

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

К. Н. Сизоненко

Обучение игре в русскую лапту в вузе

Учебно-методическое пособие

Благовещенск, 2024

ББК 75.5я73

УДК 796.01

*Рекомендовано
учебно-методическим советом университета*

Сизоненко К. Н.

Обучение игре в русскую лапту в вузе: учеб.-метод. пособие. /К. Н. Сизоненко; Амур. гос. ун-т, Фак. социал. наук – Благовещенск : АмГУ, 2024. – 38 стр.

В настоящем учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы обучения игре в лапту, история ее возникновения, правила игры и методика обучения.

Пособие адресовано преподавателям по физической культуре высших учебных заведений, а также студентам, изучающим игру в лапту.

В авторской редакции

© Сизоненко К.Н., 2024

© Амурский государственный университет, 2024

Содержание

Введение	4
1 История возникновения игры	8
2 Правила игры	9
3 Элементы игры	15
4 Методика обучения	19
5 Упражнения и последовательность обучения	21
6 Обучение технике	23
7 Комплексы упражнений для развития физических качеств игроков	29
8 Техника безопасности	33
Заключение	36
Список литературы	37

Введение

Русская лапта - национальная славянская игра с мячом и битой между двумя командами. Хотя точных данных о дате ее появления пока еще не найдено, можно с уверенностью говорить, что она существует не одно тысячелетие. Это очень динамичная игра, не уступающая по увлекательности американскому бейсболу. От игроков требуется умение работать в команде, находчивость, внимательность, ловкость, меткость, хорошая физическая форма и, несомненно, неограниченная воля к победе.

В настоящее время русская лапта получила свое развитие как официальный вид спорта, вошедший в Единую Всероссийскую Спортивную Классификацию, и культивируется в более чем 45 регионах Российской Федерации. Проводятся официальные Чемпионаты, Кубки, Первенства России среди разных возрастных групп, всероссийские традиционные детско-юношеские турниры. Соревнования проводятся на открытых травяных и земляных спортивных площадках, а также в спортивных залах и манежах. На сегодняшний день «Мастер спорта России» выполнили более 100 спортсменов, активно занимающихся русской лаптой в нашей стране. Во многих городах и районах сельской местности субъектов РФ открылись отделения по русской лапте в ДЮСШ. Создана достаточно хорошая научно-методическая база, имеются официальные правила соревнований, различные методические пособия по технической, тактической, физической подготовке игроков, методике судейства, по организации проведения соревнований. Федеральным агентством по физической культуре и спорту и Федерацией русской лапты России разработана и утверждена примерная программа по русской лапте для ДЮСШ. Русская лапта развивает многие жизненно важные физические качества человека (быстроту, силу, координационные способности), вырабатывает игровое мышление, развивает смекалку, чувство коллективизма и т.д. По техническим элементам это самый естественный и доступный вид спорта по сравнению с другими спортивными играми.

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

«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 безобидную забаву, в которой вырабатывается товарищеская спайка: «своего выручай».

Лапта очень древняя игра, по некоторым данным, лапта была известна еще до нашей эры. Так, по самым скромным подсчетам лапте не менее 700 лет.

На Руси лапту называли по-разному: «шибка», «битка», «хлопка», игра «в беглые», «в шары». Множество названий породило большое разнообразия в правилах игры в лапту. Но как бы, ни называлась лапта, факт остается фактом, не 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. В дореволюционной России игра в лапту применялась как средство активного досуга населения и как средство физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек.

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

в 1957 г. благодаря усилиям энтузиастов состоялось первое официальное соревнование по лапте.

Первый чемпионат Российской Федерации, в 1958 г., послужил существенным стимулом к дальнейшему развитию этой народной игры в городах и областях страны. Лапта завоевала признание. В России были созданы тысячи команд. Уже в 1959 г. лапту включают в программу Спартакиады народов РСФСР.

Однако в 60-70-х гг. развитие лапты приостанавливается, эта увлекательная спортивная игра практически прекращает свое существование.

Физкультурные организации страны не проявляют к ней интереса.

Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР А.М. Зимин по этому поводу говорил:

... до сих пор не могу понять, почему фактически исчезла с наших полей замечательная русская игра лапта. А во многих странах ухватились за плодотворную идею этой игры, модернизовали игру, сделали более спортивной, и теперь лаптовые виды спорта, такие, например, как бейсбол, крикет и песапалло, завоевали огромную популярность"

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.

Богатые традиции игры в русскую лапту, имевшиеся в нашей стране, не позволили ей исчезнуть окончательно, и достаточно было поддержки на официальном уровне, чтобы началось ее второе рождение. В 1990 г. в Ростове состоялся первый официальный чемпионат России по лапте среди мужских команд. В 1994 г. лапта была включена в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. В 1995 г. были разработаны новые правила соревнований. И вот уже девять лет чемпионаты России по

лапте проводятся ежегодно, вызывая неизменный интерес к игре со стороны физкультурных организаций областей и регионов России. В настоящее время лапта культивируется как игровой вид спорта более чем в тридцати областях и регионах.

Особой популярностью лапта пользуется в Амурской, Иркутской, Тюменской, Томской, Саратовской, Брянской, Омской, Волгоградской, Тульской, Новгородской, Московской, Белгородской и других областях, городе Красноярск.

1. История возникновения игры

Лапта - это одна из первых командных игр древнерусской культуры. Первые упоминания об этой игре относятся к XIV веку. Много принадлежностей для лапты было обнаружено при раскопках Новгорода.

При Петре I игру начали применять как средство физической подготовки солдат Семёновского, Преображенского и Шевардинского полков и далее для других.

Первая попытка создания официальных единых правил по русской лапте была предпринята в 1926 г. Высшим Советом по физической культуре при ВЦИК РСФСР. Первый чемпионат Российской Федерации, в 1958 г., послужил существенным стимулом к дальнейшему развитию этой народной игры в городах и областях страны. Лапта завоевала признание. В России были созданы тысячи команд. Уже в 1959 г. лапту включают в программу Спартакиады народов РСФСР.

Однако в 60-70-х гг. развитие лапты приостанавливается, эта увлекательная спортивная игра практически прекращает свое существование.

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 песапалло, завоевали огромную популярность".

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.

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

2. Правила игры

Для игры нужно выбрать большую площадку или лужайку. Размечается поле, используют для лапты обыкновенный теннисный мяч. Биту можно изготовить самостоятельно, но вполне подойдёт и бита для игры в бейсбол. Численность команды может быть до 10 человек.

В каждой команде имеется равное количество участников. Команды две, и чтобы различаться, игроки надевают футболки разного цвета. В начале игры проводится жеребьёвка, по итогам которой одна из команд становится нападающей и занимает линию города. Противоположная команда становится защищающейся и распределяется по игровому полю. По другой терминологии нападающая команда называется «бьющая», а команда защищающаяся «водящая».

Подготовка к игре в лапту. Игроки занимают свои места на игровом поле. Команда бьющих направляет одного игрока в площадь подачи, остальные же члены этой команды выстраиваются вдоль боковой линии города. Расставляет их капитан команды. Водящая команда выделяет одного игрока, который будет подавать мяч. Он располагается на специальной площадке для подачи, а остальную команду капитан размещает по полю.

Начало игры. Подающий игрок подбрасывает мяч, а бьющий - по нему бьёт. При удачном ударе мяч перелетает за контрольную линию. После удара по мячу, бьющий игрок бежит через площадку к линии кона. Он должен добежать до этой линии, пока мяч не поймали, а по возможности - вернуться обратно.

Игроки водящей команды стараются поймать мяч или подобрать его и осалить им игрока, который бежит через поле. Если игрок, который ударил по мячу, смог добежать до кона и прибежать обратно, то эти действия приносят его команде 2 очка. Если же игрок остался на линии кона, то он ждёт там того момента, когда другой бьющий не ударит по

мячу. После успешного удара, ждущий на кону игрок бежит в город, и если он сумел добежать не осаленным - команда получает 1 очко. После удачной пробежки игрок имеет право бить три раза и занимает крайнее положение на площадке очередности. В задачу игроков водящей команды входит поимка мяча «лёта». Тогда команде начисляется 1 очко и происходит смена сторон. Игроки команды могут также подобрать мяч и осалить им бегущего. Осаливать может или же игрок, который поднял мяч, или же другой, которому мяч был передан. Как только водящие возвращают мяч в город - игра останавливается. Бегущий игрок, если он не успел добежать до середины поля - возвращается назад, а если успел - продолжает движение. В процессе игры могут начисляться штрафные очки бьющей команде: - четвёртый выход мяча за пределы поля после удара, и каждый последующий - 1 очко; - судейское замечание - 1 очко.

Игра считается выигранной в том случае, когда после осаливания перебегающего игрока все члены защищающейся команды убежали в город не осаленными. Также игра заканчивается в пользу водящих в следующих случаях: - допущено грубое нарушение правил игры; - если игрок бьющей команды взял мяч в руки или же каким-то другим образом ограничил доступ к нему; - выскользнувшая из рук бита улетела из города. Могут играть смешанные команды - юноши и девушки. Игра разделяется на две партии по 20 минут и прекращается по длинному свистку судьи. Выигрывает та команда, которая набирает большее количество очков.

Дополнения к правилам

- Если игрок заступает одной ногой за линию города или кона, то он может не бежать, а вернуться назад. Если же он заступает за линию обеими ногами, то возвращаться ему нельзя. В противном случае, по команде судьи происходит смена команд.

- Если удар не удался, то не успевший обежать игрок должен располагаться в пригороде вдоль городской линии. После пробежки игроки занимают места в такой очередности, в которой они забежали за

линию. Если произошло пересаливание, тогда игроки бьющей команды снова обретают право на удар.

- Если мяч вылетел за боковую линию, тогда все игроки бьющей команды не двигаются со своих мест. После трёх аутов (ударов за боковую линию), команде бьющих начисляются штрафные очки (по одному очку за каждый аут).

Что запрещено в русской лапте:

1. Запрещено всем игрокам, кроме подающего, подходить ближе, чем на 2 метра к игроку с битой.

2. Запрещено осаливать в голову, пах и солнечное сплетение.

3. Запрещается пользоваться слишком тяжёлой или слишком длинной битой. Стандартные параметры биты: 2 кг. 90X15см.

4. Нельзя задерживать перебегающего игрока. Нельзя использовать бейсбольные «лапы».

Нарушения во время игры:

- Нарушениями при подбрасывании мяча являются:
- подбрасывания мяча в не зоны подачи;
- задерживание времени для подачи;
- подачи мяча с игровой площадки.

Нарушениями при ударе являются:

- выброс биты на поле;
- выход на площадку подающего очередного игрока с битой, пока мяч находится в игре;

- затягивание времени для ударов после свистка судьи;
- игрок при выполнении удара заступает за линию дома.

Если у игрока, выполняющего удар, вылетает из рук бита, то засчитывается промах. Запрещается производить удары по мячу, держа биту одной рукой. В случае указанных нарушений судья делает замечание, при повторном нарушении предъявляется желтая карточка.

В мини-лапте запрещается удар с боку или с плеча.

Нарушениями при возвращении мяча в дом являются:

- возвращение мяча за линию дома броском игрока, стоящего за пределами площадки;
- выбрасывание мяча в сторону после выноса за линию дома;
- задержка мяча на поле, когда игроки нападения находятся за линией кона или дома и не делают попыток на перебежку;
- мяч возвращается в дом, спрятанный игроком; - обманные движения мячом, спрятанным в руке во время выноса мяча за линию дома; в штрафной зоне находятся двое игроков защиты.

За сокрытие мяча игроку-нарушителю предъявляется желтая карточка. При обманных движениях во время переноса мяча за линию дома старший судья дает свисток о выходе мяча из игры или делает предупреждение. При нахождении в штрафной зоне двух игроков защиты старший судья делает предупреждение игрокам.

Нарушением при перебежках считается:

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

Нарушением при игре в защите считается:

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

- сокрытие мяча от игроков и судей.

Нарушениями при осаливание и переосаливании являются:

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

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

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

- апеллировать к судьям и зрителям;
- касаться судей;
- сквернословить и позволять себе оскорбительные жесты;
- дразнить соперника или препятствовать ему и блокировать его при перебежках, задерживая руками или ставя подножки;
- задерживать игру;
- не поднимать должным образом руку, после совершенной полной перебежки;
- менять свой игровой номер;

- выходить на игровую площадку, на замену, не предупредив об этом секретаря или старшего судью (если только замена не происходит в перерыве между таймами) или во время минутного перерыва;

- умышленное нарушение.

Нарушения, носящие преднамеренный, неспортивный характер или дающие провинившемуся игроку несправедливое преимущество, должны незамедлительно наказываться желтой карточкой. Желтую карточку получают также игроки, нарушившие правила, указанные в статьях № 38-42. При получении в ходе одного турнира игрок автоматически пропускает следующую игру:

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

- выход за пределы сектора запасных игроков;

- непочтительное обращение к судьям. Тренеру разрешается обращаться к игрокам своей команды во время минутного перерыва при условии, что он не выходит на игровую площадку, а игроки не переступают боковые линии (если на это не получено разрешение судьи).

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

Красной карточкой наказывается игрок, имеющий желтую карточку, совершивший умышленно нарушение, указанное в статьях № 38-42, он также удаляется до окончания игры без права на замену и автоматически пропускает очередную календарную игру данных соревнований.

Игрок, получивший красную карточку за нарушение общественного порядка (драки на площадке с соперником, нецензурное обращение с судейской коллегией и зрителями и т.д.), дисквалифицируется на все дни соревнований.

Примечание. Если команда выставит игрока, получившего красную карточку в описанных выше случаях, то ей засчитывается поражение. И дальнейшее участие команды выносится на решение судейской коллегии.

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

3. Элементы игры

Игра в спортивную лапту ведётся при помощи специальных приёмов, выполняемых с битой, с мячом и без мяча. В арсенале игроков: бег с максимальной и с переменной скоростью; по прямой и со сменой направления; обычный бег, бег спиной вперёд и боком; броски мяча на дальность, по неподвижной и двигающейся цели; передачи мяча на точность и ловля мячей, летящих на различной высоте с различной скоростью; финты и уклонения; удары по мячу битой. Совокупность всех этих приёмов составляет технику игры.

1. Стойка игрока

- Стойка игрока - это поза максимальной готовности к выполнению предстоящих действий. Высокая скорость выполнения отдельных приёмов, быстрота реакции игроков, измеряемая десятymi и сотыми долями секунды - неременное условие игры в спортивную лапту, от которого часто зависит успех всей игры.

- Стойка игрока, готовящегося к выполнению перебежки, соответствует технике высокого старта.

- Стойка игрока в защите ("в поле") напоминает стойку волейболиста. Она должна создавать удобное стартовое положение, из которого легко выполнить передвижение в нужном направлении для ловли или остановки катящегося мяча. Принимая стойку, игрок ставит ступни параллельно на ширине плеч на одной линии или выставляя любую ногу

вперёд. Ноги согнуты, туловище немного наклонено вперёд, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, руки согнуты пред грудью в удобном положении для ловли мяча.

Передвижения игроков

Основой всех передвижений при игре в спортивную лапту является бег. Особенность его состоит в том, что игрокам приходится быстро и часто переключаться с одной его разновидности на другую. Здесь и обычный бег по прямой с максимальной скоростью, и бег с резкими сменами направления, остановки, бег боком приставными и скрестными шагами, бег спиной вперёд, бег с одновременным уклонением от брошенного мяча. Поэтому кроме скоростных, игрок должен обладать высокими координационными качествами.

Удары по мячу битой

Допустимые размеры биты для игры в спортивную лапту регламентируются действующими правилами. Длина биты может быть различной и определяется индивидуально в соответствии с антропометрическими данными.

По способу нанесения удара они могут быть подразделены на удары сверху, сбоку и снизу. Каждый из них, в свою очередь, может различаться по силе удара, высоте траектории полёта мяча и направлению в определённый сектор площадки.

- Удары сбоку применяются игроками часто, но попасть в таком положении по мячу наиболее сложно, так как при этом мяч и бита двигаются в почти что перпендикулярных друг к другу плоскостях, и точка соприкосновения у них может быть только одна. Это предъявляет повышенные требования к умению точно рассчитать удар и всё же влечёт за собой многочисленные промахи. Готовясь к такому удару, бьющий игрок располагается сбоку от круга, над которым подбрасывается мяч. Замах производится от плеча. Удар начинается с поворота плеч вокруг своей оси,

после этого подключаются руки. Бита должна двигаться как можно ровнее с ускорением и максимальным усилием в завершающей фазе.

- Удары снизу. Применять его наиболее выгодно с точки зрения биомеханики. Используя его, можно достичь наибольшей силы удара и дальности полёта мяча. Кроме того, легко изменять высоту траектории полёта мяча, меняя угол наклона биты в момент удара. Перед ударом бьющий игрок располагается сзади круга. Бита должна двигаться в одной плоскости с опускающимся мячом. За счёт этого вероятность попадания по мячу резко увеличивается. Такой удар часто выполняется одновременно с одним или двумя шагами вперёд, что позволяет увеличить силу удара.

- Удары сверху применяются реже, так как с их помощью затруднительно достичь большой силы удара и дальности полёта мяча. Они используются чаще для произведения точного удара в ближние углы площадки. Перед ударом бьющий игрок размещается позади круга, бита так же движется в одной плоскости с мячом. Удар производится над головой, в верхней высокой точке траектории полёта подброшенного мяча.

Ловля мяча

Используется при передачах мяча между партнёрами в "поле" или для овладения мячом после удара битой игроком команды соперников. Ловля мяча при игре в спортивную лапту выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоко летящих (выше головы) и низко летящих мячей (ниже колен), а также катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли мяча могут выполняться на месте и в движении.

Основными способами являются: ловля мяча, летящего на средней высоте, и ловля мяча, летящего сверху вниз после удара битой.

- При выполнении этого приёма игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу. Кисти раскрыты в виде полусферы, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а

остальные расставлены вперёд-вверх. Как только мяч коснётся пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полёта.

- Для ловли мяча, летящего низко, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется вперёд, опускает руки вниз и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперёд и немного в стороны друг от друга, остальные опущены вниз. При соприкосновении мяча с пальцами игрок захватывает мяч.

- Для ловли мяча после отскока от земли кисти с широко расставленными пальцами раскрыты вниз так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу, остальные вниз - в стороны. Мяч встречается руками при начале отскока.

- Остановка и ловля мяча, катящегося по земле, осуществляется одновременно при помощи рук и ног. Остановка мяча ногой выполняется стопой или голенью, обычно внутренней стороной. По отношению к мячу делается уступающее движение, чтобы он, замедлив движение, или остановился или откатился несколько вперёд или в сторону.

- Ловля мяча одной рукой более сложна и используется довольно редко. Её преимущество в том, что мяч можно поймать в более высокой точке или значительно удалённой от игрока. Применяется для овладения мячом, летящим высоко, в стороне от игрока или катящимся по земле. 6.

Передачи мяча

Основной технический приём, с помощью которого осуществляется взаимодействие между партнёрами в "поле". Выполняется одной рукой на месте или в движении. Основные требования, предъявляемые к передаче - точность и своевременность.

Броски мяча в цель

Применяются для осаливания игроков противника. Игрок в спортивную лапту должен уметь точно поражать и неподвижную, и, главным образом, двигающуюся цель с различного расстояния, находясь при этом в движении и с места.

Финты, уклонения

Это обманные или отвлекающие действия. Выполняются движениями ног, рук, головы, туловища. В качестве обманных движений и действий может использоваться большинство технических приёмов или их сочетание, для того чтобы или отвлечь внимание противника или спровоцировать его на желаемые действия, запутать его, заставить допускать ошибки, как технические, так и тактические. Уклонения применяются для избегания осаливания брошенным мячом.

4. Методика обучения

Главной задачей обучения в спортивной лапте является овладение умением рационально и объективно сочетать конкретные технические приёмы с тактическими действиями. Это подразумевает органическое единство 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.

Техническая подготовка

Начиная обучение игре в спортивную лапту необходимо, прежде всего, учитывать возрастные особенности занимающихся, так как в зависимости от того, в каком возрасте начинается обучение, меняется соотношение используемых методов обучения. Чем меньше возраст занимающихся, тем более точно надо следовать принципу: от главного к второстепенному.

Овладение игрой начинается с общего ознакомления занимающихся с её содержанием и основными правилами. Далее на этапе начального

обучения предполагается обучить занимающихся основным приёмам игры, сообщить им необходимые сведения о значении игры и её содержании, освоить её важнейшие правила и научиться использовать изученное в двусторонней игре. Причём поначалу ставится задача добиться овладения основной техникой, применяемых в игре приёмов хотя бы в общей, грубой форме. В дальнейшем акцентируют внимание на деталях техники, исправляют и устраняют ошибки.

Из практических методов обучения, в которые входят метод упражнений, игровой и соревновательный методы, на начальном этапе обучения ведущая роль принадлежит первым двум.

При изучении технических приёмов игры в спортивную лапту основным является метод целостного обучения, применяемый в сочетании с подводящими упражнениями. Это обусловлено тем, что большинство действий хотя и носит комплексный характер, но состоит из отдельных сравнительно простых приёмов. Их целостное изучение и последовательное соединение позволяют создать необходимые по сложности игровые приёмы.

Разучивание приёмов целиком позволяет с самого начала овладеть правильной координацией движений. Разучивание технических приёмов по частям применяется, когда при целостном выполнении занимающиеся допускают грубые ошибки, искажающие структуру данного движения.

Поскольку в младшем возрасте дети ещё не могут длительно сосредоточиться на изучении отдельных игровых приёмов нужно чаще менять задание, шире использовать игровую форму, которая подразумевает использование подвижных игр, эстафет, выполняющих роль подготовительных и подводящих упражнений. В подвижных играх осваиваются технические приёмы, составляющие основу игры в спортивную лапту.

После того, как занимающиеся овладели комплексом подводящих упражнений, целесообразно перейти к упрощенному варианту игры.

Упрощения можно достичь, увеличивая количество игроков, уменьшая длину площадки, приближая линию штрафной зоны, увеличивая число попыток при выполнении удара, упрощая правила игры и т.п.

Общая структура разучивания приёмов в спортивной лапте:

- 1) ознакомление с приёмом;
- 2) изучение в упрощённых условиях;
- 3) закрепление в усложняющейся обстановке;
- 4) закрепление в игре;
- 5) совершенствование в условиях соревнований.

5. Упражнения и последовательность обучения

Обучение начинается с овладения стойкой и передвижениями по площадке. Параллельно с изучением техники бега используются упражнения для развития быстроты реакции и скорости. Для развития скоростной ориентировки все упражнения полезно выполнять и на звуковой (свисток, хлопок, команда голосом), и на зрительный сигналы (поднятие руки и т.п.).

Примерные упражнения:

- пробегание отрезков 20-40 метров с максимальной скоростью
- (обычным бегом, спиной вперёд, боком приставными и скрестными шагами);
- старт из различных исходных положений;
- бег с изменением направления и с переменной скоростью (ускорением)
- по сигналу;
- челночный бег;
- при движении по площадке - действия с выбором на обусловленные
- сигналы преподавателя;
- эстафеты и игры с бегом на скорость.

Одновременно с этим начинается обучение передачам и ловле теннисного мяча. Начинают обучение передачам и ловле мяча с передач на месте на небольшом расстоянии и с небольшой силой, затем постепенно увеличивают расстояние и силу броска.

Первостепенная задача при обучении ловле мяча – усвоение правильного положения пальцев для надёжного захватывания и удержания мяча. Обучая ловле, меняют не только расстояние и силу броска, но и траекторию летящего мяча (на средней высоте, высоко летящего, низко летящего, отскакивающего от земли, катящегося по земле). Далее переходят к обучению передачам и ловле мяча в движении (в двойках, тройках, при параллельном и встречном движении).

Примерные упражнения и игры:

- жонглирование несколькими мячами;
- подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками, правой, левой рукой;
- подбросить мяч вверх, выполнить поворот кругом, присед или т.п. и поймать мяч;
- бросок мяча над собой и ловля его с одновременным перемещением по кругу:

Удары по мячу битой - технически наиболее сложный приём из всех, применяемых при игре в лапту. На начальном этапе обучения и в играх с участием младших школьников применяют плоские биты.

Начинают изучение приёма в упрощённых, вне игровых условиях. Первая задача - добиться точности попадания по мячу битой. Поэтому, на первых порах, необходимо удерживать учеников от чрезмерного желания наносить сильные удары, при которых страдает точность попадания. После имитации удара переходят к выполнению удара по неподвижному мячу, закреплённому на "удочке", сначала в замедленном темпе и без должного приложения силы, затем увеличивая и силу, и скорость удара. Начинают обучение с удара снизу. Для овладения правильной структурой движения

битой при ударе (бита должна двигаться в плоскости, перпендикулярной земле) очень полезно использовать стойки (две лыжные палки), воткнутые в землю на расстоянии 30-50 см, так чтобы мяч находился между ними. После разучивания удара по неподвижному мячу переходят к усвоению удара по мячу, подброшенному партнёром. В той же последовательности изучают удары сбоку и сверху. Закрепление и совершенствование приёма происходит в процессе игр и соревнований.

Подготовительные упражнения и игры.

— игра "Отбей мяч!": игроки с битой в руках располагаются в 15 метрах вокруг водящего в кругах диаметром 1 метр. Водящий старается броском мяча осалить кого-нибудь из игроков. Игрок с помощью биты отбивает мяч. Следующий бросок водящий делает с того места, где остановился мяч. Если мяч остановился недалеко от игрока,, тот имеет право отбить мяч, допрыгав на него на одной ноге и вернуться обратно в круг. Осаленный игрок меняется с водящим местами. Нельзя бросать мяч в голову, попадание в голову не засчитывается.

— "Удары - отбивы мяча у стенки"

При выполнении упражнений учащиеся располагаются, как правило, в шеренгах, расстояние между которыми зависит от характера упражнения. Оптимальный интервал между парами 2-3 м. Если он будет больше, то учителю неудобно делать замечания, а ученики не слышат объяснений. Все упражнения выполняются в течение 15-30 сек., что заставляет учащихся работать активно, не отвлекаясь. На игровые упражнения отводится чуть больше времени.

6. Обучение технике

Под тактикой игры понимаются целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы в соревнованиях.

Лапта отличается от других игр тем, что в лапте не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, как в баскетболе, в ворота, как в

футболе, гандболе. В лапте результат определяется количеством удачно проведенных перебежек или пойманных мячей – «свечой» при игре в защите. Каждая команда старается играть как можно больше в нападении, ведь только нападение позволяет сделать перебежку. Поэтому и тактика защищающейся команды и команды, играющей в нападении, будет различна.

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

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

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

1. Под первым номером лучше поставить игрока, обладающего быстрым бегом, хорошим ударом сверху, думающего «головой» в игровых ситуациях и прекрасно видящего поле.

2. Игрок под номером два должен обладать скоростными качествами, хорошо бить сверху, при случае суметь «оттянуть» на себя противника.

3. Третий номер должен обладать универсальными качествами, уметь бить сверху, сильным боковым ударом и особенно хорошо уметь бить «свечой». Обладать хорошей стартовой скоростью.

4. Игрок под номером четыре должен уметь бить сверху, обладать дальним боковым ударом и ударом «свечой». В случае неудачного удара предыдущего игрока суметь исправить его ошибку.

5. Для пятого номера самое главное выполнить сильный и точный боковой удар. От него зависит очень многое. При случае он должен уметь бить.

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

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

Прежде всего, игрок должен усвоить:

1. При перебежке в одиночку нельзя рисковать зря. Риск может быть оправдан только в том случае, если это необходимо в интересах команды.

2. Начав перебежку, нужно внимательно следить за тем, чтобы не попасть на боковые линии, ограничивающие площадку.

3. Нельзя останавливаться:

- если игрок защиты пытается осалить твоего партнера, то он может промахнуться и надо помнить о страховке, мяч может осалить и тебя;

- если пытаются осалить тебя, надо помнить, что осалить бегущего значительно труднее.

4. Начиная перебежку с линии кона, предварительно следует выбрать место, откуда удобнее бежать (правилами разрешается бежать с любого места за линией кона), потому, что чем дальше игрок находится от мяча, тем легче ему закончить перебежку.

5. Будучи осаленным или самоосаленным, надо постараться поймать, поднять или перехватить мяч для ответного осаливания. Малейшее промедление, и соперники убегают за линию дома (кона).

6. Суметь в трудной ситуации оттянуть на себя противника и выиграть несколько нужных секунд.

7. Уметь увернуться от осаливания прыжком, кувырком, акробатическим приемом и т. д.

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

Игроки нападения должны помнить, что этот игрок, перебегая за линию дома, очки не приносит, очки начисляются команде только за полную перебежку, т. е. когда игрок добежит до кона и вернется обратно. Очки сверху и «свечой» начисляются и за перебежку в два приема, когда игрок после одного удара добежит до линии кона и после другого возвратится обратно.

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

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

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

В любой команде не все игроки хорошо бьют, в результате чего в пригороде и за линией кона собирается несколько игроков, готовых к перебежке. В определенный момент они часто начинают бег все вместе.

Одновременная перебежка нескольких игроков получила название групповой перебежки.

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

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

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

В это время остальные перебежчики бегут к линии дома, принося команде очки.

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

Упражнения для обучения тактике игры в нападении.

1. Игроки нападения располагаются в площадке очередности, игроки защиты в поле. Игрок нападения выбивает мяч в поле и старается перебежать до линии кона, а затем вернуться обратно. Аналогичные действия выполняют остальные игроки поочередно. Если игрок нападения вернулся в дом неосаленным, команда получает два очка.

2. Игрок нападения выполняет удар сверху в правый нижний угол площадки, 2-3 игрока, стоящие в пригороде, бегут за линию кона по прямой. Добежав за линию кона, шагом возвращаются за боковыми линиями в площадку очередности (неосаленная перебежка) – очко команде.

3. Игрок нападения выбивает мяч в поле и по ситуации либо выполняет перебежку, либо переходит в пригород, ожидая лучшего (более эффективного) удара. Перебежку выполнять полную, т. е. за линию кона и обратно. Каждый игрок, вернувшийся неосаленным, приносит команде очко.

4. Игрок нападения выполняет удар и перебегает за линию кона, если ситуация угрожает осаливанием, он ожидает следующего удара и возвращается домой, что также является полной перебежкой, если не было осаливания.

5. Первый игрок выполняет удар сверху в один из ближних углов площадки и переходит в пригород. Второй игрок выполняет аналогичный удар и оба игрока перебегают за линию кона, ожидая следующего игрока. Третий игрок выполняет дальний удар сбоку за линию кона, игроки, стоящие там, возвращаются назад, принося команде очки, если не произойдет осаливания.

Упражнения для обучения тактике игры в защите

1. Игроки защиты располагаются в поле, у одного из игроков в руке мяч. По сигналу игрок нападения выполняет перебежку за линию кона. Задача игроков защиты, передавая друг другу мяч, осалить бегущего, за что получают очки.

2. Игроки защиты располагаются в поле. Игроки нападения в двух колоннах располагаются за линией кона, интервал между колоннами 15-20 метров. По сигналу тренер бросает мяч любому игроку защиты, а в это время пара игроков выполняет перебежку домой. Задача защиты, передавая мяч своим игрокам, осалить любого бегущего до завершения им перебежки.

3. Игроки нападения (три пары) выполняют верхние и боковые удары в поле. Задача защиты поймать как можно больше «свечей». После 10-12 минут поменяться ролями.

4. Игроки нападения выполняют удары поочередно в правый или левый ближний угол площадки. Задача защиты быстро сместиться в направлении удара и преградить путь мячу, поймав или остановив выбитый в поле мяч.

5. Игроки нападения выполняют дальние боковые удары, игроки защиты по удару выбегают за линию кона или боковые линии и, поймав мяч, быстро передают его по цепочке подающему игроку.

7. Комплексы упражнений для развития физических качеств игроков

Упражнения для развития силы

1. Быстрое отжимание на руках от пола (ноги на уровне опоры, выше уровня, отжимание в стойке на кистях).

2. Из упора лежа резкое отталкивание от пола с хлопком руками перед собой.

3. Упражнение с партнером- ходьба и прыжки на руках (ноги поддерживает партнер).

4. Ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед, влево, вправо, назад.

5. Сидя на полу, ноги в стороны, наклоны туловища вперед, влево, вправо, назад.

6. Лежа на животе, прогнуться.

7. Из положения лежа на спине подняться до положения сидя без помощи рук.

8. Скрестное движение ногами, сидя на полу.

9. Из положения лежа, руки в стороны, медленно поднимать прямые ноги и касаться ими поочередно правой и левой руки.

10. Из упора присев - в упор лежа. Прыжком вернуться в упор присев.

11. Толкание одной и двумя руками штанги весом 25-40 кг или гири, вырывание штанги одной и двумя руками.

12. Толкание мешка с песком (10-15 кг).

13. Ноги на ширине плеч, наклоны туловища, держа на плечах штангу

14. Метание мяча весом 1- 1,5 кг.

15. Бег с высоким подниманием бедер.

16. Лазание по канату и шесту.

17. Упражнения на гимнастических снарядах - перекладине, кольцах и коне с ручками.

Упражнения для развития гибкости

1. Ноги на ширине плеч; не сгибая ног, коснуться руками земли.

2. Из положения приседа сделать «ласточку» на правой и левой ноге.

3. Сидя на полу, ноги в стороны, наклоны корпуса к правой и левой ноге, до касания их головой.

4. Сидя на полу, с помощью партнера достать руками носки ног.

5. Стоя на коленях, прогнуться назад до касания головой пола.

6. Гимнастический «мост» назад.

7. То же через стойку на кистях с помощью партнера.

8. Доставка ног высоко подвешенного предмета.

9. Гимнастический «шпагат».

10. Ноги врозь, руки сцеплены над головой, вращение туловища с глубокими наклонами и прогибом назад.

11. Стоя, руки вперед на ширине плеч, резкое поднимание выпрямленной ноги до касания носком ладоней.

Упражнения для развития ловкости.

Подбирая упражнения для развития ловкости, преподавателю лучше всего использовать упражнения из акробатики - простые и сложные прыжки, кувырки, перевороты,

Игрокам, спасаясь от осаливания, часто приходится падать, поэтому в тренировки следует включить упражнения по само-страховке при падении. Здесь можно применять упражнения, включенные в тренировку борцов-вольников, вратарей

Упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки на одной и обеих ногах.

2. Прыжки с ноги на ногу

3. Прыжки на месте с доставанием ногами вытянутых вперед рук.
4. Прыжки с попеременным скрещиванием ног.
5. Прыжки в высоту через естественные препятствия.
6. Прыжки в высоту с места и с разбегу толчком двумя ногами.
7. Прыжки в длину с места и с разбегу толчком одной и двумя ногами, согнувшись и прогнувшись.
8. Тройные прыжки.
9. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов толчком одной и двумя ногами.
10. Опорные прыжки, чехарда.
11. Прыжки по лестнице на одной и двух ногах.
12. Прыжки со скакалкой.

Упражнения, которые мы здесь привели, и аналогичные им как правило, используются в подготовительной части занятия подбираются в строгом соответствии с той задачей, которую ставит перед собой преподаватель основной части занятия. Более тщательно преподаватель должен отбирать упражнения для освоения элементов техники и тактики игры.

Удары по мячу (в последовательности обучения)

1. Имитация ударов по мячу. Удар вдаль плоской лаптой по хорошо подброшенному мячу.
2. Отработка удара плоской лаптой на заданное расстояние - 10, 20, 30, 40, 50 и т. д. метров.
3. Удар плоской лаптой свечой.
4. Отработка ударов плоской лаптой, пробивая мяч в намеченные квадраты игрового поля.
5. Резаный удар плоской лаптой (держа лапту в момент удара под углом)
6. Удар вдаль обычной лаптой по мячу, подброшенному на среднюю высоту.

7. Удар по мячу на заданное расстояние.
8. Удар свечой (под углом 45°).
9. Удар по высоко подброшенному мячу.
10. Удар по низко подброшенному мячу.
11. Резаный удар по мячу.
12. Удары по мячу, пробиваемому в заданные квадраты игрового поля.

13. Различные удары лаптой по заданию преподавателя.

Броски, ловля мяча, осаливание

1. Бросок мяча рукой сбоку.
2. Бросок мяча из-за спины.
3. То же на дальность и точность.
4. Броски мяча на силу и точность в намеченные квадраты поля.
5. Ловля двумя руками высоко летящего мяча.
6. То же прямо летящего мяча.
7. То же низколетящего мяча.
8. Ловля мяча, летящего на разных уровнях, правой рукой.
9. То же левой рукой.
10. Подбор катящегося мяча.
11. Ловля одной и двумя руками отскакивающего от стены мяча.
12. То же с броском мяча в намеченную на стене цель.
13. Броски и ловля мяча в группах по два-три человека.
То же в движении.
15. То же со сменой места, с различной скоростью движения.
16. То же с броском мяча в прыжке, с поворотом.
17. То же двумя мячами.
18. Эстафеты простые, встречные, с преодолением препятствий и передачей мяча.
19. Броски на точность по неподвижной мишени.

20. Броски в движении, с прыжка, с поворота по передвигающейся мишени.

21. Броски в движении по передвигающейся мишени – сбоку мишени. Догоня мишень, навстречу мишени.

22. Броски по мишени с передачи из разных положений спереди, сзади, сбоку.

23. Передача мяча в движении по кругу с поражением по свистку находящейся в середине круга мишени.

8. Техника безопасности

Причины возможного травматизма при обучении игре в лапту:

- слабая дисциплина;
- переутомление игроков;
- болезненное состояние (температура, сильный насморк и т. д.)
- участие в соревнованиях детей из специальной подготовительной
- медицинских групп без разрешения врача;
- наличие у игроков предметов, попадание по которым может привести к травме: часов, цепочек, браслетов, пластмассовых заколок и т.д.
- слабое владение техникой игры;
- слишком близкое расположение игроков от бьющего;
- пренебрежение разминкой перед игрой;
- несоответствие формы одежды погодным условиям
- отсутствие спортивной обуви;
- наличие на площадке посторонних предметов: скамеек у лицевых стен и другого оборудования (в зале), камней, палок и т. п. (на улице);
- игра на скользкой площадке или в обуви со скользящей подошвой; слабое судейство, допускающее нарушение правила вольности в поведении игроков.

Необходимо помнить и о том, что ребенок не уменьшенная копия взрослого: то, что хорошо получается у взрослых, совсем иначе может выглядеть у детей.

В предлагаемых правилах игры в лапту учтены все условия, которые позволяют обходиться практически без травм.

Например, для избегания травм при подаче мяча введены следующие условия:

Подбрасывание мяча выполняется самим бьющим игроком, так как:

- лапта вылетает при ударе по мячу (если ребенок слаб физически или плохо владеет техникой), а игрок, набрасывающий ему мяч, стоит как раз со стороны бьющей руки;
- игрок непредсказуемо бросает лапту перед началом перебежки и может травмировать набрасывающего или стоящих рядом игроков.

Расположение игроков города в строго определенных зонах (по предыдущей причине).

Имеется штрафная зона, которая предохраняет водящих от сильного удара мячом и от самой лапты в случае ее вылета из рук бьющего.

Учителю также необходимо систематически и комплексно готовить ребенка к игре, что позволит ему приобрести определенные навыки и опыт и избежать травм.

Учет всего вышесказанного позволяет сделать игру практически безопасной. Однако предусмотреть все возможное в работе с детьми трудно.

Поэтому всегда надо быть готовым своевременно и правильно оказать первую помощь еще до прихода врача. Однако, как бы вы ни были компетентны, всегда лучше обратиться к помощи специалиста. Не надо

бояться лишней раз набрать «03» и вызвать «Скорую», так как в отношении здоровья детей лучше перестраховаться, чем не досмотреть.

Ни в коем случае нельзя отправлять получившего легкую травму ребенка в медицинский пункт одного. Сопровождение необходимо, поскольку получившие травму дети часто боятся идти к врачу, или по дороге состояние их может ухудшиться.

Заключение

Первые упоминания о русской лапте относятся к 14 веку. Русская лапта - увлекательная командная игра. При Петре 1 игру начали применять как средство физической подготовки солдат Семёновского, Преображенского и Шевардинского полков и далее для других воинских подразделений. Ещё в дореволюционной России игра в лапту применялась как средство активного досуга населения различных возрастных групп и как средство физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек. При комиссаре Подвойском русская лапта была включена как средство физической подготовки в войсках Красной Армии.

Игра и подготовка к не позволяет поддерживать тело в здоровой крепкой форме, а коллективная деятельность поддерживает моральные силы.

Особая ценность этой игры в том, что ей можно начать заниматься с дошкольного возраста и продолжать эту деятельность на протяжении многих лет жизни. Кроме того, для игры не требуется дорогостоящее оборудование, специальная спортивная форма и детские площадки, оборудованные оборудованием.

В России лапта классифицируется на три типа:

- пляжная лапта,
- русская лапта,
- мини лапта.

Игра доступна каждому, так как включает в себя естественные двигательные действия и не требует специальной подготовки от игроков. Это средство совершенствования мастерства, выполняемое в меняющихся ситуациях. Игровые поединки не требуют специальной подготовки в спортивном зале или на открытой спортивной площадке. Игра поддерживает коллективный дух.

Список литературы

1. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 402 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-05993-9. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт (car). - URL: <https://urait.ru/bcode/515114> (дата обращения: 19.12.2022).
2. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 402 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-06425-4. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/515083> (дата обращения: 19.12.2022).
3. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПОГТУ, СПб, 1991.-153 с.
4. Правила и разновидности игры в лапту, составил М. Волков, 1915-22 с.
5. Сайт Федерации русской лапты России: [<https://www.ruslapta.ru/index.php>]
6. Правила вида спорта лапта (УТВ. ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 21.12.2017 N 1090) [<https://rulaws.ru/acts/Pravila-vida-sporta-lapta/>]
7. Смолин Ю.Н «Лапта» в помощь инструктору и тренеру. Издательство «Советская Россия» Москва 1961 год.