данного возрастного периода.

Методические рекомендации учитывают требования федерального государственного образовательного стандарта и основываются на образовательной программе по физической культуре В. И. Ляха.

Для удобства в работе методический материал представлен по разделам:

1. История русской лапты.
2. Русская лапта на Амурской земле.
3. Специальная физическая подготовка. Тестовые контрольные задания.
4. Тактическая подготовка. Карты тактической подготовки.
5. Инвентарь и оборудование.

6. Словарь основных терминов.

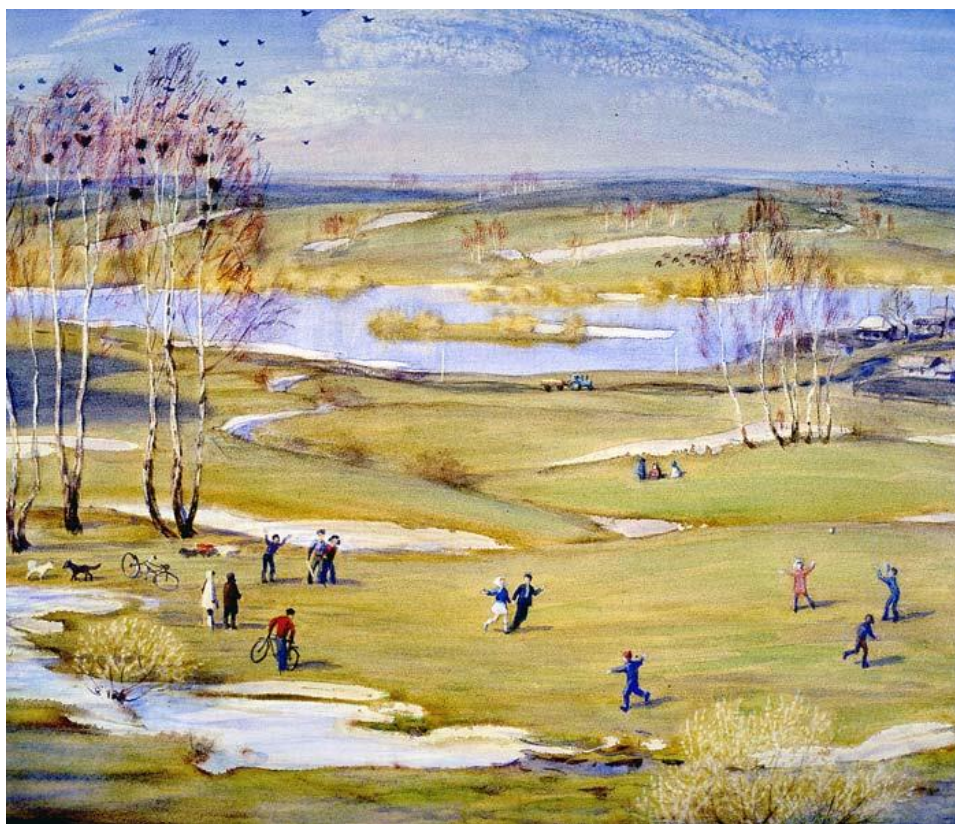
Методический материал может быть использован как в урочной деятельности по физической культуре в разделах «Легкая атлетика», «Русская лапта» (в вариативной части образовательной программы), так и во внеурочной, учебно-тренировочной деятельности.

Данная работа была бы невозможна без помощи специалистов и лиц, не равнодушных к истории и развитию спорта. Выражаю благодарность коллективу Поярковского краеведческого музея, лично директору Леоновой Е. Д., заведующей лабораторией организационно-методического обеспечения и реализации ФГОС ГАУ ДПО «Амурский областной институт развития образования» Корнеевой А. Б., за оказанную помощь в сборе, анализе и систематизации материалов по истории русской лапты на Амурской земле.

Надеюсь, что собранный в данном пособии материал пригодится в работе как молодым специалистам, так и преподавателям со стажем, оставит положительный отзыв о проделанной работе у простых читателей данной книги.

Глава 1. История русской лапты

«Бей, беги, лови, существуй!».
Девиз лапты.



Лапта – древняя игра. Сегодня никто не может точно сказать, когда она зародилась. По некоторым данным, лапта была известна уже в X в. н.э., хотя могла появиться и почти на 1000 лет раньше.

Во многих исторических памятниках русской письменности есть упоминания об игре в лапту, причём называют эту игру в разных памятниках по-разному: "в беглые" (Тюменский округ), "хлоптой" (Олонецкая губерния), "в шара", "лакta", "шибка", "битка" и другие.

Армянский ученый, д-р Абрагам Тарьян, работающий профессором в Еврейском университете в Иерусалиме, утверждает, что нашел рукопись, где говорится, что Иисус Христос играл в детстве в подобную игру.

Д-р Абрагам Тарьян рассказал, что нашел в армянском монастыре св. Якова в Старом городе Иерусалиме древнюю рукопись "Евангелия детства" на армянском языке. В этом переводе 6 века известного апокрифического евангелия исследователь обнаружил эпизоды, неизвестные в других вариантах текста. В рукописи упомянута игра, в которой маленький Иисус ударял по мячу битой. Когда ему было 9 лет, рассказывает апокриф, Иисус был послан учиться у красильщика из Тверии по имени Исраэль. Однажды ему

поручили сторожить дом, пока ремесленник пошел за тканями для крашения, но он сразу побежал к друзьям, с которыми стал играть на берегу Кинерета (Тивериадского озера). Тогда же, по словам этого евангелия, Иисус показал свою способность ходить по водам. (<http://www.kartarus.lv/?sect=120&cid=6571&subsect=&page=1>)

Жан Белет, живший в XII в., отмечал, что даже епископы и архиепископы не гнушались игрой в мяч. Гийом Дюран, автор «Книги о божественной службе», так описывает эти праздники: «Еще в некоторых местах в этот день (Пасхи) и в другой (Рождества) прелаты развлекаются вместе со своими клириками, либо в монастырях, либо в епископских домах, и доходит до того, что они играют в лапту и даже создают танцевальные хоры и предаются пению, и это называется, в память о сатурналиях, декабрьской свободой, потому что в древности у язычников в этом месяце рабы, пастухи и слуги пользовались относительной свободой, обладали властью, равной власти хозяев, и пировали с ними; все это происходило после уборки урожая».

Л. Кун во «Всеобщей истории физической культуры и спорта», ссылаясь на записки древнегреческих историографов Геродота и Ксенофонта, из которых ясно, что персы обучали своих детей в возрасте 7 – 16 лет играя в игры на основе «игры в мяч с битой». [с.40]

Ну и наконец, при раскопках Великого Новгорода были найдены деревянные биты и войлочные мячи, которые археологи датировали XIV веком.

Так, что по самым скромным подсчетам лапте никак не менее 700 лет!

Игры, подобные лапте, существовали и у других народов: у англичан — крикет, у американцев — бейсбол, у кубинцев — пелота, у финнов — песа палло, у немцев — шлагбал. Норвежские археологи при раскопках нашли биты для игры в лапту.



На Руси лапту называли по-разному: «шибка», «битка», «хлопка», игра «в беглые», «в шары». Множество названий породило большое разнообразие в правилах игры в лапту. Но как бы ни называлась лапта, факт остается фактом. Ни один праздник на Руси не обходился без игры в лапту.

Любил играть в лапту и Петр I, и именно при нем лапту начали применять как средство физической подготовки солдат Семёновского, Преображенского и Шевардинского полков, а потом и других воинских подразделений. Полководец Александр Суворов также применял игру в качестве средства тренировки солдат. В

дореволюционной России игра в лапту применялась как форма активного досуга населения и как средство физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек.



*Лапта. Гатчина. Акварель. 1900 г.
Рисунок В. К. Ольги Александровны.*

Одним из первых сборников правил Лапты был выпущен в 1915 г. Издательством Т-ва М. Р. Вольфъ. Составитель М. Волковъ.



Правила по русской лапте 1915 г.

И в Красной армии по инициативе тогдашнего председателя Высшего совета физической культуры Н. И. Подвойского эта игра использовалась в качестве одного из элементов физической подготовки.

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

официальное соревнование по лапте игра была представлена в программе Спартакиады народов России.



линию «дома» и вернуться по полю обратно за линию «города»; правильно выполнивший эту задачу перебежку и не ослепший игрок дает своей команде одно очко.

2. Игрок, пробивший по полю за линию «дома», может там остаться — исполняя перебежку — и возвращаться обратно после одного из последующих ударов по мячу игроками его команды.

3. Если во время перебежки кто-либо из игроков волей командой поймает мяч с лета (хотя бы и вне поля), волежка команда становится бьющей.

4. Мяч считается пойманным с лета, если игрок волей командой поймает его одной или двумя руками в воздухе, не дав коснуться земли. Поймав мяч, игрок должен немедленно поднять его вверх вытянутой рукой.

5. Перебежка не разрешается, если мяч после удара упадет за боковой линией поля или не пересечет линии «города».

Игрок может начать перебежку с линии «города» или «дома» только после того, как будет сделан удар по мячу.

6. Игрок, делающий перебежку непосредственно после выполнения им удара, должен обрисовать лапту около себя и может бегать прямо из линии «города».

7. Игрок имеет право не делать перебежку непосредственно после своего удара, а выполнить ее после одного из последующих ударов по мячу кем-либо из игроков его команды. Игрок, начавший перебежку, обязан ее продолжить в одном направлении за линию «дома» или за линию «города».

Бьющий игрок обязан делать перебежку непосредственно за произведенным ударом в том случае, если кроме него в «городе» никого нет.

§ 12. Ослепление

1. Игроки волей команд, за исключением игрока, подбрасывающего мяч, могут находиться в любом месте поля и передвигаться в любом направлении.

2. Игрок, делающий перебежку, считается ослепленным, если его в пределах поля коснется мяч. Игрок бьющей команды считается также ослепленным, если он выбежал за боковую линию поля или наступил на нее.

3. Игроком волей команды разрешается перепалить друг друга мячом в любом направлении и ослепить несколько игроков поля.

§ 13. Результат игры

1. За каждую правильно выполненную перебежку своего игрока бьющая команда получает одно очко.

2. Команда, набравшая после всех партий наибольшее количество очков, считается победившей.

3. Если счет очков у обеих команд окажется одинаковым, игра считается сыгранной ничью.

IV. МЕСТО ИГРЫ. ОБОРУДОВАНИЕ ПОЛЯ

§ 14. Размеры и разметка поля

1. Поле для лапты (рис. 2) представляет собой прямоугольник с ровной травяной или другой поверхностью длиной от 60 до 80 метров и шириной от 30 до 35 метров.

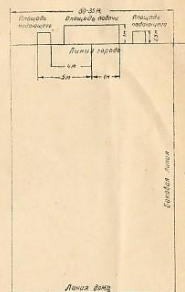
При проведении соревнований в коллективах физкультуры разрешается изменение ширины и длины поля в меньших размерах.

2. Поле должно быть размечено всю видимыми (белыми) линиями шириной 10 сантиметров. Размечать поле каннами запрещается.

Длинные линии, ограничивающие поле, называются боковыми, короткая — линией «города», другая — линией «дома». Ширина линий зависит в размер поля и ограничивается ими площадкой.

3. На линии «города» в обе стороны от ее середины откладываются отрезки по 1 метру. Отступая на один метр вне поля на это же расстояние, проводятся параллельная линия, концы которой соединяются с линией «города» под прямым углом. Образованный прямоугольник называется площадкой удара и является местом для игрока, производящего удар по мячу.

4. На линии «города» в 4 и 5 метрах в обе стороны от ее середины откладываются точки; на этих точках под прямым углом к линии «города» проводятся параллельные линии, концы которых соединяются с линией «города» под прямым углом.



Р и с. 2

Русская лапта. И. Н. Беляев. Учебно-методический материал для инструкторов-общественников коллективов физической культуры. 1957 г.

В сентябре 1957 г. в станице Динской Пластуновского района Краснодарского края состоялись первые в истории отечественного спорта официальные соревнования по русской лапте. Три дня длились эти интереснейшие соревнования, в которых приняли участие сельские спортсмены Балашовской, Чкаловской, Воронежской, Московской областей и Краснодарского края. Победителем матчевой встречи стала команда колхоза "40 лет Октября" Пластуновского района Краснодарского края.

Статья из газеты «Комсомолец Кубани» - Спорт. Русская лапта возрождается.

Матчевая встреча шести сильнейших коллективов по русской лапте.

Теплый ветерок шелестит шелком зеленого с золотыми колосьями знамени сельского общества "Урожай". Оно развевается над высокой аркой у входа на стадион колхоза "40 лет Октября" станицы Динской Пластуновского района. Сразу же за аркой - футбольное поле, баскетбольная и волейбольная площадки, секторы для прыжков. Не раз спортивная арена стадиона была местом жарких спортивных споров не только районного и краевого, но и всесоюзного масштаба. Еще свежи в памяти жителей станицы состязания футболистов Южной зоны, а затем первенства Российской Федерации. А недавно здесь закончились первые в Советском Союзе состязания шести сильнейших сельских коллективов физкультуры РСФСР по русской лапте.

У нас на Кубани она чаще всего встречается под названием "гилка". В игре участвуют две команды по пять человек, из них одна - бьющая, другая - ведущая.

Последняя находится на поле в составе четырех человек. пятый выступает в роли подающего мяч для удара. При ударе мяча лоптой спортсмены бьющей команды устремляются через 70-метровое поле к следующей отметке - в "город". В это время ведущая команда должна ударить мячом игрока противника, за что она получает очко.

Кроме этого, команда получает очко за пойманный мяч и за перебежки в оба конца.

В число шести коллективов, выступающих на соревнованиях, входили представители пяти областей: Балашовской. Чкаловской, Воронежской, Курской. Московской и команда Краснодарского края. Уже первая встреча вызвала живой интерес зрителей. Успешно выступала команда Кубани, спортивную честь которой защищали спортсмены станицы Динской. Набрав 10 очков, они вышли победителями и стали обладателями переходящего кубка Российского комитета по физической культуре и спорту. На четыре очка отстали от лидеров воронежцы. Третье место заняли спортсмены Чкаловской области.

Почин сделан! Остается пожелать, чтобы национальный вид спорта - лапта с каждым годом находил все больше приверженцев, особенно среди молодежи. Краевому совету ДССО "Урожай" следует разослать местным комитетам разъяснения правил игры.

Н. Руденко, (Наш спец. корр.).
Станица Динская,
Пластуновский район.



На снимке: команда колхоза "40 лет Октября" станицы Динской Пластуновского района - победительница матчевой встречи шести сильнейших сельских коллективов физкультуры Российской Федерации по русской лапте. Слева направо: Виктор Градировский, Александр Щербаха, Валерий Агарков, Эдуард Кужель, Виктор Лещенко, Николай Платов (капитан команды).
Фото Е. Шулепова.

Газета "Комсомолец Кубани", орган Краснодарского крайкома и горкома ВЛКСМ. №177 (2049), 07 сентября 1957 г.

В 1958 году лапта была включена в программу Всероссийской спартакиады сельских спортсменов. В предварительных соревнованиях спартакиады приняло участие около 400 команд. Лучшие из них в Москве, Ульяновске и Краснодаре оспаривали право на участие в финале. В финальных соревнованиях спартакиады, проходившей в сентябре в Ставрополе, приняли участие 6 команд - Ростовской, Горьковской, оренбургской, Псковской, Рязанской областей и Краснодарского края. В финале, как и в матчевой встрече 1957 года, первенство вновь завоевали спортсмены Краснодарского края, которые все встречи провели без единого поражения. Победителем стала команда колхоза имени Ленина Тихорецкого района, в состав которой входили Г.Зарубин, А. Каширцев, А. Ланев, В. Лейконов, Г. Мирошниченко, И. Бойко, и Н. Байдин.

Летом 1958 года состоялся розыгрыш первенства РСФСР по русской лапте. Финальные игры прошли в городе Воронеже. В них приняли участие команды Воронежской, Оренбургской, Белгородской, Омской, Ивановской, Московской, Горьковской, Тамбовской областей и Мордовской АССР. Среди участников финальных соревнований победу одержала команда Воронежской области, состоявшая из студентов Воронежского лесотехнического института: В. Щербакова, В. Бережнова, В. Коноплина, А.Кириллова, В.Потемкина и Ю. Дуванова.



Через год, в 1959 году лапта вошла в перечень игр II летней Спартакиады народов РСФСР. В зональных соревнованиях приняли участие 69 сильнейших команд областей, краев и автономных республик, а лучшие из них - по одной команде от зоны - оспаривали первенство в финальной части спартакиады, проходившей в Ленинграде. Из восьми команд-финалистов наиболее подготовленными оказались команды Московской,

Воронежской и Свердловской областей, между которыми и разгорелась борьба за почётный титул чемпиона. Команда Московской области, уверенно проведя все встречи, завоевала титул чемпиона II летней Спартакиады народов РСФСР. Воронежцы заняли второе место.

В матчевых встречах, которые проводились Всероссийским советом летом 1960 года, наряду с мужскими командами начали принимать участие и женские.

Статья из газеты «Комсомолец Кубани» - Соревнования по русской лапте.

Сегодня на стадионе колхоза "40 лет Октября" станицы Динской Пластуновского района впервые в Советском Союзе начнутся состязания сильнейших сельских коллективов физкультуры по русской лапте. В соревнованиях принимают участие команды из Балашовской, Воронежской, Курской, Московской, Чкаловской областей, Чувашской АССР и Краснодарского края.

Соревнования продлятся три дня.

Газета "Комсомолец Кубани", орган Краснодарского крайкома и горкома ВЛКСМ. №174 (2046), 03 сентября 1957 г.



Вспоминает чемпион Александр Кириллов первый чемпион России по русской лапте

В 1958 году в Советском Союзе прошли первые в спортивной истории страны официальные соревнования по русской лапте - Первенство РСФСР.



В студенческие годы Александр Кириллов стал первым чемпионом России по русской лапте.

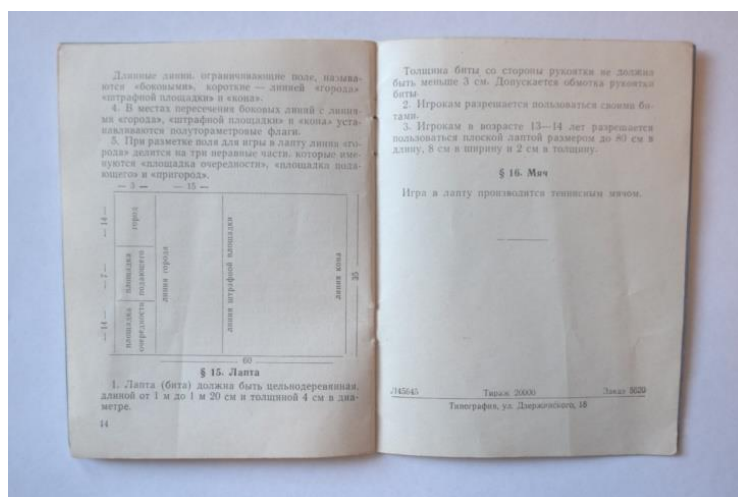
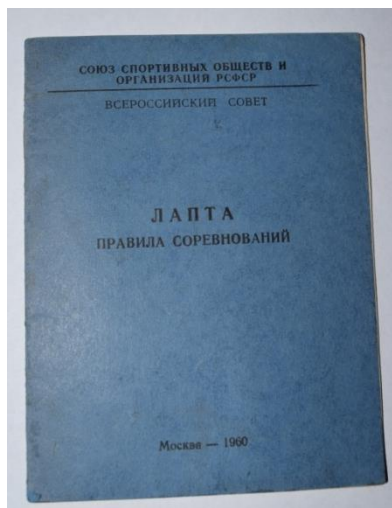
На соревнования пригласили команды Московской, Воронежской, Ивановской, Оренбургской, Горьковской, Омской, Белгородской, Тамбовской областей и Мордовской АССР. Соревнования проходили на стадионе «Динамо». Игры в подгруппе у нас сложились удачно - мы победили. Во второй подгруппе лучшей стала оренбургская команда.

Эти команды и встретились друг с другом в решающем матче. Финальная игра закончилась со счетом 23:9 в пользу команды Воронежского лесотехнического института. Ей присвоено звание Чемпиона РСФСР по лапте. Итак, воронежцы Виктор Щербаков (капитан), Владимир Бережной, Владимир Коноплин, Александр Кириллов, Виктор Потемкин и Юлий

Дуванов стали первыми чемпионами РСФСР по лапте!

Листая и читая отчёты о первом Первенстве РСФСР по русской лапте, а их было много, как в газетах, так и в спортивных журналах, мы нигде не нашли упоминания о переигровке финальной встречи команд Воронежа и Оренбурга. А нам, воронежцам, - участникам, спортивному руководству и болельщикам - эта игра с Оренбургом потрепала много нервов и запомнилась надолго! Дело в том, что оренбуржцы подали протест - в перерыве между таймами работники стадиона обильно полили игровую площадку! У нас была сменная обувь - кеды на шипах, а игроки команды Оренбурга весь второй тайм скользили на поле и часто падали. Протест был принят, и на следующий день, на утро, назначили переигровку. И на следующий день мы сыграли собранно и без ошибок. Выиграли без труда и стали чуть ли не национальными героями, как в институте, так и в городе. Ростовская телехроника показывала наши игры в «Новостях дня», в газетах и журналах разместили наши фотографии и отчеты о первом первенстве РСФСР по лапте. (МАССОВЫЙ СПОРТ РЕКЛАМНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ К «РОССИЙСКОЙ ГАЗЕТЕ» 19 АПРЕЛЯ 2013 ПЯТНИЦА №86 <http://gorodki-russia.ru/tags/чемпионат+РСФСР+по+лапте/>)

В 1960 году выходят правила соревнований по лапте. В них оговаривается возраст, права и обязанности участников, костюмы и номера, состав и замены, которые проводятся неограниченное число раз. Обеспечивают судейство судья в поле, судья на линии и секретарь. Отмечен размер биты. От 1 до 1.20 м и толщиной 4 см в диаметре. Диаметр рукоятки не должен быть меньше 3 см. Игрокам 13 – 14 лет разрешено пользоваться плоской лаптой.



Правила соревнований по лапте. Союз спортивных обществ и организаций РСФСР. Всероссийский совет. Москва – 1960 г.

В 1960 году в Еткульском районе Челябинской области проходила областная сельская олимпиада «Золотой колос», в программе которой была лапта. «Интересной, захватывающей была каждая встреча по русской лапте. Команд было много, и игры проходили все три дня с утра и до вечера. Особое удовольствие доставили встречи сильнейших команд Астафьевского и Аргаяшского совхозов и сельхозартели «Урняк». Они ещё раз показали, что лапта – интересный вид спорта». (Никитин Ю. З. Романов Г. Н. За стартом старт. – М.: Физкультура и спорт, 1983 г [23])

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



Лист отрывного календаря 1974 г. с изображением русской лапты

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

В 1988 году на экраны кинотеатров выходит фильм «Лапта».



Жанр: комедия, мелодрама.
Режиссер: Николай Конюшев.

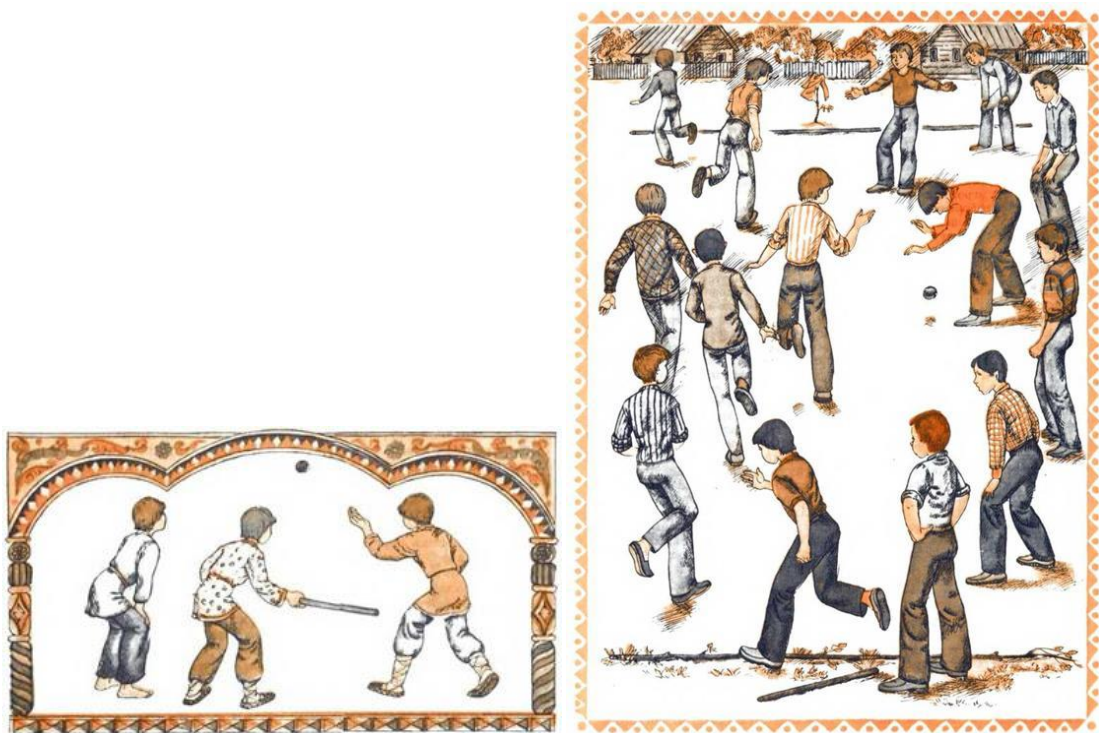
Страна: СССР.

Производство: ТО "Экран".

Год: 1988.

Актеры: Михаил Жигалов, Владимир Сычев,
Сергей Никоненко, Леонид Дьячков, Виктор
Павлов, Борислав Брондуков.

История о том, как почтенные отцы учат играть
своих детей в игру своей молодости - лапту.



Иллюстрации из книги «Вспомним забытые игры» С. К. Якуб. 1988 г.



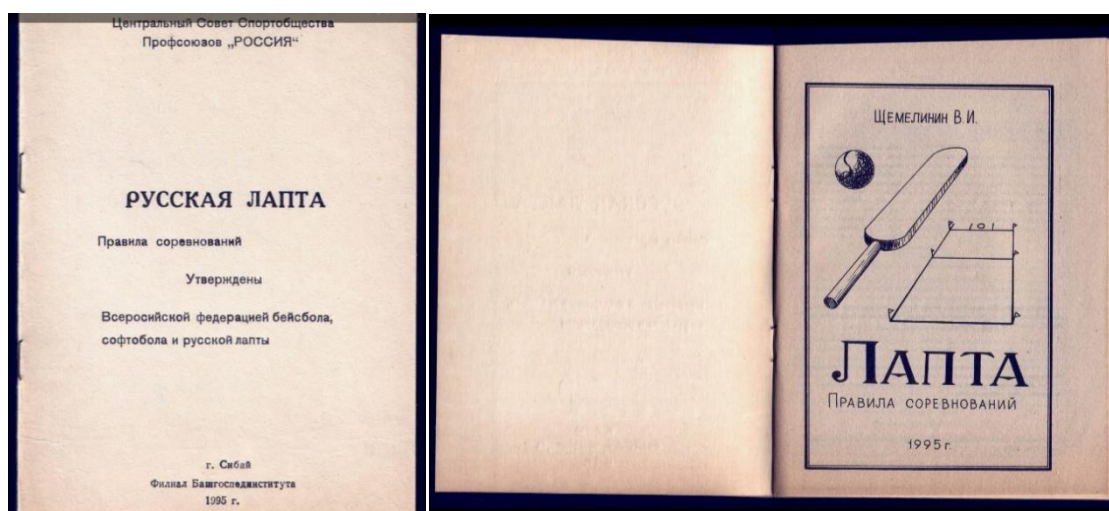
Открытка
Т. Осипова, М. Федорова
Лепта. Русская игра.
Дети в национальных костюмах. 1982 г.

По словам первого вице-президента Федерации русской лапты России, заслуженного работника физической культуры РФ Сергея Олеговича Фокина, «игра доступна любому желающему. Для нее нужны только деревянная бита, мяч да земляная или травяная площадка. Удары по мячу, пробежки через игровую зону и осаливание мячом игроков соперника очень похожи на бейсбол (правила игры в бейсбол см. в № 4 журнала "Наука и жизнь" за 1992 год).

Кстати, по поводу возникновения бейсбола энтузиасты русской лапты любят рассказывать легенду: «Один одессит, переехав в Америку из Одессы на постоянное место жительства, рассказал американцам про русскую лапту. В ту пору американцы еще плохо понимали по-одесски и сильно извратили канонические правила лапты, в результате чего и появился бейсбол. Говорят также, что тот одессит, кроме того, много сделал для обретения слонами второй родины в Индии. Так было или нет, но претендовать на звание родоначальника бейсбола мог бы и финн из Финляндии, и румын из Румынии, и немец из Германии, и многие другие, поскольку в мире насчитывается более 70 разновидностей игр, в которых используются бита и мяч».

(<http://www.nkj.ru/archive/articles/5254/> (Наука и жизнь, №4, 2006 ВОЗВРАЩЕНИЕ РУССКОЙ ЛАПТЫ)

Богатые традиции игры в русскую лапту, имеющиеся в нашей стране, не позволили ей исчезнуть окончательно. В 1990 г. в Ростове состоялся первый официальный чемпионат России по лапте среди мужских команд. В 1994 г. лапта была включена в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. В 1995 г. были разработаны новые правила соревнований.



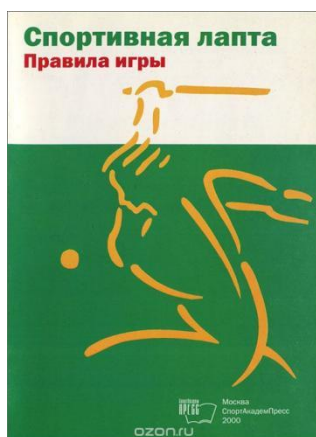
Русская лапта. Правила соревнований ЦСС Профсоюзов «Россия». 1995 г.

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

Русская лапта - игра чрезвычайно динамичная и по зрелищности бейсболу ничуть не уступает. Игра всесезонна. В лапту можно сражаться и зимой: разметочные линии на утоптанном снегу наносятся краской. Играют в лапту и в закрытых помещениях. Там, правда, поле поменьше, а также есть некоторые изменения в правилах, касающиеся отскоков мяча от ограничительных стен и перекрытия. Но на зрелищности это ничуть не сказывается. Так, на страницах журнала «Наука и жизнь» в статье «Возвращение» описывается русская лапта. (<http://www.nkj.ru/archive/articles/5254/> (Наука и жизнь 2002 г., ВОЗВРАЩЕНИЕ РУССКОЙ ЛАПТЫ))

В России в 1997 была основана Федерация русской лапты в году, как Межрегиональная общественная организация, а в 2003 она получила уже статус Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации.

В это время произошли изменения в правилах спортивных состязаний по «Русской лапте». Они затронули в основном пункты, касающиеся судий и времени периодов игры. Были так же исключены «нарывы», которые усложняли процесс судейства и вызывали множества разногласий.



Правила по русской лапте. 2000 г.

«Лапта – единственная спортивная игра, в которой необходимо увёртываться от мяча, во всех же других его перехватывают. Отсюда и необычность, сложность этого приёма для современного человека», - утверждает Лепешкин В. А., автор пособия для учителей физкультуры.

В целях популяризации лапты в 2000 году Госкомспортом России были разработаны её различные варианты:

- пляжная лапта
- русская лапта
- мини-лапта

С 2003 года организовываются международные встречи. Такие турниры проводились в Казахстане, Молдове (с участием команды Румынии). С 2006 года планируются соревнования в ФРГ и в США на фестивале софтбола и русской лапты. В 2003 в городе Королеве разыгран первый Кубок России по спортивной лапте.

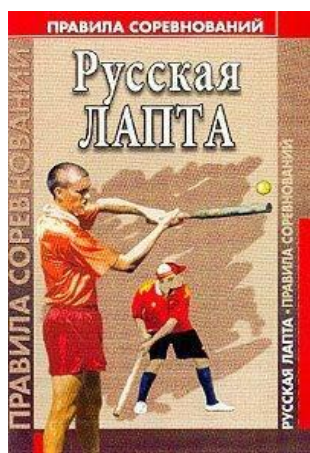
2006 г. - первый Всероссийский молодежный турнир по мини-лапте, приуроченный к 70-летию Добровольного Спортивного Общества «Урожай».

2007 г. - 1-й Международный турнир по русской лапте, проходивший в Латвии.

В 2007 году прошел первый чемпионат студенческих команд по мини-лапте и первый Чемпионат России по малой лапте, первый розыгрыш кубка России по мини-лапте.

С 2008 года русская лапта - обязательный пункт программы Всероссийских сельских летних спортивных игр.

С 2008 года лапта входит в программу соревнований летней Сбербанкиады Дальневосточного банка Сбербанка России. (www.lapta.ru)



Правила по русской лапте. 2007 г.

Федерация русской лапты объединяет 46 отделений по регионам России.

В настоящее время игру активно продвигают в 45 субъектах Российской Федерации. Состязания по русской лапте включены в программу Всероссийских летних сельских спортивных игр. Проводятся чемпионаты 1 и 2 лиги среди мужчин, чемпионаты России среди женщин, ежегодные первенства среди юношей и juniоров. Стали традиционными турниры "Золотая бита" и "Золотая нива" (последняя - среди сельских школьников). Проводятся первенства среди команд высших, средних специальных учебных заведений и профессиональных колледжей. Ветераны соревнуются на Всероссийском турнире "Кубок Черного моря".

Во многих городах, муниципальных образованиях РФ сегодня действуют отделения ДЮСШ по русской лапте. Наибольшую популярность русская лапта получила в Свердловском, Амурском, Тульском, Челябинском, Томском, Новгородском, Воронежском регионах и в Башкортостане, где имеется отличная научно-методическая и спортивная база для обучения игре в русскую лапту.

В 2010 году Министерство образования Амурской области рекомендовало общеобразовательным учреждениям возродить национальные виды спорта. По мнению

министра образования, это один из самых доступных и малозатратных способов увеличения двигательной активности детей.

В августе 2011 года в спортивной истории России произошло знаменательное событие - в городе Белгороде был открыт первый специализированный стадион по русской лапте с общим количеством посадочных мест на 1200 человек. По периметру стадиона установили три современные осветительные мачты, поле покрыли натуральным травяным газоном с системой внутреннего и наружного полива, с надёжной дренажной системой, были построены удобные раздевалки, душевые и другие хозяйственные помещения. Стадион расположен в инфраструктуре большого спального района города Белгорода с имеющимися четырьмя общеобразовательными школами.

Стадион находится в ведении СДЮШОР №5 города Белгорода, в котором функционирует отделение по русской лапте.



Интересно отметить, что среди доступных разновидностей этой игры, помимо мини-лапты, существует пляжная лапта. Более того, именно в Ульяновской области зародился такой достаточно экзотический вид этой игры, как лапта на коньках.

Правила игры постоянно упрощаются, что делает её более доступной и для понимания зрителями, следовательно, привлекательной для телевидения. (http://ruslapta.ru/index.php?catid=35:2011-07-17-13-45-43&id=286:2011-08-11-09-19-52&Itemid=545&option=com_content&view=article).

О лапте говорят:

«Лапта на протяжении веков была национальным видом спорта в нашей стране, оставаясь при этом одной из самых доступных и демократичных по требованиям к участникам игрой. Лапта – динамичный вид спорта. И, как все динамичное, развивается, приспособливаясь под различные условия. Примером такого развития стало появление мини-лапты, играть в которую можно в любых условиях. Вот эту большую русскую игру мы перенесли на ограниченные площади, чтобы можно было играть во дворах, спортзалах, на хоккейных коробках. Это называется мини-лапта. У нее упрощенные правила: чем проще – тем доступнее игра для самых разных категорий игроков, а значит, тем более широкие слои населения могут быть к ней приобщены. В отличие от традиционной русской лапты, которая строится как классический «спорт высоких достижений» и постепенно превращается в профессиональный вид деятельности, мини-лапта призвана массовым явлением, способствующим возрождению русских национальных игровых традиций», - Дмитрий ДОРОШ, вице-президент Федерации лапты России.

«Все победы олимпийцев начинаются во дворе, на школьной или институтской спортивной площадке. В лице участников этого первенства мы видим активных, одаренных юношей и девушек, которые своим примером показывают важность связи народных видов спорта с международным олимпийским движением. Пусть лапта пока не является олимпийским видом спорта, но богатство и разнообразие входящих в нее элементов позволяет привлекать к этой замечательной игре все новых сторонников, предпочитающих здоровый образ жизни. А значит, расширяет и олимпийский потенциал нашей страны в будущем!», - Галина Евгеньевна Горохова, президент Российского союза спортсменов, трехкратная олимпийская чемпионка.

«Возрождение России, ее национальных традиций и самосознания должно идти именно через народные виды спорта, которые на протяжении многих веков сохраняли в себе духовные принципы сотен народностей, населяющих нашу великую Родину», - Вячеслав Павлович Шеянов, заслуженный работник физической культуры РФ.

«Народные виды спорта, в число которых входит и лапта, - не просто одна из разновидностей спортивных или игровых состязания для людей самых разных возрастных групп. Это серьезное подспорье в возрождении экономики сельских регионов нашей страны. Ведь там, где люди ориентированы на здоровое времяпрепровождение, где

поддерживаются и возрождаются национальные семейные ценности – есть и перспективы для дальнейшего роста!», - Игорь Александрович Шушаков, президент Конфедерации национальных и неолимпийских видов спорта России.

Поэт Валентин Берестов. Написал стихотворение «Лапта».

*«О, радость жизни, детская игра!
Век не уйти с соседского двора.
За мной являлась мать. Но даже маме
В лапту случалось заиграться с нами.
Чего ж ей, великание, делать тут?
В нее ж мячом всех раньше попадут.
Кидать — кидали, да не попадали...
И к ужину обоих долго ждали».*

Вадим Леванов написал пьесу «Любовь к русской лапте».

В 2018 году вышло в свет учебное пособие для академического бакалавриата «Национальные виды спорта и игры. Лапта». Книга адресована учителю физической культуры как руководство для совершенствования учебной и спортивной работы в школе. Учебное издание ориентировано на широкий круг специалистов, занимающихся проблемами физического воспитания и образования школьников, утверждающих ценность лапты. Как важнейшего оздоровительного средства, как средства приобщения к спортивно-соревновательной деятельности.



Глава 2. Русская лапта на Амурской земле

Игра в мяч – квинтэссенция всех видов спорта.
Авиценна

В этой главе автором собран хронологический материал значимых спортивных событий развития русской лапты в Амурской области.

Самые значительные победы амурчан на полях русской лапты связаны со спортсменами из Михайловского района.

Впервые о поселке Поярково Михайловского района Амурской области, как о месте, где по настоящему любят и занимаются исконно русской лаптой, заговорили в далеком 1964 году. Именно тогда наша команда, состоящая из мальчишек и девчонок (3+3), выиграв областное первенство, затем зону Сибири и Дальнего Востока в городе Чита, отправилась в город Краснодар на Финал Первенства России по русской лапте. Показав достойную игру, наша команда заняла 5 место. Тренером – представителем был учитель физической культуры Скаррь Николай Лаврентьевич. В составе команды был Юрий Хритов.

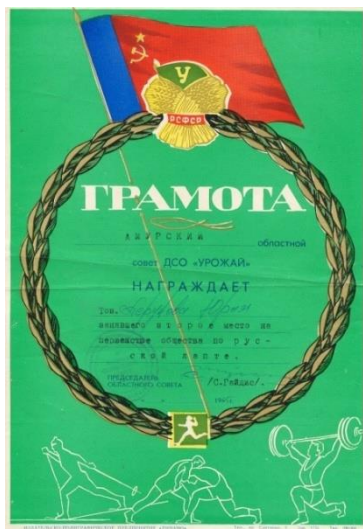


На фото внизу справа - Н. Л. Скаррь



На фото справа - Юрий Хритов

В 60-е годы, наряду с футболом, волейболом, гандболом, на спортивных площадках жители района активно играли и в русскую лапту. ДСО «Урожай» ежегодно проводило первенство Амурской области по русской лапте. Так, в 1965 году призёром в составе команды Михайловского района стал Перунов Юрий.



Грамота – Юрия Перунова



Фото статьи из газеты «Амурская правда» от 20 июня 1960 г.

В ходе проведения областной спартакиады сельской молодежи 1960 года, была сформирована сборная команда, которая в сентябре того же года приняла участие в зональных соревнованиях в городе Хабаровске. В состязаниях по русской лапте принимали участие спортсмены Хабаровского и Приморского краев, Сахалинской области и Якутской АССР. Спортсмены из Амурской области, достойно выступили на этих соревнованиях заняв второе место. (Амурская правда 7 сентября 1960 г.)

18 – 20 сентября 1970 г. на спортивной площадке ВДНХ г. Благовещенска прошел кубок Амурской области по русской лапте. В соревнованиях принимали участие спортсмены из Бурейского, Константиновского, Ивановского, Михайловского и

Архаринского районов. Команда Михайловского района в составе Юрия и Сергея Синяковых, Валерия Кондрашова, Александра Баранова, Бориса Брусника и капитана команды Виктора Корулина стала чемпионом второй год подряд. На параде председатель облсовета ДСО «Урожай» С. Ф. Гайдиус вручил победителям кубок и почётные грамоты («Знамя Ленина» от 26 сентября 1970 г.).

23 – 25 сентября 1974 года проходил чемпионат области по русской лапте в городе Благовещенске под руководством ДСР «Урожай». Принимали участие команды из шести районов: Михайловского, Белогорского, Константиновского, Ивановского, Октябрьского, Тамбовского. Чемпионами стали Анатолий Трофимович, Валерий Кондрашов, Василий Кичигин, Виктор Придворов, Александр Савастенко, Дмитрий Дегтярев, Александр Баранов, каждому был присвоен 1 спортивный разряд.

В сентябре 1975 года эта команда стала чемпионом второй раз подряд («Знамя Ленина» от 29 сентября 1975 г.).

В команде играли: Виктор Трушин, Александр Савостенко, Александр Баранов, Анатолий Трофимович, Алексей Титов, Валерий Кондрашов, Борис Брусник.



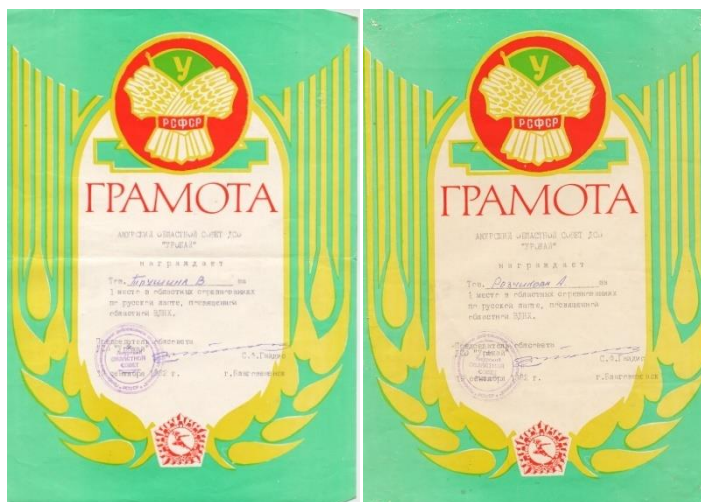
Фото 1974 г



На Фото: второй слева – Виктор Трушин, рядом справа – Борис Брусник и Валерий Кондрашов, крайний справа – Анатолий Трофимович

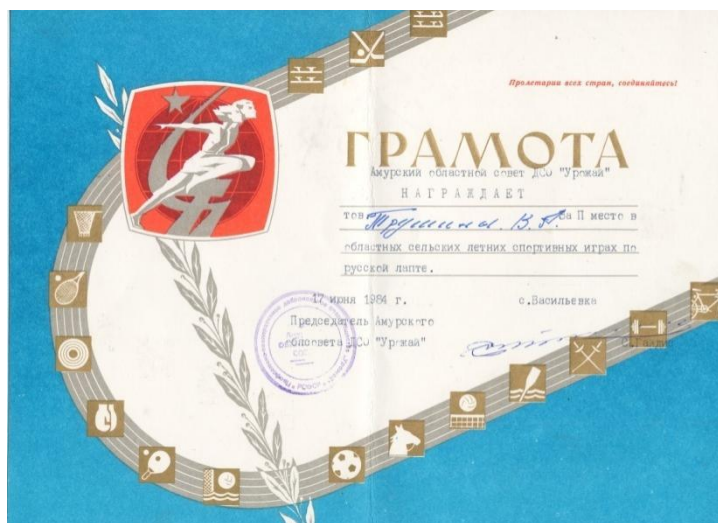
В конце сентября 1977 г. в Благовещенске проходило первенство по русской лапте. В этих соревнованиях принимали участие пять команд из городов и поселков области. Победителями стали спортсмены из Белогорского района, а команда Михайловского района, ведомая капитаном Анатолием Трофимовичем, не рассчитав свои силы, заняла только третье место. («Знамя Ленина» от 11 октября 1977 г.)

В сентябре 1982 года команда Михайловского района, показав уверенную игру, стала чемпионом первенства областного совета ДСО «Урожай» в городе Благовещенске. Второе место заняли – Ромненцы, третьими – Ивановцы. В составе команды: Виктор Трушин, Василий Кичигин, Сергей Петренко, Анатолий Конырев, играющий тренер Анатолий Трофимович и учащиеся Поярковской средней школы: Александр Резчиков. Николай Стародубцев, Сергей Мальцев («Знамя Ленина» 8 октября 1982 г.).



Грамоты Виктора Трушина и Александра Резчикова

В июне 1984 года в городе Белогорске проходили областные соревнования по русской лапте. Этот вид спорта включён в зачёт сельских игр облсовета ДСО «Урожай», команда Михайловского района, уступив хозяевам игр, стала второй. Одним из игроков команды был Виктор Трушин («Знамя Ленина» 5 июля 1984 г.).



Грамота – Виктора Трушина

В июле 1985 г. на финале VI областных летних сельских спортивных игр сборная Михайловского района заняла 3 место («Знамя Ленина» 13 июля 1985 г.)

14 – 15 июля 1986 г. в Благовещенске проходил очередной финал областных летних сельских игр. Для игры в русскую лапту собралось 10 команд. Уступив в финале команде из Белогорска и Ромново, наши земляки стали третьими. На этом турнире лучшим игроком был назван Виктор Придворов («Знамя Ленина» от 28 июля 1986 г., «Амурская правда» от 19 июня 1986 г.)

В селе Ивановка с 3 по 5 июля 1987 года прошли финальные игры 2-й областной сельской комплексной спартакиады областного совета ВДСО Профсоюзов, посвященной 70-летию Великой Октябрьской социалистической революции. Разыгрывали приз спартакиады по русской лапте команды из 10 районов области. Успешно переиграв в финале команду ивановцев со счётом 16:44 и шимановцев со счётам 31:2, команда Михайловского района заняла 1 место. Команда награждена памятным кубком и грамотой. Чемпионами стали: Виктор Придворов, Виктор Трушин, Анатолий Конырев, Андрей и Геннадий Зайцевы, Александр Клепиков, Андрей Маленков. Лучшим игроком был назван капитан и руководитель команды Виктор Иванович Придворов («Знамя Ленина» от 11 июля 1987 г., «Амурская правда» от 8 июня 1987 г.)

В сентябре 1987 года в городе Благовещенске прошли областные соревнования по русской лапте на приз ВДНХ. Команда Михайловского района стала победителем.

Лучшим игроком соревнований был назван Виктор Трушин, обладателями приза ВДНХ стали: Виктор Гайдуков, Андрей Маленков, Александр Резчиков, Андрей Зайцев.

В 1988 году на финале третьей областной сельской комплексной спартакиады собрались девять команд разыграть право называться сильнейшей области. Команда Белогорского района, ведомая капитаном, директором школы села Лохвицы, В. Бондарем, по праву заняла первое место. («Амурская правда от 6 июля 1988 г.)

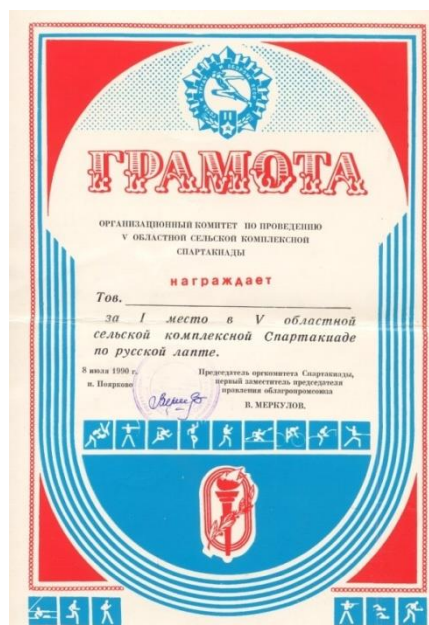
С 1989 года в Михайловском районе проводится первенство района по русской лапте среди школьников, а с 1 сентября 1990 года на базе Поярковской ДЮСШ открыто отделение по русской лапте.

В этом году, на финале областной сельской комплексной спартакиады в селе Екатеринославка сборная Михайловского района успешно переиграла давних соперников из Белогорского района. Среди победителей Владимир Исайкин, Виктор Трушин, Андрей Брусник, Виктор Придворов – капитан команды. («Амурская правда» от 19 июня 1989 г.)



Фото Л. Димова. Раззудись плечо, размахнись рука. «Амурская правда» от 17 июня 1989 г.

В июле 1990 года в селе Поярково проходил финал V областной сельской спартакиады. На стадионе «Колос» команда Михайловского района встретилась с командами Константиновского и Ивановского районов по русской лапте и стала чемпионом области второй год подряд. Тренером и капитаном команды был А. Д. Трофимович («Знамя Ленина» от 4 октября 1990 г.).



Грамота – Виктора Трушина

22 – 29 октября 1990 году в Ростове-на-Дону состоялся первый официальный чемпионат России по лапте среди мужских команд. Наша область представила команду, возглавляемую Трофимовичем А. Д., которая стала первой. Чемпионами России стали Брусник Андрей, Трофимович Артем, Трушин Виктор, Придворов Виктор, Юрченко Юрий. Все были награждены грамотами Россвета ВДФСО профсоюзов.



Грамота – Андрея Брусника

26 – 29. 09. 1991 г. в селе Ивановка проходило первое первенство Амурской области по русской лапте среди девушек – учащихся школ, в котором успешно выступила команда Михайловского района. Чемпионками стали Светлана Никитина, Татьяна Мигаль, Юлия Вжещ, Светлана Дудникова, Валентина Болкунова, Татьяна Трушина, Виктория Кранаш, Надежда Мутасова. В начале октября в п. Новобурейск прошел финал областной спартакиады среди юношей по русской лапте. Чемпионами стали: Эдуард и Евгений Положиевы, Сергей Кондратенко, Александр Пивень, Евгений Чередниченко, Андрей Кичигин, Виталий Есиков, Владимир Хитрак. («Знамя Ленина» от 12 октября 1991 г.)



На фото Анатолий Трофимович и его команда. Газета «Знамя Ленина» от 12 октября 1991 г.

14 – 15 сентября 1991 г. на очередном первенстве района по русской лапте среди учащихся школ. Чемпионами среди юношей и девушек стали учащиеся Поярковской школы.

С 6 – 14 октября 1992 г. в г. Сочи проходил Чемпионат ЦС «России» по русской лапте. Команда села Поярково заняла 2 место. Одним из участников был Эдуард Положиев, героически погибший в Чеченской кампании 1998 года.

В составе команды были Евгений Положиев, Виктор Придворов, Виктор Трушин, Андрей Кичигин, Андрей Брусник, Артем Трофимович, Анатолий Трофимович.



На фото Сочи. Вверху А. Т. Брусник, Б. Т. Брусник. Внизу А. Д. Трофимович, А. А. Трофимович.



Грамота – Андрея Брусника



Вырезка из газеты «Амурская правда» за 1992 г.

В начале мая 1996 года в селе Поярково проходил чемпионат Амурской области по русской лапте среди учащихся школ. Команда девушек очень уверенно заняла 1 место. Чемпионами стали: Лариса Кичигина, Оксана Ткачева, Ирина Никитина, Юлия Голубева, Елена Беседина, Анастасия Кузьмич, Лариса Колонтаевская, Олеся Емельянова, Рита Мамедова, Алла Семенова, Надежда Холодова. Юноши, проиграв в финале спортсменам из Знаменской СШ (Ромненского района), стали вторыми. В команде играли Алексей Фарафонов, Роман Лединев, Роман Урбанович, Евгений Шевко, Дмитрий Бесхмельницкий, Роман Гудалин. («Михайловский вестник» от 15 мая 1996 г.)

В 1997 г. команда Поярковской школы №2 стала чемпионом Молодежных игр по русской лапте Дальнего Востока, Сибири и Крайнего севера в г. Чита. В составе команды Денис Хромов, Денис Михалев, Андрей Шевелев, Стас Токмачев, Денис Корякин, Николай Пономаренко.



Чемпионы Молодежных игр по русской лапте Дальнего Востока, Сибири и Крайнего севера. г. Чита. 1997 г.

На фото в центре вице-президент Федерации Русская лапта России Сергей Олегович Фокин

В конце мая 1998 года на стадионе села Поярково проходили финальные игры XIII сельской комплексной спартакиады. Молодая команда Михайловского района, уступив сильной команде из Ромненского района, стала серебряным призёром. Лучшим игроком турнира признан Андрей Шевелев. («Михайловский вестник» от 5 июня 1998 г.).

В 1999 году на финале игр по русской лапте в зачёт областной сельской спартакиады команда Михайловского района, обыграв прошлогодних чемпионов, стала победителем. Чемпионами стали: Владимир Еропутко, Андрей Брусник, Денис Корякин, Андрей Шевелев, Алексей Табола, Александр Хренов, Владимир Козырев, Владимир Рожков. Призом лучшего игрока был награждён Владимир Козырев. Команду готовили Трофимович А. Д. и Рожков В. А. («Михайловский вестник» от 12 июля 1999 г.).

Финал XV областной сельской спартакиады по русской лапте проходил на стадионе СПОШ №1 села Поярково. Команда Михайловского района, показав уверенную игру, стала победителем. Чемпионами стали Андрей Брусник, Виктор Трушин, Владимир Еропутко, Владимир Козырев, Андрей Горянский, Алексей Чухлеб, Александр Захарченко, Сергей Положиев, Денис Корякин, Дмитрий Березовский. Приз лучшего игрока получил Виктор Трушин. Команду готовил А. Д. Трофимович – заслуженный учитель России («Михайловский вестник» от 3 июля 2000 г.).

Двенадцатый финал по русской лапте XVI областной спартакиады для команды Михайловского района прошёл менее удачно. И наша команда, пропустив вперед команды из Ромненского и Константиновского районов, стала третьей («Михайловский вестник» от 2 июня 2001 г.).

С 4 по 6 мая 2002 года в селе Поярково проходил финал областной спартакиады школьников по русской лапте. Команды юношей и девушек Михайловского района стали чемпионами. Вторыми стали белогорцы и спортсменки из Ромненского района, а третьими ромненцы и бурейские девчонки. Чемпионами стали Игорь Курдюмов, Александр Евсиков, Михаил Рожков, Виктор Мищук, Егор, Несин Николай Курнаков, Геннадий Шабает, В. Моргунов, К. Борисенко, Валентина Крючкова, Анна Афанасьева, Екатерина Руденко, Ксения Марко, И. Бабаева, С. Гончарук. Команды готовили: А. Д. Трофимович - учитель СПОШ №2, В. А. Рожков - учитель Н-Ильиновской средней школы и А. В. Глущенко- учитель Коршуновской средней школы. («Михайловский вестник» от 9 мая 2002 г.).



Победители спартакиады школьников 2002 г.

В канун 1 мая 2003 года проходили финальное первенство по русской лапте в зачёт областной спартакиады школьников. Команда девушек, возглавляемая тренером Виктором Александровичем Рожковым, заняла 1 место. Победители: Татьяна Усачева, Наталья Тарасова, Марина Кошечева, Анна Афанасьева. Людмила и Наталья Стрижебок, Елена Володько, Виктория Колосова, Анастасия Гараш, Анна Корнеева. Команда юношей, ведомая учителем Соцким Дмитрием Владимировичем, стала сильнейшей в области. Состав команды: Александр Максимов, Антон Лемешко, Антон Балахнин, Игорь Чухлеб, Дмитрий Дедуха, Евгений Урбанович. Антон Вакулич, Максим Катунин, Андрей Грищенко, Дмитрий Киценко. («Михайловский вестник» от 17 мая 2003 г.)

На финале в зачёт сельской комплексной спартакиады по русской лапте наши мужчины, сыграв вничью с командой Ромненского района, стали вторыми. Лучшим игроком турнира был назван Владимир Козырев. («Михайловский вестник» от 7 июня 2003 г.)

В начале мая 2004 г. в селе Поярково состоялись соревнования в зачет областной спартакиады учащейся молодежи по русской лапте. Очень уверенную игру показали наши юноши и девушки. В числе победителей: Виктория Лесовских, Яков и Григорий Авдеевы, Сергей Беседин, Александр Огороднов, Николай Зайцев, Алексей Филин (тренер А. Н. Зайцев); Анна Карева, Анна Корнеева, Игорь Чухлеб, Евгений Урбанович (тренер Д. В. Соцкий); Наталья Тарасова, Марина Кашеева, Ольга Дубянская, Антон Лемешко, Сергей Рожков (Тренер В. С. Еропутко); Людмила Стрижебок, Анна Афанасьева. Виктория

Колосова. Анна Янина (тренер В. А. Рожков). Лучшими игроками стали Анна Афанасьева, Людмила Стрижебок, Анна Корнеева, Игорь Чухлеб, Яков Авдеев, Николай Зайцев («Михайловский вестник» от 8 мая 2004 г.).



Чемпионы областной спартакиады учащейся молодежи 2004 г.

В конце мая на стадионах села Поярково впервые проходили районные соревнования по русской лапте среди мужских команд, в которых победила команда «Горизонт» из Нижней Ильиновки. Второе место заняла команда «Локомотив» села Поярково, а третье - команда «Просвещение» районного отдела образования. Сборная команда, составленная из лучших игроков районного первенства, через неделю защищала честь на финале областной сельской спартакиады по русской лапте. Обыграв прошлогодних чемпионов и команду Константиновского района, наши земляки стали чемпионами. Красивую игру показали Михаил Рожков, Виктор Рожков, Александр Рожков. Константин Сазоненко, Владимир Еропутко, Владимир Козырев. Дмитрий Березовский, Виктор Трушин, Александр Евсиков. Лучшим игроком турнира был назван Дмитрий Глебов («Михайловский вестник» 5 июня 2004 г.).

Традиционно в мае 2005 года в селе Поярково проходили соревнования в зачет XXV областной спартакиады учащейся молодежи и финал XX областной сельской комплексной спартакиады. У школьников победителями стали: Антон Брусник. А. Хисматулин (тренер Андрей Тимофеевич Брусник), Александр Доценко, Алексей Карев, Павел Шарашов, Виктор Цыбенко, Александр Калич (тренер Владимир Сергеевич Еропутко), Яков и Григорий Авдеевы, Николай Зайцев (тренер Андрей Николаевич Зайцев). У девушек -

Анна Афанасьева, Анна Янина, Виктория Колосова, Л. Барина, Т. Гасанова (тренер: В. А. Рожков), Ольга Дубянская (тренер В. С. Еропутко), Анна Корнеева, Наталья Дерябина (тренер Д. В. Соцкий), В. Лесовских (тренер А. Н. Зайцев). Лучшими игроками были названы Анна Афанасьева, Анна Янина, Вика Колосова, Антон Брусник, Николай Зайцев, Павел Шарашов («Михайловский вестник» от 21 мая 2005 г.). У мужчин чемпионами стали Виктор и Александр Рожковы, Владимир Козырев, Рамин Агаев, Максим Булгаков, Максим Гостевский, Виктор Трушин, В. Постников, Владимир Еропутко. Лучшим игроком стал Александр Евсиков («Михайловский вестник» от 28 мая 2005 г.).



Победители XX областной сельской комплексной спартакиады по русской лапте 2005 г.



Финалисты XXV областной спартакиады учащейся молодежи 2005 г

В 2006 году команда Михайловского района вновь повторила прошлогодний успех и завоевала звание чемпионов областной сельской комплексной спартакиады. Победителями стали играющий тренер и капитан Виктор Рожков, его сыновья Александр и Сергей, Владимир Козырев, Константин Сазоненко, Рамин Агаев, Сергей Мудрак, Андрей Николаев, Александр Евсиков, Николай Зайцев («Михайловский вестник» от 27 мая 2006 г.).



На фото Николай Зайцев выполняет удар по мячу. «Михайловский вестник» 2006 г.



Победители XXI областной сельской комплексной спартакиады по русской лапте 2006 г.

9 – 14 августа 2006 года в городе Ижевске прошли VI Всероссийские летние сельские спортивные игры. 22 команды, разбитые на 4 группы, боролись за выход в финал Всероссийской комплексной спартакиады сельских спортсменов. Наша команда,

ведомая Рожковым Виктором Александровичем, достойно выступила и показала неплохую игру, заняв 14 место.

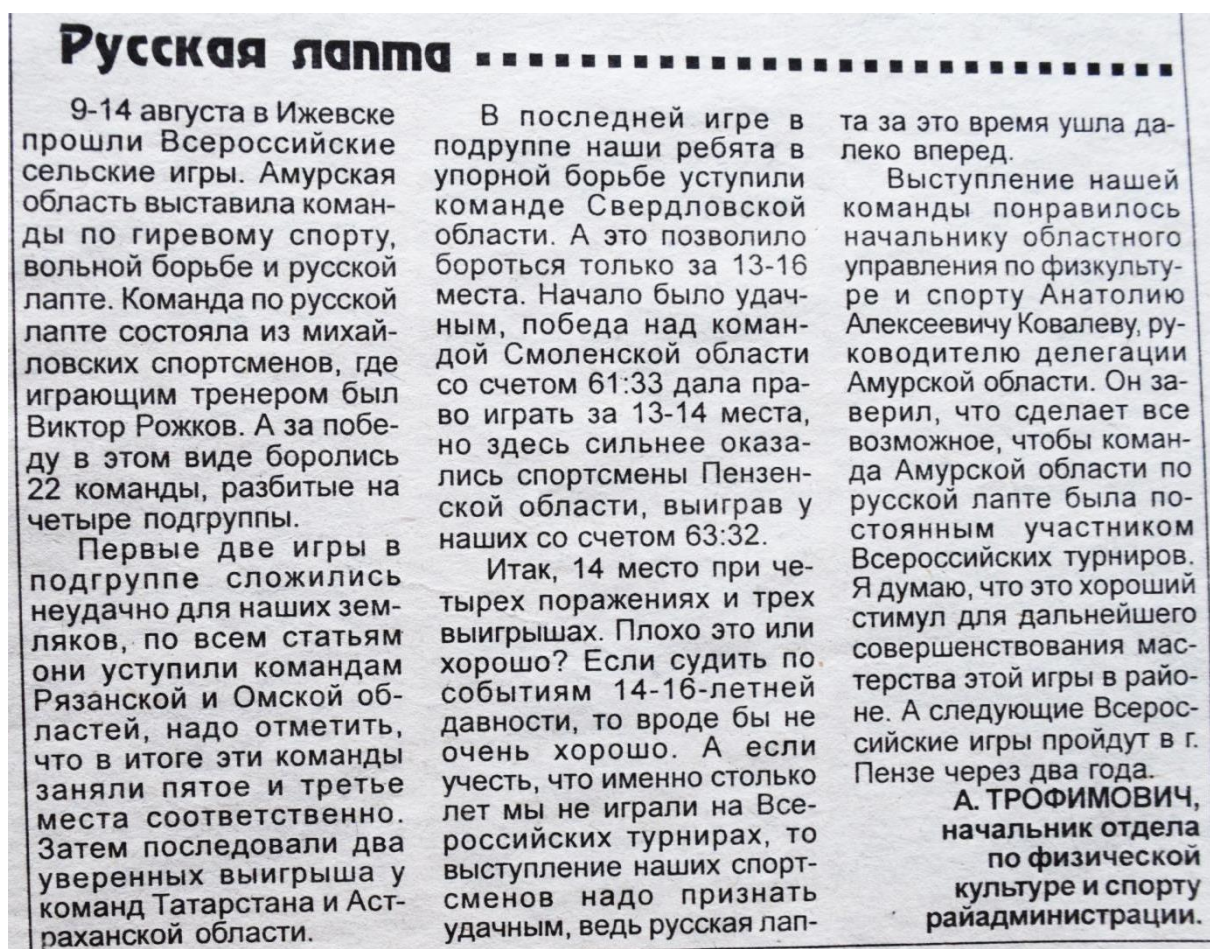


Фото статьи из газеты «Михайловский вестник» от 26 августа 2006 г.

20 – 23 апреля 2007 г. проходили соревнования по русской лапте в зачёт XXVI областной спартакиады учащейся молодежи. Чемпионами Амурской области по русской лапте стали Александр Силивончик, Руслан Кургуз, Николай Юхименко, Константин Дубровин, Сергей Зайцев, Андрей Пономарев, Алексей Крылов, Александр Николаев, Василий Юхименко. Лучшим игроком был назван – Дмитрий Белоуско. Тренерский штаб представляли Д. В. Соцкий, В. С. Еропутко, Е. В. Шевко.



Фото чемпионов XXVI областной спартакиады молодежи 2007 г.

27 – 29 апреля на тех же стадионах села Поярково проходили финальные игры у девушек. Чемпионами Амурской области стали Виктория Колосова, Любовь Барина, Тамара Гасанова, Диана Шек, Ирина Лазарева, Екатерина Кузнецова, Валерия Корчагина, Виктория Нестеренко. Лучшими стали Оксана Велиева, Анна Ялина. Тренерский штаб представляли В. А. Рожков, Д. В. Соцкий, В. С. Еропутко («Михайловский вестник» от 12 мая 2007 г.).

В конце мая 2007 года проходили соревнования по русской лапте в зачёт XXII областной сельской комплексной спартакиады. Умелое руководство тренера А. Н. Зайцева позволило команде Михайловского района одержать победу. Чемпионами спартакиады стали Виктор Рожков, Владимир Козырев, Дмитрий Белоуско, Сергей и Александр Рожковы, Антон Брусник, Сергей Беседин. Лучшим игроком турнира был назван Николай Зайцев («Михайловский вестник» 26 мая 2007 г.).

В конце мая 2008 года проходил очередной районный турнир по русской лапте среди мужских команд, где была составлена сборная команда, которой выпала честь защищать район на областном первенстве.

Рекордное количество команд собрал областной турнир по русской лапте среди мужчин в зачёт XXIII областной сельской комплексной спартакиады в селе Поярково. Одиннадцать сборных районов на трех стадионах боролись за первое место. Показав уверенную игру, наша команда в очередной раз стала победителем. В составе команды: играющий тренер Виктор Рожков, Антон Брусник, Дмитрий Белоуско, Владимир Козырев, Александр Рожков. Максим Гостевский, Александр Слипченко, Александр Грибов, Араз Вилиев и лучший игрок турнира – Сергей Рожков. («Михайловский вестник» от 7 июня 2008 г.)

15 – 22 июня 2008 года в городе Улан-Удэ под патронажем Росспорта проходил Всероссийский турнир «Золотая бита».

Юные спортсменки из средней общеобразовательной школы села Поярково стали победителями среди девочек 1995 – 1997 г. р. (Зона Сибирь и Дальний Восток всероссийских соревнований по русской лапте.).

Мария Мамедова, Надежда Манькова, Анастасия Тулупова, Анастасия Миронова, Наталья Крылова, Елена Гаськова, Кристина Сумарокова, Юлия Железная получили кубок победителя. (Тренер – представитель В. С. Еропутко) Амурская команда одержала победу во всех встречах с командами из Бурятии, Иркутской и Читинской областей. Лучшим игроком в младшей возрастной группе была признана амурчанка – капитан команды Наташа Тулупова («Амурская правда» от 24. 07. 2008 г.).



*Победители Всероссийского турнира «Золотая бита» среди девочек 1995 – 1997 г. р.
Зона Сибирь и Дальний Восток.
г. Улан-Удэ. 15 – 22 июня 2008 г.*

28. 09. – 4. 10 2008 году на финале Всероссийского турнира по русской лапте среди сельских команд «Золотая Нива» в городе Стерлитамак республики Башкортостан эта же команда «Амур» заняла второе место.

28 – 30 апреля 2009 г. на первенстве Амурской области по русской лапте стали чемпионами Мария Мамедова, Надежда Манькова, Анастасия Тигунова, Анастасия Миронова, Ирина Маркова, Елена Буйная, Кристина Сумарокова, Анжелика Камеристова, Алена Киселева, Карина Трошина (тренер В. С. Еропутко). Юноши: Артем Киселев, Роман Тисленко, Павел Абрамов, Максим Вождай, Сергей Гайдуков, Александр Ерошкин,

Анисим Жариков, Евгений Карев, Александр Николаев, Денис Кузнецов (тренер А. В. Глущенко) – стали вторыми.

22 – 24 мая 2009 года состоялся очередной финал по русской лапте среди мужских команд в зачёт XXIV областной сельской комплексной спартакиады. Наша команда, обыграв в финале команды Ивановского и Благовещенского районов, заняла первое место.

Капитан команды Владимир Козырев, игроки Александр и Сергей Рожковы, Максим Гостевский, Константин Сазоненко, Эльмир Алиев, Денис Наумов, Константин Луценко, Павел Абрамов, Тарлан Салимов. Тренерский штаб: В. А. Рожков, А. В. Глущенко («Михайловский вестник» от 30 мая 2009 г.).



Фото из газеты «Михайловский вестник» от 30 мая 2009 г.

24 – 30 июня 2009 года в Улан-Удэ проходил традиционный всероссийский турнир по русской лапте «Золотая бита» 2009. Команда «Горизонт» - победители первенства России «Золотая бита» среди юношей 1996 – 1998 года рождения зоны Сибири и Дальнего Востока. Чемпионами стали Олег Чеботарев, Олег Спицин, Михаил Куликович, Александр Судаков, Самир Алиев, Денис Чибатулин, Дмитрий Колычев, Андрей Еропутко. Тренер – представитель Рожков В. А. Лучшими игроками названы Олег Чеботарев и Олег Спицын.

Команда девушек, ведомая капитаном команды Натальей Тулуновой, в этот раз заняла 3 – место (тренер Еропутко В. С.).



*Победители Всероссийского турнира «Золотая бита» среди юношей 1996 – 1998 г. р.
Зона Сибирь и Дальний Восток.
г. Улан-Удэ. 23 – 30 июня 2009 г.*

29 – 30 мая 2010 года на стадионах села Поярково проходил финал XXV областной спартакиады по русской лапте. Команда Михайловского района, сыграв вничью с командой Благовещенского района, по разнице мячей с командой Ивановского района заняла второе почётное место. В составе команды играли Сергей Свечников, Павел Абрамов, Дмитрий Киселев, Владимир Козырев, Александр и Сергей Рожковы, Максим Гостевский. Виктор Рожков («Михайловский вестник» от 11 июня 2010 г.)

Победителями стали спортсмены Благовещенского района.



Победители XXV областной сельской комплексной спартакиады по русской лапте 2010 г.

28 – 30. 09. 2010 г. на спартакиаде учащейся молодежи юноши заняли второе место. В составе команды играли Михаил Щербаков, Олег Спицин, Иван Конев, Алексей Ковтун, Дмитрий Комисаров, Дмитрий Киселев, Сергей Святоха, Федор Гаврилов, Алексей

Святоха. Сборная команда девушек заняла первое место. В составе: Мария Мамедова, Надежда Манькова, Анастасия Тигунова, Анастасия Миронова, Наталья Крылова, Елена Гаськова, Кристина Сумарокова, Юлия Железная, Вероника Мохарь.

Победителями стали спортсмены Благовещенского района. Александр Машков, Антон Рехман, Владимир Войтенко, Глеб Мариненко, Артур Гаврилюк, Иван Ковешников, Иван Лобов, Владимир Иваницкий, Никита Повов по праву завоевали звание чемпиона областной спартакиады учащейся молодежи по русской лапте. Тренер Иваницкий Виктор Владимирович.



Победители XXVIII областной спартакиады учащейся молодежи по русской лапте 2010 г

20 – 22 мая 2011 года проходил финал XXVI спартакиады. Мужская команда, показав впечатляющую игру, заняла первое место. Чемпионами стали Владимир Козырев, Федор Гаврилов, Игорь Перликов, Александр Володько, Виктор Рожков, Антон Гордеев. Сергей Рожков, Константин Сазоненко, Максим Гостевский. Денис Наумов, капитан команды Александр Рожков. («Михайловский вестник» от 27 мая 2011 г.)



Победители XXVI областной сельской комплексной спартакиады по русской лапте 2011 г.

15 – 17 мая 2012 года проходил очередной финал по русской лапте в зачёт областной спартакиады. Команда Михайловского района второй год подряд заняла первое место. Показав красивую игру, победителями стали Александр и Сергей Рожковы, Владимир Козырев, Араз Велиев, Алексей Святоха, Александр Ходаков, Игорь Перликов, Александр Наумчук, Сергей Кунахов, Егор Левкин, Максим Гостевский. Умело руководил командой В. А. Рожков. («Михайловский вестник» от 15 июня 2012 г.)



Победители XXVII областной сельской комплексной спартакиады по русской лапте 2012 г.

28 – 30 сентября 2012 г. Чемпионы первенства Амурской области по русской лапте: Кирилл Сазонов, Антон Ильин, Андрей Еропутко, Павел Силаев, Александр Ларионов, Алексей Кулинич, Алексей Дорошенко, Артем Мавлютов, Александр Колычев, Михаил Куликович (тренеры: В.С. Еропутко, А.В. Рожков).



Победители XXIX областной спартакиады учащейся молодежи по русской лапте среди юношей 2012 г.

Девушки, уступив команде Благовещенского района, заняли второе место. Екатерина Христоробова, Диана Стопоренко, Мария Гулиева, Елена Литвиненко, Анна Заглада отстаивали честь района (тренер А.Н. Зайцев).



Победители XXIX областной спартакиады учащейся молодежи по русской лапте среди девушек 2012 г.

В 2013 году финал областной спартакиады по русской лапте закончился победой Михайловского района. Имена победителей: Федор Гаврилов, Владимир Козырев, Александр и Сергей Рожковы, Александр Ходаков, Игорь Курдюмов, Алексей Кулинич и неизменный наставник В. А. Рожков («Михайловский вестник» от 14 июня 2013 г.)



На фото: Команда Михайловского района приветствует команду Благовещенского района «Михайловский вестник» от 14 июня 2013 г



*На фото: Выпускник Александр Ходаков получает медаль из рук председателя облсовета «Урожай»
Николая Федоровича Жимкова
«Михайловский вестник» от 14 июня 2013 г*

Финал XXIX областной сельской комплексной спартакиады по русской лапте закончился в пользу команды Михайловского района. Победителями стали Виктор Рожков, Александр и Сергей Рожковы, Владимир Козырев, Федор Гаврилов, Алексей Кулинич, Алексей Святоха, Алексей Дорошенко, Олег Спицын («Михайловский вестник» от 13 июня 2014 г.).



*На фото: Команды Михайловского и Благовещенского районов – финалисты областной спартакиады.
«Михайловский вестник» от 13 июня 2014 г.*



Победители XXIX областной сельской комплексной спартакиады по русской лапте 2014 г.

Осенью 2014 года чемпионами XXX областной спартакиады учащейся молодежи стали Артем Мавлютов, Алексей Дорошенко, Иван Ельчин, Дмитрий Матвеев, Виктор Терешонок, Олег Спицин, Алексей Ламекин, Самир Алиев (тренерский штаб: В. В. Нагорный, А. В. Рожков, Е. В. Шевко). У девушек – Вера Чубыкина, Диана Стопаренко, Дарья Ямпольская, Анна Жданова (тренерский штаб: А.Н. Зайцев, В. С. Еропутко, А. В. Глущенко).



Победители XXX областной спартакиады учащейся молодежи по русской лапте 2014 г.

29 сентября 2014 года в Благовещенске на стадионе «Юность» проходил 1-й региональный турнир национальных видов спорта. Мероприятие, объединившее всех!



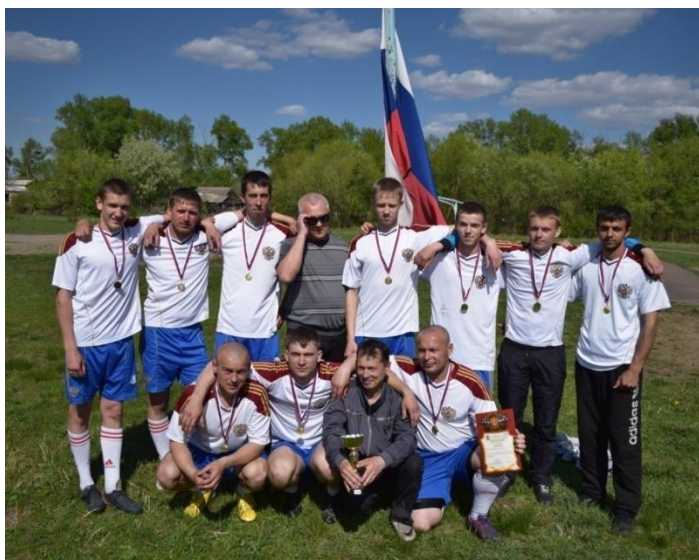
«В эти выходные на территории спортивно-оздоровительного комплекса «Юность» состоялся уникальный спортивный праздник, не имеющий до настоящего времени никаких аналогов в Приамурье. Первый международный турнир национальных видов спорта прошел в Благовещенске. Спортивный фестиваль — это всего лишь один из этапов работы с представителями разных национальностей. Он направлен на сближение культур, на общение представителей разных диаспор», — отмечает Михаил Кузьменко, заместитель министра внутренней информационной политики Амурской области. В программу соревнований вошли различные виды спорта. Например, такие, как мини-футбол, шашки, борьба самбо, эстафета, нарды, лапта, перетягивание каната.

В ходе мероприятия состоялась и демонстрация именно национальных видов спорта. Хотя основной целью фестиваля и не было достижение высоких спортивных результатов, но победители всё же были выявлены. Так в турнире по мини-лапте победителями стали бывшие выпускники Поярковской детской спортивной школы: Игорь Чухлеб, Сергей Рожков, Михаил Рожков, Антон Вакулич в составе команды «Русичи».



Команда «Русичи»

Очередной финал по русской лапте в зачёт XXX областной сельской комплексной спартакиады прошел 22 – 24 мая 2015 года в селе Поярково. Турнир собрал спортсменов из восьми районов области. Звание чемпиона в заключительной игре оспаривали игроки из Михайловского и Благовещенского районов. Показав уверенную игру, чемпионами стали спортсмены из Михайловского района: Александр Рожков, Сергей Рожков, Артем Мавлютов, Фёдор Гаврилов, Андрей Еропутко, Дмитрий Киселев, Олег Спицын, Замин Агаев, Александр Спирин, Олег Чеботарев. Умело руководил командой Виктор Рожков.



Победители XXX областной сельской комплексной спартакиады по русской лапте 2015 г.

21 – 22 мая 2016 года прошел очередной финал по русской лапте в зачет XXXI областной комплексной спартакиады в селе Поярково. На зеленых полях встречались команды мужчин из восьми районов области. В финале за 3 – 4 место встретились команды Константиновского и Белогорского районов. Третьими финалистами стали спортсмены из Белогорского района. За 1 – 2 место была борьба между спортсменами из Михайловского и Благовещенского районов. На этот раз сильнее оказались гости соревнований. В их составе играли Александр Галич, Антон Рехман, Сергей Ковтун, Александр Петров (капитан команды), Евгений Дудин, Иван Лобов, Иван Ковешников, Николай Базол, Дмитрий Ефимов, Руслан Кононов. Представитель команды: Ю.А. Краковенко.



Победители XXXI областной сельской комплексной спартакиады по русской лапте 2016 г.

Михайловский район защищали С. Рожков, А. Рожков, И. Перликов, Д. Киселев, А. Пак, Ф. Гаврилов, А. Еропутко, А. Ходаков, В. Терешонок. Представитель команды – В. С. Еропутко (команда на фото).



На фото: команда Михайловского района

Очередной финал по русской лапте в зачет XXXII областной спартакиады прошёл на спортивных полях села Поярково 20 – 21 мая 2017 г.

Впервые приняли участие спортсмены из Завитинского района и заняли шестое место. Третье место оспаривали спортсмены из Константиновского и Белогорского районов. Сильнее оказались спортсмены из Константиновского района. В финале сошлись сильнейшие сборные Благовещенского и Михайловского районов. Удача на этот раз сопутствовала спортсменам из Михайловского района. Они и стали победителями соревнований по русской лапте в зачет XXXII областной сельской комплексной спартакиады: Андрей Еропутко, Алексей Кулинич, Фёдор Гаврилов, Виктор Терешонок, Алексей Дорошенко, Артём Мавлютов, Антон Ильин, Кирилл Сазонов, Алексей Пяк, Дмитрий Киселев.

Тренер-представитель: В.С. Еропутко («Михайловский вестник» 2 июня 2017 г.).



Победители XXXII областной сельской комплексной спартакиады по русской лапте 2017 г

В заключении хочется пожелать этому зрелищному виду спорта развиваться в Амурской области, несмотря на то, что с 2017 года русская лапта не входит в программу спартакиады учащихся, что негативно сказывается на развитие национального вида спорта среди молодежи, а предстоящие турниры впишут новые имена в славную историю русской лапты на Амурской земле.

Глава 3. Специальная физическая подготовка

Пока мы стойки и упорны, мы способны осуществить все свои желания.
Майкл Тайсон.

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

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

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

В этих условиях характерными для игры являются реакция с выбором и реакция на движущийся предмет; неоднократные стартовые ускорения со сменой направления при перебежке, за соперником и от него (при осаливании); замена одних приёмов и действий другими и, наконец, выполнение приёмов техники и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении.

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

Упражнения для развития двигательной реакции. Бег на 5, 10, 15 м. из различных исходных положений по зрительному сигналу. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 10–20 м. – общий пробег за одну попытку на 30–50 м. Метания мяча в игрока, проходящего по линии в 8–10 м. от бросающего. Эстафета «Посадка картофеля».

Упражнения для развития прыгучести. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа со взмахом руками с набивным мячом. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением боком, спиной и лицом вперед. Прыжки в глубину с возвышения. Прыжки со сменой ног на возвышенность и с возвышенности. Приседание на одной ноге, на обеих ногах с отягощением, с дополнительным весом партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные пробегания отрезков 15, 20, 25 м. со стартовым ускорением. Бег по игровой площадке

между стойками или фишками. Челночный бег левым и правым боком. Соревнования в беге на 20–60 м. Эстафеты с бегом на 20–40 м. по прямой или зигзагами.

Последовательное серийное метание 10 теннисных мячей в вертикальную цель диаметром 80 см. (высота человека), с расстояния 6 м. на скорость и точность в течение 20 сек. из положения стоя и с колена, после кроссового бега 200 - 500 м. («Лаптежный биатлон»).

Кроссовый бег 500 – 1000 м. с попеременным преодолением препятствий («Кувырок вперед», «Перепрыгивание препятствия (гимнастической скамейки)»).

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

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

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

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

В процессе работы был составлен и апробирован комплекс упражнений с теннисным мячом. К каждому следующему упражнению можно переходить только после того, как будет освоено предыдущее, т.е. учащиеся выйдут на новый уровень развития моторики пальцев рук и отработки навыков ловли мяча. Чтобы перейти на следующий уровень, упражнение нужно выполнить не менее 5 раз подряд в круге диаметром 3–5 м. Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются парные и групповые упражнения, включающие элементы новизны. Групповые задания хорошо развивают не только координационные способности, но и навыки пространственной ориентации, которая необходима для успешных действий в русской лапте.

Упражнения для развития координации движений и ловли мяча

Уровень сложности	упражнения
0 уровень.	Бросок мяча через сторону вверх правой рукой, ловля левой. То же в другую сторону.
1 уровень.	Подбросить мяч вверх, сделать 5 хлопков перед собой, поймать.
2 уровень.	Подкинуть мяч вверх, выполнить хлопок за спиной затем хлопок перед собой, поймать мяч.
3 уровень.	То же самое два раза.
4 уровень.	Подбросить мяч вверх, присесть, коснуться ладонями пола, встать, поймать
5 уровень.	Мах правой ногой вверх, перекинуть мяч из левой руки в правую под ногой, поймать. Мах левой ногой вперед, перекинуть мяч из правой руки в левую под ногой, поймать.
6 уровень.	Подкинуть мяч правой рукой из-за спины вперед вверх, поймать левой; то же левой рукой, поймать правой.
7 уровень.	Подкинуть мяч вверх, сесть, поймать мяч, подкинуть мяч вверх, встать, поймать.
8 уровень.	Подпрыгнуть вверх, ударить мяч в пол между ног назад, повернуться, поймать.
9 уровень.	Подкинуть мяч вверх, выполнить поворот на 360 градусов, поймать мяч.
10 уровень.	Ударить мяч в пол, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч.
11 уровень.	Прыжок на правой ноге, ловля мяча от пола правой рукой сверху. То же на левой ноге, левой рукой.
12 уровень.	Подкинуть мяч вверх, выполнить упор лежа, упор присев, встать, поймать мяч.
13 уровень.	Подкинуть мяч вверх, выполнить кувырок вперед встать поймать мяч
14 уровень.	Ударить мяч в пол, выполнить кувырок назад, встать поймать мяч.
15 уровень.	Подкинуть мяч вверх, выполнить прыжок на 540 гр. Поймать мяч.
16 уровень.	Бросок мяча в стену, выполнить прыжок на 360 гр. Поймать мяч.
17 уровень.	Жонглирование тремя мячами.
18 уровень.	Бросок мяча правой рукой вверх, перед собой, ловля левой, то же самое в другую

	руку, при этом выполняющий отвечает на зрительные вопросы тренера.
--	--

Примечание: Упражнение каждого уровня необходимо выполнять подряд - 5 повторений

Учащиеся 12 – 14 лет выполняют задания в кругу d 3 м.

Упражнения для развития двигательной реакции в парах с двумя теннисными мячами.

Упражнения выполняются по свистку тренера, необходимо поймать мяч и поднять его вверх. Проводится с контролем последнего участника. Упражнения парно-командные.

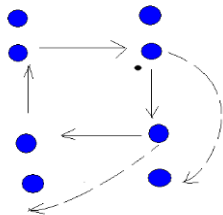
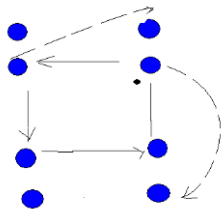
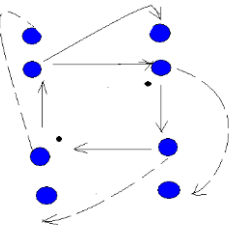
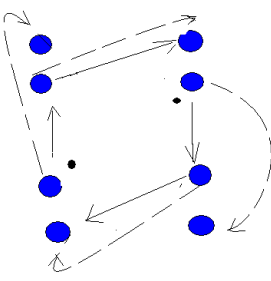
1. Один выполняет передачу в пол, другой в грудь.
2. То же наоборот.
3. Оба выполняют передачу в пол.
4. Оба выполняют передачу в грудь.
5. Передачи на время двух мячей.
6. Оба мяча у одного из партнеров. Бросок мяча партнеру. Ловящий мяч перемещается влево, вправо (в направлении броска) приставными шагами. Поймав мяч, возвращает его партнеру, который в тот же момент бросает второй мяч. И так далее (10-15 раз). Затем меняются ролями.
7. То же, но броски мяча с ударом в пол.
8. Один партнер бросает мяч влево, вправо, вперед, назад – вверх. Другой делает передачу своего мяча через пол, ловит в полёте мяч партнера.
9. Партнеры стоят лицом к стене. 1 – на расстоянии 3 м., второй за ним на расстоянии 9 м. от стены. Ближний к стене делает бросок мяча в стену и поворачивается на 180 гр., чтобы поймать мяч от партнера. Второй партнер делает передачу партнеру (по воздуху или в пол). Ловит отскочивший мяч от стены.
10. Один партнер стоит на стуле, держа на вытянутых руках в сторону два мяча. Второй партнер находится напротив на расстоянии 1 м. По сигналу партнер с мячами отпускает один из мячей, второй партнер должен поймать мяч.

Групповые упражнения на ловлю передачу мяча.

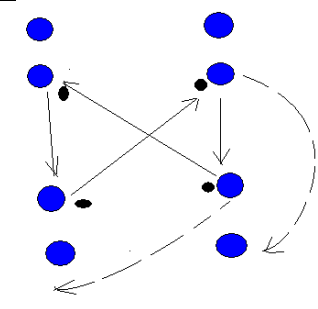
1. Учащиеся располагаются по кругу на расстоянии 1.5 – 2 м друг от друга, у каждого мяч. По свистку выполняют подбрасывание своего мяча в сторону вверх, партнеру по часовой стрелке и ловлю мяча от соседнего партнера. Упражнение повторяется до 10 раз с исключением падения мячей.
2. Игровые задания в четырёх колоннах.
3. Челночный бег с отбиванием и передачами мяча.
4. Линейные эстафеты с передачей мяча.
5. Передачи трёх мячей в тройках.
6. Эстафеты по кругу с передачей мяча.
7. Один учащийся располагается возле одного из конусов, который стоят на расстоянии 6 м друг от друга. Четверо учащихся с мячами располагаются напротив линии с конусами на расстоянии 9 м., образуя вершину треугольника. Игрок без мяча по сигналу выполняет перемещение приставными шагами к противоположному конусу и ловит мяч, посланный одним из партнеров, после

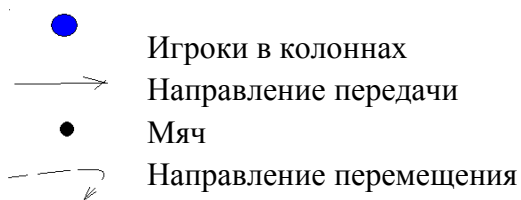
этого он отбрасывает по линии пойманный мяч и выполняет перемещение к другому конусу. Игрок с мячом, выполнив передачу, смещается в сторону, ловит мяч, посланный игроком, и возвращается в конец своей колонны. Задание выполняется 30 сек., после чего игрок на конусах меняется.

Игровые задания в четырех колоннах.

Порядок игрового задания	Краткое название	Схематический рисунок	Краткое описание
I	Один мяч, по часовой, за мячом		Учащиеся стоят в четыре колонны друг напротив друга. Мяч передается по часовой стрелке, и после передачи игрок движется в конец колонны за мячом
II	Один мяч, против часовой, от мяча		Учащиеся стоят в четыре колонны друг напротив друга. Мяч передается против часовой стрелки, и после передачи игрок движется в конец колонны от мяча
III	Два мяча, по часовой за мячом.		То же , что и I , но два мяча
IV	Два мяча, против часовой, от мяча.		То же , что и II , но два мяча

V	Один мяч, по часовой, по диагонали.		Учащиеся стоят в четыре колонны друг напротив друга. Мяч передается по часовой стрелке, и после передачи игрок движется в конец колонны по диагонали.
VI	Два мяча против часовой, по диагонали		Учащиеся стоят в четыре колонны друг напротив друга. Два мяча передаются против часовой стрелке, и после передачи игроки движутся в конец колонны по диагонали.
VII	Четыре мяча, по часовой, за мячом		То же , что и I , но четыре мяча
VII	Четыре мяча, против часовой, от мяча.		То же , что и II , но четыре мяча
IX	Два мяча по диагонали (1 – в грудь, 2 – в пол), в смежных или встречных колоннах.		Учащиеся стоят в четыре колонны друг напротив друга. Два мяча передаются по диагонали в одном случае по воздуху, в другом по диагонали, и после передачи игроки движутся в конец колонны (1 вариант смежной, 2 – вариант – напротив).

X	Четыре мяча, песочные часы, по часовой		Учащиеся стоят в четыре колонны друг напротив друга. Четыре мяча передаются способом «песочные часы», и после передачи игроки двигаются в конец колонны по часовой стрелке (2 вариант – против часовой стрелке).
---	--	--	--



Контрольно-тестовые испытания

На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это даёт возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях данного учреждения.

При определении уровня физической подготовленности ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:

- ✓ степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- ✓ умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- ✓ развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Физическая подготовленность проверяется тестами: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тестированию обязательно должна предшествовать разминка для подготовки организма учащихся к предстоящим упражнениям.

Входной и итоговый контроль осуществляется путем выполнения контрольных нормативов.

Тестирование специальной физической и технической подготовки рекомендуется проводить не реже одного раза в месяц.

Учащиеся выполняют контрольные нормативы по общей физической подготовке два раза в год (сентябрь, май).

Контроль тактических знаний проводится в условиях соревновательного режима.

Контроль двигательной подготовленности

Входной контроль при приёме в спортивную секцию «Русская лапта» для юношей (8 – 9 лет) 2 - 3 класс общеобразовательной школы

№ п\п	Характеристика тестирования	Норматив
1	Ловля, передача мяча от стены на расстояние 1.5 м за 15 сек. (кол-во)	12
2	Удар мяча в пол, поворот на 360 гр. Поймать мяч за 30 сек. (кол-во)	10
3	Передача мяча в парах через пол, ловля за 30 сек на расстоянии 5 м (кол-во)	10
4	Прыжки через скакалку за 15 сек. (раз)	20
5	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6.2
6	Бег 60 м с высокого старта (сек)	11.0
7	Бег 1000 м (мин)	5.00
8	Челночный бег 4\9 м (сек)	12.0
9	Метание мяча 1 кг из-за головы стоя (см)	400
10	Прыжок в длину с места (см)	120
11	Метание теннисного мяча (м)	20

Итоговый контроль занимающихся в спортивной секции «Русская лапта» для юношей (12 – 13 лет)

6 – 7 класс общеобразовательной школы

№ п\п	Характеристика тестирования	Норматив
1	Передачи мяча в паре 18 м за 30 сек (кол-во)	15 передач на пару
2	Верхний прямой удар на дальность (м)	35
3	Нижний удар на время полета мяча в воздухе (сек)	4.0
4	Боковой удар на дальность удара (м)	45
5	Бег 30 м с высокого старта (сек)	4.8
6	Бег 60 м	8.7
7	Бег 1000 м (мин)	3.30
8	Челночный бег 4\9 м (сек)	9.6
9	Метание мяча 3 кг из-за головы стоя (см).	500

10	Прыжок в длину с места (см)	215
11	Метание теннисного мяча (м)	40

1 года обучения (9 – 10 лет)

3 – 4 класс общеобразовательной школы

№ п\п	Характеристика тестирования	Норматив
Специальная физическая подготовка		
1	Ловля передача теннисного мяча от стены на расстояние 3 м за 30 сек	15 раз необходимо поймать
2	Броски теннисного мяча в баскетбольный щит с 12 м	5 попаданий из 10 попыток
3	Передачи теннисного мяча в парах на расстоянии 6 м друг от друга за 30 сек.	12 передач каждый
4	Верхний прямой удар на дальность (м)	20 м
5	Подача мяча в круг подачи (d 50 см) (раз)	6 попаданий из 10 подкидываний на высоту 1 м над собой
6	Боковой удар на дальность. (м)	30 м
7	Нижний удар по мячу на время полета мяча (сек)	2.7 сек
Общая физическая подготовка		
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.5
2	Бег 60 м (сек)	10.4
3	Прыжки через скакалку за 15 сек (раз)	35
4	Челночный бег (сек) 4\9 м	11.0
5	Метание мяча 1 кг из-за головы сидя (см)	350
6	Бег 1000 м (мин)	4.30
7	Прыжок в длину с места (см)	150
8	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	20
9	Метание теннисного мяча (м)	25
10	Метание мяча 1 кг из-за головы стоя (см.)	450

2 года обучения (10 – 11 лет)

4 – 5 класс общеобразовательной школы

№ п\п	Характеристика тестирования	Норматив
Специальная физическая подготовка		
1	Ловля передача теннисного мяча от стены на расстояние 6 м за 30 сек	15 раз необходимо поймать
2	Броски теннисного мяча в баскетбольный щит с 20 м (попадания)	5 из 10 попыток
3	Передачи теннисного мяча в парах на расстоянии 6 м друг от друга за 30 сек.	15 передач каждый
4	Верхний прямой удар на дальность (м)	25 м
5	Ловля высоко летящего мяча «Свечи» (раз)	5 из 10 попыток
6	Передача теннисного мяча центральным игроком в тройках в край на расстояние 9 и 9 м за 30 сек (раз)	12 передач
7	Передача в парах двух мячей с 6 м за 30 сек (раз)	30 передач каждый
8	Боковой удар на дальность. (м)	35 м
9	Нижний удар по мячу на время полета мяча (сек)	3.0 сек
Общая физическая подготовка		
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5.1

2	Бег 60 м (сек)	9.8
3	Челночный бег 4\9 м. (сек)	10.8
4	Бег 1000 м (мин)	4.15
5	Прыжки через скакалку за 20 сек	42
6	Метание мяча 1 кг из-за головы сидя (см)	450
7	Прыжок в длину с места (см)	180
8	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	23
9	Метание теннисного мяча (м)	30
10	Метание мяча 1 кг из-за головы стоя (см)	500

3 года обучения (11 – 12 лет)

5 – 6 класс общеобразовательной школы

№ п\п	Характеристика тестирования	Норматив
Специальная физическая подготовка		
1	Ловля мяча от стены на расстояние 9 м за 30 сек	12 раз необходимо поймать мяч
2	Ловля двух мячей от стены с расстояния 3 м за 30 сек	30 раз
3	Передачи теннисного мяча центральным игроком в тройках в край на расстоянии 9 и 9 м за 30 сек	15 передач
4	Передачи теннисного мяча в парах на расстоянии 9 м друг от друга за 30 сек.	15 передач каждый
5	Передач в парах двух мячей на расстоянии 6 м за 30 сек	по 15 раз каждый
6	Ловля, передача мяча от стены с 3 м с поворотом на 360 гр (раз)	15 поймать
7	Броски теннисного мяча в баскетбольный щит с 20 м (попадание во внешний квадрат – 1 очко, в малый квадрат – 3 очка) 10 попыток	15 очков
8	Верхний прямой удар на дальность полета(м)	30 м
9	Боковой удар на дальность удара	40 м
10	Ловля высоко летящего мяча «Свечи»	7 из 10 попыток
11	Нижний удар на время полета мяча в воздухе (сек)	3.5 сек
Общая физическая подготовка		
1	Бег 30 м с высокого старта	5.0
2	Бег 60 м	9.4
3	Челночный бег 4\9 м. (сек)	10.0
4	Бег 1000 м (мин)	3.50
5	Прыжки через скакалку за 20 сек	46
6	Метание мяча 1 кг из-за головы сидя (см)	570
7	Прыжок в длину с места (см)	205
8	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	25
9	Метание теннисного мяча (м)	35
10	Метание мяча 3 кг из-за головы стоя (см)	400

4 год обучения (12 – 13 лет)

6 – 7 класс общеобразовательной школы

№ п\п	Характеристика тестирования	Норматив
Специальная физическая подготовка		
1	Ловля мяча от стены 9 м, передача партнеру 6 м удар мяча в стену 3 м в паре двумя мячами за 30 сек	15 раз необходимо поймать мяч

2	Передачи мяча в паре 18 м за 30 сек	15 передач на пару
3	Ловля, передача мяча от стены с 3 м с поворотом на 360 гр.	15 поймать
4	Ловля, передача двух мячей от стены с расстояния 3 м за 30 сек	35 передач
5	Передачи теннисного мяча в парах на расстоянии 9 м друг от друга за 30 сек.	15 передач каждый
6	Ловля мяча от стены с расстояния 6 м, поворот на 180 гр, метание в мишень (0.5\1 от пола 0.5 м) с расстояние 6 м за 30 сек. (попадания)	10
7	Верхний прямой удар на точность в заданную зону	5 ударов из 10 попыток
8	Нижний удар на время полета мяча в воздухе (сек)	4.0 сек
9	Боковой удар на дальность удара	45 м
10	Ловля высоко летящего мяча «Свечи»	7 из 10 попыток
Общая физическая подготовка		
1	Бег 30 м с высокого старта	4.8
2	Бег 60 м	8.7
3	Челночный бег 4\9 м (сек)	9.6
4	Бег 1000 м (мин)	3.30
5	Прыжки через скакалку за 25 сек	52
6	Метание мяча 1 кг из-за головы сидя (см)	650
7	Прыжок в длину с места (см)	215
8	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	27
9	Метание теннисного мяча (м)	40
10	Метание мяча 3 кг из-за головы стоя (см).	500

Глава 4. Тактическая подготовка

Я терплю поражения день за днем и именно поэтому я чемпион.
Майкл Джордан



Тактика в спортивной лапте – выбор оптимального способа действий для достижения победы, целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником.

Индивидуальными называются самостоятельные действия игроков; групповыми – взаимодействие двух-трёх игроков; командными – взаимодействие всех игроков команды.

Выбор тактики в спортивной лапте зависит от уровня физической и технической подготовки, своей и соперников, интеллектуального уровня, уровня развития тактического мышления и психического состояния.

Тактика должна быть очень гибкой, изменяться в зависимости от обстоятельств и конкретной игровой ситуации.

К тактике относятся также такие понятия, как стиль, темп и ритм игры.

Стиль игры может быть активным наступательным и пассивным оборонительным. В отличие от пассивного, выжидательного стиля, когда тактика строится в расчёте на ошибку соперника, игровая активность ставит целью подчинить действия соперника своему замыслу и, таким образом, подавить его, лишить возможности реализовать свой план действий. Стиль игры обычно диктует и её темп. Темп игры ускоряют в такие

моменты, как завершение тактической комбинации, неорганизованность соперника, усталость и растерянность соперника, отставание в счёте в конце игры.

Замедленный ритм целесообразней, когда противник значительно сильнее, когда в конце игры нужно сохранить разницу в счёте или необходимо восстановить силы перед решительными действиями.

Тактика и техника неотъемлемы друг от друга, поскольку тактика, в широком смысле, является искусством применения технических приёмов. Поэтому несоответствие технических средств тактическим замыслам грозит поражением в игре. Слабая техническая подготовка приводит к упрощенной тактике, и, наоборот, высокая техника порождает тактику разнообразную и сложную.

Тактически верное действие, но выполненное технически плохо, так же, как и отлично выполненное, но применённое некстати и не вовремя, обычно не достигает цели и может привести к поражению.

При игре в спортивную лапту с участием спортсменов, обладающих примерно равными физическими и морально - волевыми качествами, а также одинаково владеющих техникой выполнения приёмов, победит тот, кто окажется сильнее тактически.

Тактический план игры строится на основе наблюдения за игрой команды соперников. Наблюдение осуществляется и в играх соперников с другими командами, и непосредственно в процессе своей игры с ними.

Общие цели наблюдения: узнать физические и тактические возможности противника, его способность тактически грамотно вести игру, тактическое построение игры и его моральное состояние.

К более конкретным задачам наблюдения относится стремление выяснить:

- а) каким ударом обладает каждый из игроков;
- б) скоростные возможности каждого;
- в) кто и какую функцию в команде чаще всего выполняет в атаке (“город”) и в обороне (“поле”) ;
- г) умение игроков ловить мяч после удара;
- д) какой игрок, в какие моменты игры и какие именно ошибки допускает чаще всего.

Все игроки в спортивную лапту должны обладать отличной скоростной ориентировкой, чтобы моментально и адекватно реагировать на непрерывную и неожиданную смену игровых ситуаций, должны уметь быстро и правильно выбирать темп и стратегию игры в зависимости от обстоятельств в данный момент.

Тактику игры в спортивную лапту условно можно разделить на тактику игры в нападении (“город”) и тактику игры в обороне (“поле”).

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – наиболее сложный раздел тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что тактическое мастерство игроков, в конечном счёте, определяется уровнем тактического мышления и их умением эффективно взаимодействовать с партнёрами. Развитие же тактического мышления и овладение коллективными взаимодействиями по своей организации и подбору необходимых средств представляют наибольшие трудности.

Основными задачами тактической подготовки являются:

- ✓ изучение общих теоретических закономерностей тактики игры;
- ✓ совершенствование уровня логического мышления;
- ✓ овладение основами тактики индивидуальных, групповых и командных действий;
- ✓ овладение умением варьировать различные тактические варианты в процессе игры.

Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”). Теоретическое знакомство с ними происходит при изучении технических приёмов, когда обосновывается ситуация, в которой целесообразен конкретный приём. Практическое освоение осуществляется в процессе совершенствования приёмов, когда развивается умение рационального выбора действий в зависимости от ситуации.

При обучении индивидуальным тактическим действиям необходимо сформировать у занимающихся умение анализировать игровые ситуации и на основе этого избирать наиболее соответствующие игровому моменту приёмы и способы их осуществления. Главным при этом является развитие тактического мышления игроков.

К овладению групповыми взаимодействиями приступают после изучения основных индивидуальных действий. К ним относится взаимодействие двух-трёх игроков команды в определённых игровых ситуациях. Например, при выполнении перебежек, когда осаливание неизбежно, умение отвлечь внимание соперника на себя и тем самым дать возможность возвращающемуся партнёру принести очко; в “поле” – умение правильно передвигаться, сопровождая перебегающего противника, чтобы после передачи оказаться

рядом с ним; умение правильно взаимодействовать с “метальщиком” при возврате мяча в “город” и т.д.

Овладение командными взаимодействиями – наиболее сложный и длительный этап подготовки. Главной задачей является достижение согласованности передвижений и действий отдельных игроков и звеньев команды, подчинённых избранной стратегии игры.

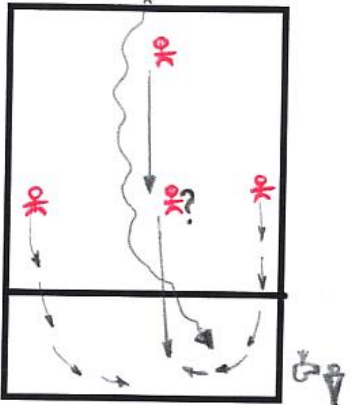
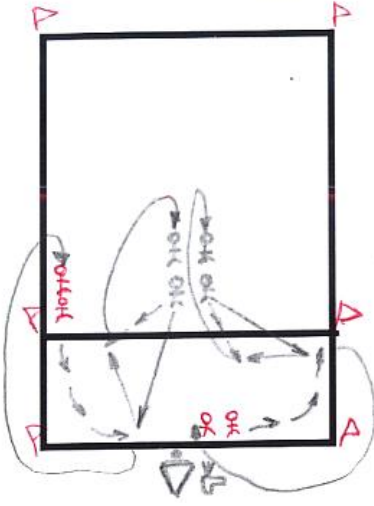
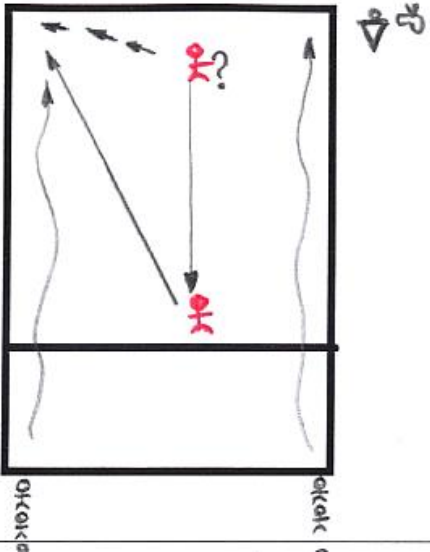
Освоение командных действий при игре в лапту осуществляется по следующим этапам:

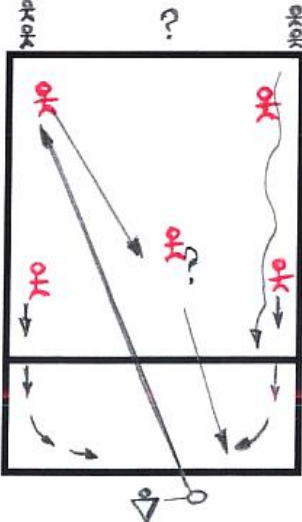
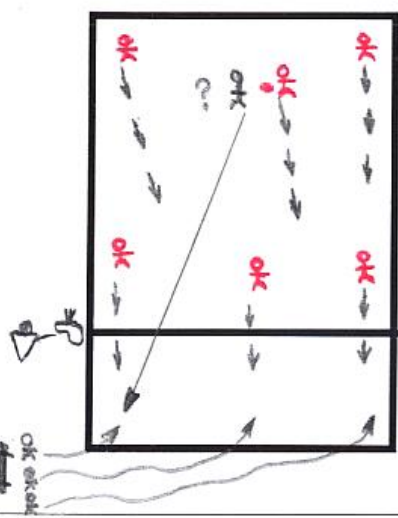
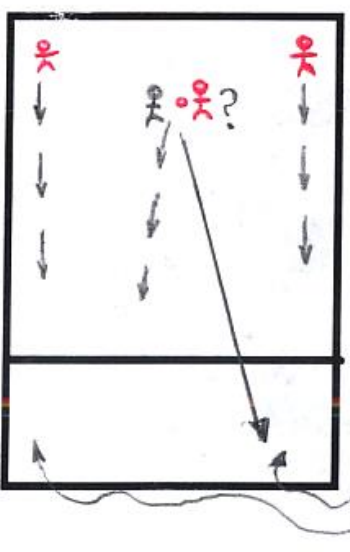
- ✓ приобретение умения рационально использовать индивидуальные действия в принятой командной расстановке;
- ✓ овладение умением осуществлять действия отдельными звеньями в общепринятой расстановке;
- ✓ изучение командных комбинаций в стандартных положениях;
- ✓ изучение командных комбинаций в процессе игры;
- ✓ овладение умением рационализировать тактические варианты игры против определённого противника;
- ✓ приобретение умения маневрировать общей стратегией игры и её тактическими вариантами в процессе соревновательных игр.

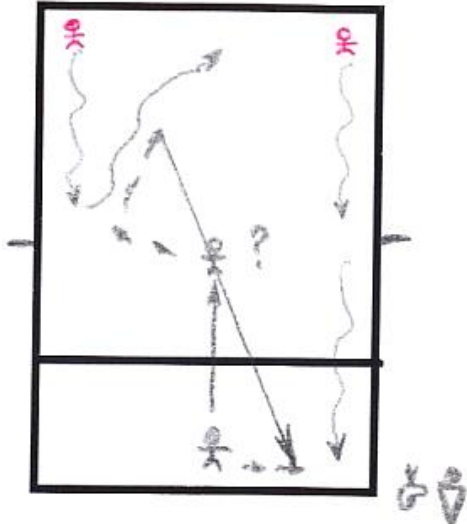
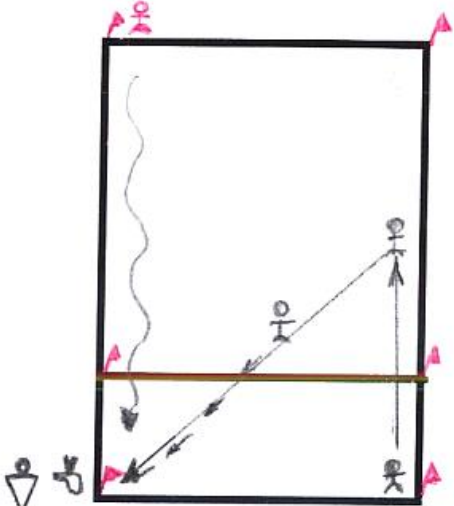
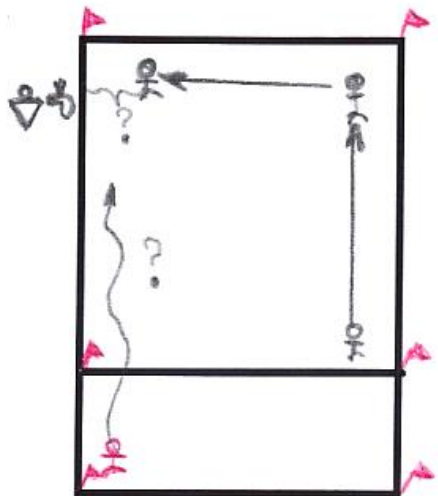
Примерные игровые упражнения для овладения тактическими приемами игры в русскую лапту.

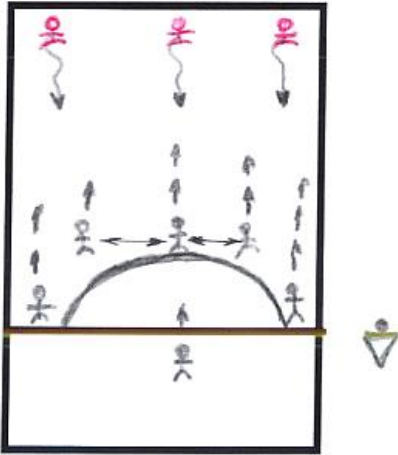
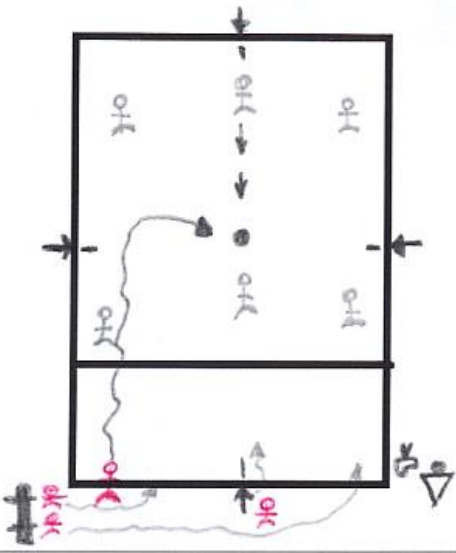
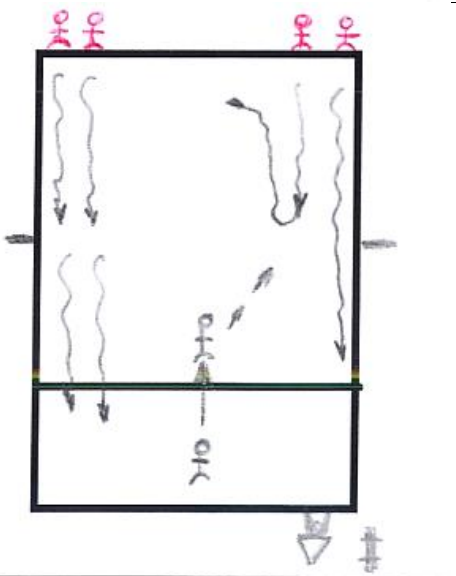
Условные обозначения:

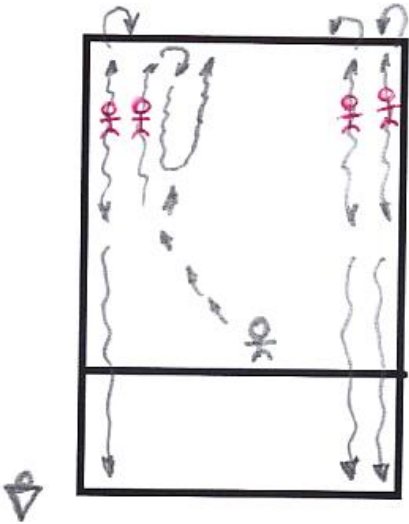
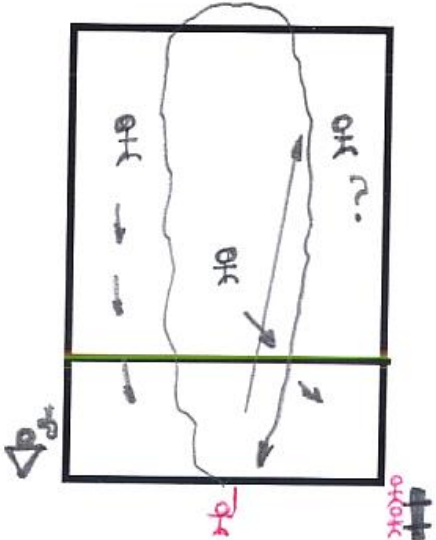
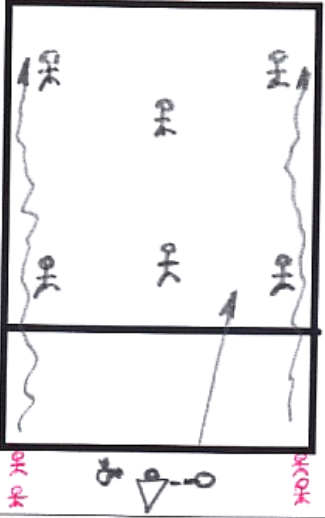
- Передача мяча →
- Перебежка нападающих ↘
- Перемещение защитников → → → →
- Позиция тренера 
- Игроки одной команды 
- Игроки второй команды 
- Выбор игрового действия ?
- Действие по сигналу 

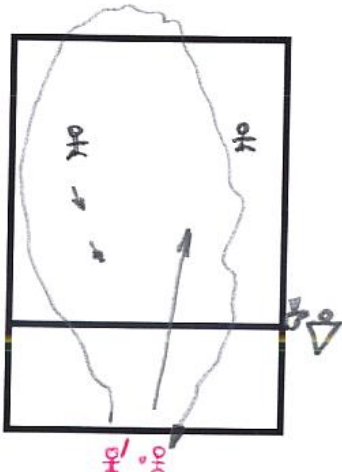
Название. Тактическое направление.	Схема	Описание
Взаимодействие через центрального - осаливание на линии. <i>Тактика защиты.</i>		4 игрока защиты располагаются, как показано на рисунке, у дальнего центрального игрока мяч. Игроки нападения располагаются по середине линии кона (рис.). По свистку игрок с мячом делает передачу ближнему – центральному игроку, который поворачивается и делает передачу любому игроку ближнему правому или левому, которые сделали ускорения с середины площадки к линии города и выполняют ловлю игрока нападения.
Перебежка с ловлей мяча. Тактика защиты.		Игроки защиты располагаются в поле, как показано на рисунке. Задача флангового игрока по сигналу переместиться приставными шагами по дуге, поймать мяч и откинуть его центральному игроку. Центральный игрок по сигналу делает точную передачу с места фланговому игроку и перемещается для взаимодействия при осаливании. После завершения игрового действия. Игроки возвращаются в конец своих колонн.
Борьба пар. <i>Тактические действия в нападении и защите.</i>		2 игрока защиты и 2 игрока нападения располагаются, как показано на рисунке. Мяч у игрока защиты дальнего от игроков нападения. По свистку игрок с мячом делает передачу своему партнеру и перемещается в сторону, выбирая для осаливания игрока нападения. Партнер делает обратную передачу. В это время игроки нападения совершают перебежку с увертыванием от осаливания. Упражнение проводится на очки. (1 перебежка – 1 очко, 1 – осаливание – 1 очко) пары меняются ролями. Побеждает пара, набравшая большее количество очков.

Фланговая атака. Осаливание на линии города. <i>Тактика нападения и защиты.</i>		Тренер располагается в городе в секторе для удара в руке мяч и теннисная ракетка. 5 игроков защиты располагаются, как показано на рисунке. Тренер выполняет верхний удар на любой фланг с отскока о пол на дальних игроков защиты, которые должны среагировать на мяч и сделать передачу центральному. Тот в свою очередь делает передачу на фланговых ближних. Игроки нападения должны решить и сделать перебежку с увертыванием от осаливания.
Перехват – переосаливание. <i>Тактика нападения.</i>		Игроки защиты располагаются в поле, как показано на рисунке. У дальнего среднего игрока мяч. Игрок нападения располагается от игрока, владеющего мячом, на расстоянии 1 м. Остальные игроки нападения находятся на игровой скамейке. По сигналу тренера «Начали!» - игрок защиты, владеющий мячом, проводит осаливание. Судья дает свисток! Игроки, находящиеся на скамейке, выбегают на заданные позиции 1, 2, 3 для переосаливания игроков, убегающих с поля. Игрок, которого осалили, должен поднять мяч и сделать передачу партнерам на линии.
Перехват – переосаливание. <i>Тактика нападения (зал).</i>		Игроки защиты располагаются в поле, как показано на рисунке. У дальнего среднего мяч. Игрок нападения располагается от игрока, владеющего мячом, на расстоянии 1 м. Остальные игроки нападения находятся на игровой скамейке. По сигналу тренера «Начали!» - игрок защиты, владеющий мячом, проводит осаливание. Судья дает свисток! Игроки, находящиеся на скамейке, выбегают на заданные позиции 1, 2 для переосаливания игроков, убегающих с поля. Игрок, которого осалили, должен поднять мяч и сделать передачу партнерам на линии.

Прорыв в город. Тактика нападения.		Два игрока защиты располагаются, как показано на рисунке, мяч у игрока на линии дома. Два игрока нападения находятся возле линии окна на флангах. По свистку игрок защиты делает передачу мяча центральному игроку. В это время игроки нападения делают ускорения к средней линии поля, после этого тот игрок, за которым побежал игрок защиты, делает разворот и убегает к линии кона, уводя за собой игрока защиты. Свободный игрок нападения делает прорыв к линии кона. Но его встречает игрок защиты, который просит мяч от своего партнера и проводит осаливание.
Осаливание с перемещением. Тактика защиты.		Игроки защиты располагаются на поле, как показано на рисунке. По свистку игрок с мячом на линии города делает передачи в дальнюю зону. В это время центральный игрок защиты делает рывок к боковой линии к флажку, вдоль которой делает перебежку игрок нападения, принимая мяч, выполняет осаливание.
Осаливание с перемещением. Уход от осаливания. Тактика защиты и нападения.		Игроки защиты располагаются на поле, как показано на рисунке. По свистку игрок с мячом на линии города делает передачи в дальнюю зону. В это время игрок нападения начинает перебежку. Игрок дальней зоны делает перекидку на противоположный фланг игроку на боковой линии у флажка, и сам перемещается в центральную зону поля для помощи в осаливании (здесь есть два варианта занятия позиции игрока защиты у боковой линии: 1 – вплотную к боковой; 2 – есть 3 – 5 м пространства между игроком защиты и боковой – это «калитка»). Как только мяч перелетел на фланг, по которому бежит нападающий,

		он должен принять решение: если есть «калитка», успеет ли он забежать за спину игроку защиты; или мгновенно поменять направления движения, если «калитки» нет.
Атака фронтом. <i>Тактика защиты.</i>		Во время последнего розыгрыша мяча, когда команда нападения не имеет больше ударов, но на линии кона есть игроки с очками, и им необходимо сделать перебежку, игроки защиты должны выстроиться фронтом, как показано на рисунке. Игроки защиты, передавая мяч через ближнего или центрального, выполняют осаливания так, чтобы игроки нападения не смогли прорваться и принести очки.
Переосаливание на «горе». <i>Тактика нападения.</i>		В случае, когда игрок нападения совершил неудачный «нарыв» и выбежал на поле, а совершать перебежку с увертыванием нет смысла, он устремляется к центру площадки («Гора» - центр игрового поля с равным удалением до всех линий разметки). Не поворачиваясь спиной к осаливающему игроку нападения, ждет, когда в него попадет мяч, пытаясь обмануть соперника, и в случае попадания, быстро поднимает мяч для ответного действия на линии города.
Организованный нарыв. <i>Тактика нападения</i>		В случае, когда необходимо сделать организованную перебежку игрокам нападения, они занимают позицию на линии кона, как показано на рисунке. При заносе мяча в город игроком защиты, тренер в нужный момент дает сигнал игрокам о начале перебежки. Они должны совершить рывок до середины поля, и затем тот игрок нападения, за которым погнались защитники с мячом, разворачивается и уводит за собой игрока защиты с целью дать время для своих товарищей, чтобы они закончили перебежку и принесли

Ложный нарыв. Тактика нападения		очки своей команде. В случае, когда группа игроков нападения совершила удачную перебежку, и игроки защиты перестали контролировать их действия. Один игрок нападения не заходя за линию кона делает рывок к линии дома, совершая ложную перебежку - «Заяц» Когда игроки защиты устремятся за этим игроком с целью осаливания, остальные игроки нападения, зашедшие за линию кона, совершают перебежку с очками, а «Заяц» забегает за линию кона. Так как имеет на это право.
Осаль с места. (в зале) Тактика защиты.		Три игрока защиты располагаются в поле. Их задача поймать мяч, делая передачи партнерам, осалить с места игрока нападения, делающего полную перебежку после верхнего удара с собственного подбрасывания.
Перебежка парами. Тактика нападения и защиты.		Игроки защиты располагаются в поле. Их задача поймать мяч и осалить игроков нападения. Игроки нападения занимают места на линии города, как показано на рисунке (вариант 1). Тренер с теннисной ракеткой в секторе для удара. Тренер выполняет удар по мячу (верхний или снизу «свеча»), стараясь попасть мячом в ближнюю зону игрового поля за действительную линию, и дает свисток. Игроки нападения парами совершают перебежку с увертыванием (вариант 2 – игроки нападения занимают позицию парами на линии кона, а тренер выполняет удары в дальнюю зону).

Двое на двое. (в зале) <i>Тактика защиты и нападения.</i>	 The diagram illustrates a handball court with a central rectangle and a lower rectangle. Two players (represented by stick figures) are positioned in the upper half of the court, with arrows indicating their movement towards the center. Two other players are positioned in the lower half, with arrows indicating their movement towards the center. A ball is shown in the lower right corner, with an arrow pointing towards the center. The diagram is labeled 'Двое на двое' (Two on two) and 'Тактика защиты и нападения' (Tactics of defense and offense).	Два игрока защиты занимают позицию в поле, как показано на рисунке. Два игрока нападения выходят в сектор для удара. По свистку один подбрасывает мяч для верхнего удара. Второй старается выполнить действительный удар и совершает полную перебежку. Задача защитников провести осаливание и уйти от переосаливания.
---	---	---

Главной задачей обучения спортивной лапте является овладение умением рационально и объективно сочетать конкретные технические приёмы с тактическими действиями, то есть достижения органического единства технической и тактической подготовки. В процессе обучения выделяют два этапа. На первом этапе главный акцент делается на технической подготовке, которая как бы опережает приобретение знаний и умений в тактике.

Однако основа тактики – индивидуальные действия – изучаются уже в процессе первоначального совершенствования техники игры.

На втором этапе всё большее значение приобретает непосредственная тактическая подготовка, на фоне которой осуществляется дальнейшее совершенствование в технике.

Глава 5. Инвентарь и оборудование

Физическая культура – это искусство облагораживания
природной силы физическими упражнениями.
Иван Поддубный

Игра в лапту не требует сложного инвентаря и оборудования. Для неё 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 их возрасту;
- веревки для разметки площадок;
- тара (приспособления) для переноски инвентаря;
- флажки для установки на площадке и для судей;
- накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);
- информационное табло;
- планшет для судьи-секретаря и карандаши.

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

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

На улице лучше использовать теннисные мячи, так как они не теряют своих свойств при изменении температуры и влажности. Для тренировки и учебных занятий подойдут и тряпичные 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 полностью или примерно соответствовать теннисным мячам.

Виды бит и их размеры уже приведены в правилах игры. Биты делаются из дощечек и для продления срока службы покрываются лаком или краской. Практика показывает, что при наличии бит на каждого занимающегося или хотя бы на пару при использовании определенной методики обучения отпадает необходимость в широких битах.

Для ограничения площадок в школьных условиях наиболее удобно использовать бельевые веревки, которые быстро убираются и раскладываются в нужном 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. Для удобства хранения веревки предлагается специальное приспособление. Оно изготавливается из ДСП или тонкой фанеры.

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. Она белого цвета, шириной 4 см. 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 даже издали на любом покрытии. Она не портит площадку и не оставляет линий.

При наличии рекомендуемого количества инвентаря (прежде всего бит и мячей) возникает проблема с его переноской. Поэтому следует заранее побеспокоиться об этом. Для переноски инвентаря подойдут различные сумки, мешки, металлические корзинки и др.

Флажки могут быть любого цвета, но хорошо заметными. Их размеры приведены в правилах игры. Для удобства установки флажков снизу древка прикрепляется металлический стержень (0 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 2-3 их комплекта, поскольку одновременно могут проводиться несколько игр.

Стандартный спортивный инвентарь и оборудование, используемые для обучения:

Спортивный инвентарь и оборудование	Необходимый минимум
Планка для прыжков в высоту	1
Стойки для прыжков в высоту	2
Маты гимнастические	12
Конусы разметочные	10
Мячи теннисные	30
Мячи резиновые малые	15
Мячи баскетбольные	10
Метбол 1 кг	15
Метбол 3 кг	15

Мячи для метания 150 гр.	20
Мостик гимнастический подкидной	1
Канат для лазания с механизмом крепления	1
Перекладина гимнастическая	1
Скамейка гимнастическая	4
Стенка гимнастическая	4 пролета
Щиты баскетбольные навесные с кольцами	2
Скакалка гимнастическая	15
Палка гимнастическая	15
Обруч гимнастический	10
Гантели наборные	30
Штанги наборные	5

Нестандартный инвентарь и оборудование используемые в процессе обучения:

Спортивный инвентарь и оборудование	фото	Необходимый минимум
Биты круглые: - для верхнего удара - для нижнего удара - для бокового удара Биты плоские: - для верхнего удара - для нижнего удара - для бокового удара		10 10 10 15 10 10
Мячи мягкие (поролоновый или тряпичный)		20

Шестиметровая скакалка		1
Переносная мишень		1
Универсальная магнитная доска для демонстрации тактики игр		1
Ракетка для тенниса		1
Утяжелители тренировочные (500 – 1000 гр.)		20
Стенд меткости		1

Мешочки с песком (300 гр)		20
Мячи набивные (1.5 – 2 кг)		20

Биты для обучения используются разных размеров и конфигураций. Выбор биты для обучения зависит от возраста учащихся. Дети младшего школьного возраста могут использовать для обучения ракетки для тенниса (малого и большого размера). Для учащихся младше 12 лет используют плоские биты. Облегченная бита с увеличенной площадью для удара по мячу может применяться и для старшего школьного возраста.

Глава 6. Термины игры в русскую лапту

1. Аут - положение в спортивной игре - лапта, когда мяч "выходит из игры", т.е. вылетает за пределы установленной правилами, площадки.
2. Боковые линии - линии, расположенные по длинным сторонам игровой площадки.
3. Действительный удар – мяч, выбитый после удара нападающего на игровое поле за пределы штрафной линии, или коснувшись поля, вылетевший за боковую линию, а также за линию кона между флажками.
4. Задержание мяча - это прием, позволяющий защитнику остановить мяч, летящий с большой скоростью, после удара сверху любым способом.
5. Зоны площадки - подразделение игровой площадки на пять основных частей именуемых зонами.
6. Контрольная линия - линия ограничивающая "штрафную зону", расположенную в десяти метрах от линии «дома».
7. Ловля мяча - прием, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия. Ловля мяча подразделяется на:
 - ловлю после передачи (выполняемая партнером);
 - ловлю после удара (выполненного нападающим команды соперников). Мяч может быть пойман с лета или после отскока от площадки.
8. Линия дома - линия, ограничивающая игровую площадку, и предназначенная для начала перебежки нападающими и выноса мяча из игры.
9. Линия кона - линия, ограничивающая игровую площадку и предназначенная для завершения и начала перебежек.
10. Недействительный удар засчитывается бьющему в случае: непопадания битой по мячу, мяч после удара улетает в аут, мяч не долетает до контрольной линии, бита вылетает на игровую площадку.
11. Осаливание. Игрок совершающий перебежку считается осаленным, если его коснулся в пределах игрового поля мяч, брошенный в него любым игроком защиты с пределов игрового поля.
12. Перебежка - передвижение игрока нападения с линии дома до линии кона или наоборот.
13. Полная перебежка - передвижение нападающего с линии дома до линии кона, и возвращение к линии дома, не дожидаясь удара партнера (приносит при этом два очка).
14. Передача мяча - это самый быстрый способ перемещения по площадке мяча, основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров.

15. Переосаливание - ответное осаливание, производимое игроками нападения.
16. Площадка очередности - предназначена для ожидания игроками очередности удара по мячу.
17. Площадка подающего - предназначена для подачи мяча и произведения удара по нему.
18. Обманный удар - удар, выполняемый нападающим с целью введения в заблуждение игроков защиты.
19. Пригород - место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу.
20. Приемы, позволяющие избежать осаливание - это система разнообразных приемов, прыжков, кувырков, совершаемых нападающими с целью увернуться от мяча, т.е. не быть осаленным.
21. Подача мяча - проводится одним из игроков защиты открытой ладонью над кругом подачи на высоту заказываемую нападающим.
22. Самоосаливание. Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и возвратился обратно, не добежав до линии кона (линия дома), или при перебежке наступил хотя бы одной ногой на боковую линию.
23. Свеча - пойманный мяч с лета игроком защиты, после удара нападающего.
24. Смена площадок - игроки защиты меняются местами с игроками нападения.
25. Удар сбоку - выполнение удара нападающим, целью которого является намерение послать мяч к линии кона.
26. Удар свечей - выполнение удара нападающим, целью которого является намерение послать мяч как можно выше и ближе к контрольной линии.
27. Удар сверху - выполнение удара нападающим, целью которого является намерение послать мяч в ближние зоны.

Литература

1. Андреев, С. Е. Спортивная лапта / С. Е. Андреев // Школьные технологии. – 2007. - №4. – С. 136 - 145.
2. Батюрова, В. А. Народные игры – цемент интернационализма / В. А. Батюрова // Физкультура в школе, - 1993, № 3, 28 с.
3. Белов, И. Н. Русская лапта. Учебно-методический материал для инструкторов-общественников коллективов физической культуры / И. Н. Белов. - М.: Советская Россия, 1957. – 28 с.
4. Блеева, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Блеева. - М.: Просвещение, 1982. – 40 с.
5. Бура, О. Е. Русская удалая. Лапта / О. Е. Бура, В. В. Горбунов. - М.: Физкультура и спорт, 1961. - 40 с.
6. Былеев, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеев, И. М. Коротков. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 112 с.
7. Былеева, П. В Игры народов СССР / сост. П. В Былеева, В. М. Григорьев. - М.: Физкультура и спорт, 1985 – 269 с.
8. Валиахметов, Р. М. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов / Р. М. Валиахметов, А. Ю. Костарев, Л. Г. Гусев // Уфа: БГПИ, 1996. - 160 с.
9. Валиахметов, Р. М. Народная игра лапта / Р. М. Валиахметов, А. Ю. Костырев, Л. Г. Гусев [и др.] - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003. – 176 с.
10. Васильков, Г. П. От игры к спорту / Г. П. Васильков, В. Г. Васильков. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 225 с.
11. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский // М.: Физкультура и спорт, 1988. –331 с.
12. Волкова, Е. А. Русская лапта как средство спортивной тренировки юных волейболистов в переходном периоде / Е. А. Волкова, Т. В. Глебоко // Национальные виды спорта: актуальные проблемы развития и научно-методического обеспечения : материалы Всерос. науч.-прак. конференции / Уральский государственный университет физической культуры. – Челябинск, 2016. – С. 38 – 42.
13. Володченко, В. Ю. Выходи играть во двор / В. Ю. Володченко, В. Б. Юмашев. - М.: Мол. Гвардия, 1984. – 126 с.
14. Гаврилов, Е. А. Русская лапта на уроках физической культуры / Е. А. Гаврилов, О. В. Юречко // Физическая культура в школе. – 2015. - № 8. – С. 16 - 24.

15. Гаврилов, Е. А. Русская лапта на уроках физической культуры / Е. А. Гаврилов, О. В. Юречко // Физическая культура в школе. – 2016. - № 1. – С. 27 - 36.
16. Гаврилов, Е. А. Использование тренажерного устройства при обучении и совершенствовании ударов в русской лапте / Е. А. Гаврилов, О. В. Юречко // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием / отв. ред. О. В. Юречко. Благовещенск, 2016. - С. 364 – 367.
17. Германов, Г. Н. Русская лапта в основе построения вариативной части учебной программы по физической культуре учащихся 10-11-х классов [Текст] / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев, И. В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 4 (18). – С. 24-31.
18. Германов, Г. Н. Анализ состязательной нагрузки и структуры соревновательных действий юных квалифицированных игроков в русскую лапту / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев // Теория и практика физической культуры. – 2003. № 9. - С. 50 – 54.
19. Германов, Г. Н. Параметры тренировочных нагрузок у юных игроков в лапту 16 – 18 лет в годичном цикле подготовки с учетом целевой направленности на высшее спортивное мастерство / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев // Юбил. сб. науч. трудов ВГИФК МГАФК, посвящ. 25-летию. – Воронеж, 2004. – С. 26 – 32.
20. Германов, Г. Н. Нормативные требования в учебной программе ДЮСШ и СДЮШОР по русской лапте / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. – № 5. - С. 30 – 36.
21. Германов, Г. Н. Построение тренировочных заданий в соревновательной подготовке квалифицированных игроков в лапту при учете реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку состязаний / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев // Юбил. сб. науч. трудов ВГИФК МГАФК, посвящ. 25-летию. – Воронеж, 2004. – С. 33 – 43.
22. Германов, Г. Н. Тенденции развития соревновательной деятельности юных и квалифицированных игроков в русскую лапту / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев // Физическая культура, студенческий спорт и здоровье студентов : труды XXI науч.-практ. конф. Воронеж, 2003. – С. 42 – 45.
23. Германов, Г. Н. Технология построения урока физической культуры в общеобразовательной школе на основе первичных структурно-функциональных элементов – двигательных заданий / Г. Н. Германов, И. В. Машошина // Общеобразовательная школа – основа физического воспитания и спортивных достижений : материалы межд. Науч.-практ. Конф., 20 – 21 декабря 2011 г., Смоленск, 2011. – С. 35 – 37.

24. Готовцев, Е. В. Анализ нагрузки состязаний и структуры соревновательных действий юных и квалифицированных игроков в русскую лапу / Е. В. Готовцев, С. В. Костырин // Культура физическая и здоровье. – 2007. № 1(11). – С. 41 – 45.
25. Готовцев, Е. В. Контроль за технико-тактической подготовленностью игроков в лапу / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов // Пути и средства повышения эффективности физического воспитания студентов ВУЗов основного, спортивного и специального учебных отделений : материалы междунаро. науч.-прак. конф (17 – 18 апреля 2007 г.). – Воронеж, 2007. – С. 157 – 164.
26. Готовцев, Е. В. Лапта как спорт для всех / Е. В. Готовцев, И. В. Машошина // Здоровье для всех : материалы III межд. науч.-практ. конф. (19 – 20 мая, г. Пинск, Беларусь). – Пинск: ПолесГУ, 2011. Ч. 2. – С. 12 – 14.
27. Готовцев, Е. В. Методика построения учебно-тренировочных занятий по русской лапте / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов // Пути и средства повышения эффективности физического воспитания студентов ВУЗов основного, спортивного и специального учебных отделений : материалы междунаро. науч.-прак. конф (17 – 18 апреля 2007 г.). – Воронеж, 2007. – С. 152 – 157.
28. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапу : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 131 с.
29. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапу : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 116 с.
30. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе : учеб. пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с.
31. Готовцев, Е. В. Со двора – на Олимпиаду? / Е. В. Готовцев // Воронежский спортивный журнал. – 2005. - № 4. – С. 16 – 17.
32. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапу 16 – 18 лет на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. ...канд. пед. Наук / Е. В. Готовцев. – М., 2003. – 23 с.
33. Григорьев, В. М. Играйте в лапу / В. М. Григорьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.
34. Грудина, С. В. Методика обучения занимающихся технике и тактике игры «Русская лапта» : методические рекомендации / С. В. Грудина - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. – 47 с.

35. Гужаловский, А. А. Физическая подготовка школьника / А. А. Гужаловский. - Челябинск: Южно-Уральское кн. изд-во, 1980. – 151 с.
36. Гусев, Л. Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: Учебно-методическое пособие / Л. Г. Гусев // Уфа: БГПУ, 1996. – 40 с.
37. Гусев, Л. Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков / подг. Р. М. Валиахметов, А. Ю. Костырев, С. В. Павлов. – Уфа, 2003. – 35 с.
38. Дивнич, А. С. Воспитание скоростно-силовых способностей у юных лаптистов (13 – 14 лет) в подготовительный период тренировки / А. С. Дивнич // Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи – 2012 : сб. статей Всерос. Науч-практ. конф. В рамках конгресса «Медицина спорт. Сочи – 2012», г. Сочи, 20 – 23 июня 2012 г. / Федер. гос. бюджет. образоват. Учреждение выс. проф. образования «Волгогр. гос. ун-т» [и др.]; редкол.: Т. Г. Ковавленко (отв. ред.) [и др.]. – 2-е изд., доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2012. - С. 557 – 559.
39. Ермолаев, Ю. А. Народные подвижные игры / Ю. Ю. Ермолаева, Е. Е. Винникова, О. Э. Счастливая. - М. 1990. - 80 с.
40. Ковалёв, В. Д. От русской лапты к софтбоу / В. Д. Ковалев, В. Д. Ткаченко. – Украина: Освита, 2009. 65 с.
41. Коджаспиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5–11 классы // Методическое пособие / Ю. Г. Коджаспиров. - М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
42. Коротков, И. М. Подвижные игры в школе / И. М. Коротков – М.: Просвещение, 1979. – 78 с.
43. Костарев, А. Ю. Временные характеристики технико-тактических действий в русской лапте / А. Ю. Костарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - № 3. – С. 28 – 30.
44. Костарев, А. Ю. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ / А. Ю. Костарев, Р. М. Валиахметов, Л. Г. Гусев. – Уфа: Изд-во БГПИ, 2000. – 30 с.
45. Костарев, А. Ю. Народная лапта : учеб.-метод. пособие / А. Ю. Костарев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2000. – 41 с.
46. Костарев, А. Ю. Обоснование оптимального соотношения средств специальной физической подготовки в русской лапте / А. Ю. Костарев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. - № 8 (78). – С. 97 – 102.
47. Костарев, А. Ю. Обучение национальным играм как средство духовного совершенствования : монография / А. Ю. Костарев. – Уфа. 2013. – 137 с.

48. Костарев, А. Ю. Особенности психологической подготовки игроков в русскую лапту / А. Ю. Костарев // Теория и практика физ. культуры. – 2008. - № 1. С. 47 – 50.
49. Костарев А. Ю. Особенности соревновательной деятельности игроков в лапту / А. Ю. Костарев // Теория и практика физ. культуры. – 2003. - № 9. – С. 55 – 56.
50. Костарев, А. Ю. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. / А. Ю. Костарев, Л. Г. Гусев, В. И. Щемелинин // Уфа: Изд-во БГПИ, 1996. - 40 с.
51. Костарев, А. Ю. Русская лапта в школе: теоретико-методическое обеспечение: учебно-методическое пособие / А. Ю. Костарев, П. П. Тиссен, И. В. Сенов. // Оренбург: Изд-во «Детство», 2010. – 84 с.
52. Костарев, А. Ю. Русская лапта: история и тенденции развития / А. Ю. Костарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. - № 3- 4. – С. 56-58.
53. Костарев, А. Ю. Русская лапта – основы нравственного воспитания школьников / А. Ю. Костарев, И. В. Сенов // Физическая культура в школе. – 2008. - № 8. – С. 60 – 63.
54. Костарев, А. Ю. Русская лапта: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства / А. Ю. Костарев, Р. М. Валиахметов, Л. Г. Гусев – М.: Советский спорт, 2004. – 80 с.
55. Костарев, А. Ю. Русская лапта: техника и тактика игры : учеб.-метод. пособие / А. Ю. Костарев, рец. Р. М. Валиахметов, С. В. Павлов // Уфа, 2003. – 46 с.
56. Костарев, А. Ю. Совершенствование технико-тактического мастерства игроков в лапту в предсоревновательном мезоцикле / А. Ю. Костарев // Учебные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. - № 12 (82). – С. 87 – 93.
57. Кузнецова, З. М. Народные игры на уроках физической культуры / З. М. Кузнецова // Наб. Челны, 1996. - 100 с.
58. Лапта. Правила соревнований / Союз спортивных обществ и организаций РСФСР. - Всероссийский совет. Москва, – 1960. - 16 с.
59. Лепешкин, В. А. Лапта на коньках и на лыжах / В. А. Лепешкин // Физ. культура в школе. – 1993. - № 6. – С. 44 – 45.
60. Лепешкин, В. А. Русская лапта – пути развития / В. А. Лепешкин // Физ. культура в школе. – 1994. - №6. – С. 70 – 71.
61. Лепешкин, В. А. Подвижные игры для детей / В. А. Лепешкин. - М.: Школьная пресса, 2000. - 78 с.

62. Лепешкин, В. А. Подвижные игры для детей. Лапта: Пособие для учителей физической культуры / В. А. Лепешкин. - М.: Школьная пресса, 2004. – 80 с.
63. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителей / В. И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 206 с.
64. Маркушевич, А. А. Городки и лапта / А. А. Маркушевич, С. В. Сысоев. - М.: Новая Москва, 1926. - 49 с.
65. Машошина, И. В. Методика использования элементов русской лапты на начальном этапе подготовки легкоатлетов / И. В. Машошина // Образование, физическая культура, спорт и здоровье: анализ проблемы : материалы первой открытой науч. конф. (29 – 30 ноября 2012 г.). – Смоленск, 2012. – Т.1. – С. 361 – 362.
66. Машошина, И. В. Педагогический контроль в русской лапте / И. В. Машошина // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подросткового поколения : материалы науч.-практ. конф. с международ. участием (21 февраля 2013 г., ПИФКиС МГПУ). – М., 2013. – С. 169 – 173.
67. Машошина, И. В. Построение вариативной части комплексной программы физического воспитания учащихся VII – IX классов на основе двигательных заданий материала русская лапта : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Машошина. – М., 2013. – 24 с.
68. Народная игра лапта : метод. пособие / Р. М. Валиахметов, Л. Г. Гусев, А. Ю. Костарев [и др.]. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003. – 176 с.
69. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учеб. пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп.. - М.: Изд-во Юрайт, 2018. – 402 с.
70. Ноздрин, А. М. Русская лапта в сельской общеобразовательной школе / А. М. Ноздрин. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 85 с.
71. Нейманова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры / Э. Нейманов. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. - 250 с.
72. Остроушко, С. В. Русская лапта: техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие / С. В. Остроушко, Л. Н. Подложнюк, Д. В. Чилигин. – Хабаровск, 2009. – 99 с.
73. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки : учеб. пособие для ИФК / В. Н. Платонов. - Киев: Вища школа, 1984. - 94 с.
74. Полтараусов, В. В. Судейство соревнований по русской лапте / В. В. Полтараусов, Р. Н. Разяпова, Л. Н. Малорошвили. – Оренбург, 2009. – 52 с.

75. Потапенко, К. В. Народная игра – русская лапта / К. В. Потапенко, Н. С. Мельникова, И. А. Гребеник // Вестник научных конференций. – 2016. № 2-2(6). – С. 93 – 94.
76. Русская лапта. Правила соревнований / Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.
77. Русская лапта: модульная учебная программа / сост. А. Ю. Костарев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2002. – 24 с.
78. Рухленко, Н. М. О педагогике русских народных игр / Н. М. Рухленко // Физическая культура в школе. – 2010. - № 7. – С. 58 – 59.
79. Семеренский, В. И. Подвижные игры - развивающие физические качества / В. И. Семеренский // Физкультура в школе, 1995.- № 1. - С. 22-24.
80. Спорт – детям. Игры. Сборник. / Составитель П. М. Цетлин. – М.: Физкультура и спорт, 1955. - 246 с.
81. Спортивная лапта. Правила игры. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 20 с.
82. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: АСАДЕМІА, 2001. – 520 с.
83. Спортивные игры. / Под ред. П. А. Чумакова. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 408 с.
84. Таран, А. А. Шире использовать русские народные игры. / А. А. Таран // Физкультура в школе, - 2001. - № 5, С. 22; № 6, С. 18.
85. Таран, А. А. Использование русских народных игр в физическом воспитании младших школьников как средство гуманизации образования: на примере сельской школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Таран. – Омск, 2007. – 24 с.
86. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.
87. Шевко, Е. В. На новый уровень. Развитие ловкости средствами лапты / Е. В. Шевко // Спорт в школе, 2015. - № 9. – С. 42- 44.
88. Шевко, Е. В. Русская лапта – историческое наследие отечественной физической культуры и спорта / Е. В. Шевко // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием / отв. ред. О. В. Юречко. – Благовещенск, 2016. – С. 78 – 83.
89. Шумова, М. Ю. Формирование модели технико-тактической подготовленности игроков в русскую лапту / М. Ю. Шумова // Актуальные вопросы образования и науки : сб. науч. трудов по материалам Международ. науч.-практ. конф. – Тамбов: Консалтинговая компания Юком, 2014. – С. 185 – 187.

90. Шумова, М. Ю. Формирование технико-тактической подготовки в русскую лапту/ М. Ю. Шумова // Наука и Мир. 2014. – № 3(7). – С. 114 – 116.
91. Щемелинин, В. И. Организация и проведение соревнований по русской лапте : практ. материал для организаторов соревнований и судий / В. И. Щемелинин ; рец. Р. М. Валиахметов [и др.]. Уфа, 2003. – 42 с.
92. Ягафаров, Р. Р. Методика обучения и совершенствования двигательных навыков и физических качеств у лаптистов / Р. Р. Ягафаров // Универсиада – как стимул развития студенческого спортивного движения : материалы Международ. науч.-практ. конф. /Башкирский Государственный аграрный университет. – Уфа, 2009. – С. 231 – 234.
93. Ягафаров, Р. Р. Профилактика травматизма в лапте / Р. Р. Ягафаров, Л. Г. Селезнева // Универсиада – как стимул развития студенческого спортивного движения : материалы Международ. науч.-практ. конф. /Башкирский Государственный аграрный университет. – Уфа, 2009. – С. 234 – 235.
94. Яковлев, В. Г. Подвижные игры / В. Г. Яковлев, В. И. Ратников. - М.: Просвещение, 1978. - 250 с.
95. Якуб, С. К. Вспомним забытые игры / С. К. Якуб. - М. Дет. Лит., 1990. – 156 с.

Электронные ресурсы

- Сайт федерации лапты России.

Режим доступа: <http://www.lapta.ru>

- Народные игры как средство развития двигательных качеств.

Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>.

- Удаль молодецкая - международный проект, в задачи которого входит возрождение, поддержание и пропаганда национальных видов спорта. Проектом предусматривается создание системы всероссийских соревнований по «Народному многоборью», включающему наиболее популярные и доступные виды спорта-самбо, лапта, городки, гири и перетягивание каната.

Режим доступа: : www.udalm.com

- Федерация русской лапты России.

Режим доступа: <http://www.ruslapta.ru.>,

- Русская лапта: история и тенденции развития А.Ю. Костарев. Башкирский государственный педагогический институт, Уфа.

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1999N3-4/p56-58.htm>

- Русская лапта. Летний лагерь.

Режим доступа: <http://summercamp.ru/>

- Русская лапта. История.

Режим доступа: <http://nnm.me/blogs/ariskveda/russkaya-lapta/>

- Русская лапта. Наследие предков.

Режим доступа: http://svyatorus.com/nasledie_predkov/571-russkaya-lapta.html

- Возвращение русской лапты/ Наука и жизнь.

Режим доступа: www.nkj.ru/archive/articles/5254/

- Программа по русской лапте Елкина О. Н. 2014.

Режим доступа [http://www. Prodlenka.org](http://www.Prodlenka.org).