

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. М. АКМУЛЛЫ  
РОССИЙСКИЙ ИСЛАМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ЦДУМ РОССИИ**

**КОСТАРЕВ АЛЕКСАНДР ЮРЬЕВИЧ**

**ОБУЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫМ ИГРАМ КАК СРЕДСТВО  
ДУХОВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**УФА 2013**

УДК  
ББК  
К

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Башкирского государственного педагогического университета*

**Костарев Александр Юрьевич**

**Обучение национальным играм как средство духовного совершенствования: монография.** – Уфа: Изд-во БГПУ, 2013. – 12 п.л.

Монография посвящена духовному совершенствованию человека в ходе физического развития. В работе рассматриваются проблемы обучения физическим приемам игры (лапте) и духовного воспитания в ходе игровой деятельности. Обучение спортивным играм в отличие от подготовки к профессии предполагает более широкое пространство воспитательной деятельности. Особое внимание уделено саморазвитию, самовоспитанию, самосовершенствованию спортсмена.

Рекомендуется всем специальностям, где изучается телесное и духовное бытие человека.

#### **Рецензенты:**

1. Д.п.н., профессор Мокеев Г.И. (Уфа, Россия).
2. Д.м.н., профессор Хисамов Э.Н. (Уфа, Россия).

Работа выполнена в рамках проекта

Комплексной программы «Содействие развитию мусульманского образования»,  
Утвержденной Правительством РФ от 14.06.2007 №775-р. под руководством д.ф.н., профессора  
Валерия Семеновича Хазиева

**ISBN**

© Издательство БГПУ, 2013  
© А.Ю. Костарев, 2013

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОБУЧЕНИЯ НАРОДНЫМ ИГРАМ</b>	<b>7</b>
§ 1. Игра и психолого-педагогические аспекты духовного развития	7
§ 2. Анализ теоретических источников обучения национальной игре (лапте) и воспитание личности	17
§ 3. Управление игровой деятельностью: психология конкуренции и взаимной поддержки в спорте	28
<b>ГЛАВА 2. ИГРА (ЛАПТА) КАК ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ФИЗИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ</b>	<b>45</b>
§ 1. Контент защиты и соперничества в игре	45
§ 2. Соперник как противник и как человек	48
§ 3. «Моё моё», или «Я», в игровой деятельности	54
<b>ГЛАВА 3. ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ</b>	<b>62</b>
§ 1. Интеллектуальный контент игры (стратегия и тактика)	
§ 2. Анализ и самоанализ до и в ходе игры разрешенных и запрещенных действий	64
§ 3. Анализ и самоанализ до и в ходе игры стандартных и творческих решений	80
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>97</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА</b>	<b>99</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>118</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Игра как особый вид деятельности, свойственной человеку, занимает в его жизни большое место (А.Н. Леонтьев). Игра – совокупность осмысленных действий, объединенных единством мотива. Наблюдая игру и ее результат, специалисты открывают новые пути ее использования, и, учитывая связь игры и интеллекта, способность игры активно саморазвиваться, ученые делают вывод о развитии в игре аппарата ориентации человека во времени, пространстве и обществе (С.Л. Рубинштейн).

Игры делятся на народные и спортивные.

Народные игры – это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития. Вместе с тем, на игры можно посмотреть, и с точки зрения педагогики и психологии, как средства образования и воспитания. В дополнение ко всему, это и отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую нашей жизни.

Возникая и эволюционируя в конкретных социальных, географических и хозяйственно-культурных условиях, народные игры приобретают этническое своеобразие. Значительное число народных игр несет отпечаток основных занятий населения, развивает навыки труженика, воина, соответствует социально-ролевым установкам, типам поведения половозрастных групп. Существует множество классификаций народных игр по месту в культуре: сопровождающие праздники жизненного цикла, календарные и производственные обряды, а также (не имеющие твердой культовой привязки) по половозрастным характеристикам (детские, юношеские, игры взрослых, мужчин, женщин, стариков), по типологическим признакам (отражающие животный мир, явления природы, трудовую деятельность, хозяйственный и общественный быт, явления социальной жизни и истории и т.д.), по структурным признакам (имитационные, ролевые, групповые, индивидуальные, пешие, конные, игры с предметами, спортивные, интеллектуальные и др.). Известны также игры, классификационно не определенные, — состязания в остроумии, в обжорстве и др. В детских играх доминируют подражательные (имитационные), воспитывающие силу, выносливость, трудовые, нравственные, интеллектуальные качества, игры, в которых в пережиточной форме представлены традиционно-символические моменты. Игры взрослых либо сближаются с ритуалом, либо развивают театральную-драматическую и спортивную сторону.

Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделяются в отдельную группу – спортивные игры (Ю.Д. Железняк). Соревновательная деятельность в спортивных играх – это система командных игровых действий, которые реализуются через игровые ситуации, целью которых является достижение победного результата. Подобно тому,

как параметры результата организуют отдельное действие человека, критерий результатов соревнований формирует систему соревновательных действий в спорте.

Специфические особенности современных спортивных игр, заключающиеся в сложности и динамичности, многообразии игровых действий и ситуаций соревновательной деятельности, выделяют их в ряду других видов спорта.

Русская лапта является относительно молодым видом спорта, уже получившим в нашей стране широкое развитие. Подтверждением тому служит регулярное проведение в регионах многочисленных соревнований различных уровней и ежегодные чемпионаты России.

В настоящее время лапта культивируется как игровой вид спорта более чем в сорока областях и регионах нашей страны.

Республика Башкортостан занимает в России по этому виду спорта лидирующие позиции. Лапта была любима и популярна в Башкирии всегда. Называли ее «урал тубы» – «уральский мяч». В публикациях башкирских авторов (А. Тагиров, Г. Галяутдинов) далеких 20-х годов XX века мы уже встречаем ее письменное описание. Играли в лапту и в 50-е годы, особенно активно в Зауралье (г. Сибай). В 1958 году лапта была включена в Спартакиаду народов России.

Для создания команды по русской лапте на базе Уфимского техникума физической культуры был введен курс «русская лапта». Учащиеся техникума, независимо от спортивной специализации, стали изучать эту игру более глубоко и детально.

В 1959 году в г. Уфе состоялся первый чемпионат Башкирии по русской лапте. Но потом эту увлекательную игру забыли.

Однако в 60-70-е годы, когда физкультурные организации утратили к ней интерес, энтузиасты на общественных началах собирали команды, старались заинтересовать игрой детей.

Традиции игры, имевшиеся в Республике Башкортостан, не позволяли ей исчезнуть окончательно, и достаточно было поддержки на официальном уровне, чтобы началось ее второе рождение. Второе рождение лапты приходится на 1989 год, когда на кафедре физического воспитания Башкирского государственного педагогического института была создана команда из студентов разных факультетов.

Первый большой успех пришел к башкирским спортсменам-игрокам в лапту в 1997 г., когда сборная команда Республики Башкортостан выиграла чемпионат России, и 9 спортсменам было присвоено звание «Мастер спорта России».

Необходимо отметить, что с момента включения русской лапты в Единую Всероссийскую спортивную классификацию мастерами спорта Российской Федерации стали 27 башкирских спортсменов.

По результатам Всероссийского смотра-конкурса «Русская лапта – массовость и мастерство», который проводился Федерацией русской лапты

России за отчетный период 1997-2000 гг., первое место с вручением памятного приза было присуждено Федерации русской лапты Республике Башкортостан.

В 2002 г. тот же смотр-конкурс опять выиграла второй раз подряд Федерация русской лапты Республики Башкортостан.

Наши спортсмены на протяжении многих лет постоянно занимают в России призовые места. Участвуют в соревнованиях игроки разных возрастов, мужские и женские команды.

Хотя лапта и другие народные игры исторически возникли у разных народов, сегодня в результате глобализации почти всех сфер жизни и форм отдыха, развлечения, спортивные игры также становятся интернациональными. К примеру, в командах чемпионов России по лапте присутствуют спортсмены разных национальностей: Омская область – немцы, украинцы, белорусы; Республика Башкортостан – русские, башкиры, татары, чувашаи. Участвуют в чемпионатах России команды из Чувашии, Бурятии, Мордовии. В международных турнирах принимают участия команды Германии, Швеции, Литвы, Латвии, Молдавии, Казахстана.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОБУЧЕНИЯ НАРОДНЫМ ИГРАМ

## 1.1. Игра и психолого-педагогические аспекты духовного развития

Под деятельностью специалисты понимают специфическую форму отношений к окружающему миру, содержание которой составляют его целесообразные изменения и преобразования в интересах людей. Деятельность включает в себя цель, средства, результат и сам процесс<sup>1</sup>.

Игра в целом рассматривается как вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в ее результатах, а в самом процессе<sup>2</sup>.

Можно полагать, что это энциклопедическое определение не соответствует содержанию спортивных игр, в котором главным является результат игры, достигаемый с помощью специально организованного процесса игры.

Анализ научно-методической литературы показывает, что изучению такого многогранного явления, как игра, посвящены труды психологов, педагогов, этнографов, историков культуры, искусствоведов, философов, исследователей проблем спорта.

Совершенно естественно, что проблема игровой деятельности является одной из наиболее актуальных. В работе О.П. Топышева<sup>3</sup> достаточно подробно и многоаспектно освещены проблемы игровой деятельности. Он показал, что любая игра представляет собой определенным образом организованный процесс, имеющий и процессуальную, и фазовую структуры, состав и иерархию компонентов игры. Им разработана система принципов ведения игрового процесса, оценки эффективности, активности, гармоничности, надежности и индивидуальности.

В психологии игра понимается как особый вид деятельности, свойственный человеку и поведению высших животных, которые, по утверждению А.Н. Леонтьева, находятся на стадии интеллекта<sup>4</sup>. Основной, или конституирующей, характеристикой деятельности, утверждает А.Н. Леонтьев, является ее предметность. Собственно, в самом понятии деятельности уже имплицитно (невыраженно) содержится информация о предмете. Выражение «беспредметная деятельность» лишено всякого смысла. Деятельность может казаться беспредметной, но научное исследование деятельности необходимо требует открытия ее предмета. При этом предмет деятельности выступает двояко: первично – в своем независимом существовании, как подчиняющий себе и преобразующий деятельность субъекта, а вторично – как образ предмета, как продукт

---

<sup>1</sup> Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных волейболистов. Дисс... канд. пед. наук. М., 1991, с 9.

<sup>2</sup> 288. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. 4-е изд. М.: Сов. энциклопедия, 1989, с. 480.

<sup>3</sup> Топышев О.П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1989.

<sup>4</sup> Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 4-е изд. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981, с. 481.

психического отражения его свойства, которое осуществляется в результате деятельности субъекта и иначе осуществиться не может<sup>5</sup>. Деятельность необходимо вступает в практические контакты с сопротивляющимися человеку предметами, которые отклоняют, изменяют и обогащают ее.

Изучая проблему игры, необходимо учитывать и фундаментальное положение С.Л. Рубинштейна о том, что игра (искусственная) – это осмысленная деятельность, т.е. совокупность осмысленных действий, объединенных единством мотива<sup>6</sup>. Наблюдая игру и ее результат, специалисты открывают новые пути ее использования, и, учитывая связь игры и интеллекта, способность игры активно саморазвиваться, ученые делают вывод о развитии в игре аппарата ориентации человека во времени, пространстве и обществе.

По мнению М.Н. Жукова, игра – относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений.

Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели<sup>7</sup>.

Игра может быть приблизительно определена как активная деятельность, в которой дети исполняют роль нападающего или защитника, и как отражение реальной жизни. Общий смысл игры и участия в ней можно определить как «делать дело ради самого дела».

Прежде чем ребенок сможет извлечь пользу из формального обучения, ему необходимо развитие самовыражения, внутреннего контроля, координации и способности быть настойчивым, шутливым, любознательным и предусмотрительным. Он должен научиться достигать цели и проигрывать. Ему необходимо получать удовольствие от физической и умственной деятельности. Игры могут помочь детям обрести эти качества и ловкость.

Неформальные игры позволяют каждому, невзирая на его таланты и недостатки, на равных участвовать в них вместе с другими детьми и получать весьма существенный опыт для будущего обучения<sup>8</sup>.

Особое значение игра имеет в жизни детей, в детском возрасте она является ведущей деятельностью ребенка. Таким образом, игра является формой включения ребенка (играющего) в мир человеческих (реальных) действий и отношений. Детские игры – это вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни, главным образом действий взрослых и отношений между ними. Природа

---

<sup>5</sup> Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Политиздат, 1975, с. 84.

<sup>6</sup> Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер Ком, 1999, с. 485.

<sup>7</sup> Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издат. центр «Академия», 2000, с. 7.

<sup>8</sup> Там же, с. 6.



детской игры, ее особенности, возрастные этапы развития игры как деятельности подробно изучены психологом Д.Б. Элькониным<sup>9</sup>. Важно, что в его трудах не только показано историческое возникновение детской игры, доказано ее социальное происхождение и содержание, значение воспитания для развития игровой деятельности детей, но и выделена основная единица игры, раскрыта внутренняя психологическая структура игры. Под единицей игры, доказывает Д.Б. Эльконин, нужно понимать роль и органически связанные с ней действия. В роли в нерасторжимом единстве представлены эффективно-мотивационная и оперативно-технологическая стороны деятельности. Содержание игры – это то, что воспроизводится ребенком в качестве центрального момента деятельности и отношений между взрослыми в их трудовой и общественной жизни<sup>10</sup>.

Таким образом, игра есть разумная и целесообразная, планомерная, социально соотнесенная, подчиненная известным правилам система поведения (деятельность).

Решение вопроса о классификации игр лежит, на наш взгляд, в исследовании взаимосвязи характера деятельности игрока (субъекта), структуры и содержания самой игры (объекта).

На этом основании все игры следует подразделить на естественные (рефлекторные) и искусственные (созданные с помощью интеллекта).

По данным теории интеллекта, разработанной Ж. Пиаже и связанной с теорией игры, выделяются три основных структуры: упражнение, символ и правило. Всем трем структурам соответствует три типа игр: игры, требующие упражнения и навыка, игры с использованием символов, игры, опирающиеся на свод определенных правил<sup>11</sup>.

Игра, требующая навыка и упражнения, относится к сенсомоторной фазе деятельности и встречается повсюду, в том числе и в мире животных. Однако от игр животных искусственная игра отличается тем, что она выходит за рамки «рефлекторной схемы». Она может представлять собой процесс обучения и упражнения.

Игра с использованием символов характеризуется как вторая категория детских игр. В символических играх взаимоотношения играющего с миром и реальностью изменяются, ибо символ может изображать не существующую в данный момент, «отсутствующую» реальность, равно как и определенные связи с миром. Различие между символической игрой и игрой, опирающейся на определенные правила, заключается в том, что правило обязательно предпочитает наличие социальных и межличностных связей. Правилу, являющемуся плодом «общественной договоренности», необходимо подчиняться, поэтому нарушение правил наказывается как неправильное поведение<sup>12</sup>.

---

<sup>9</sup> Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Педагогика, 1978.

<sup>10</sup> Там же, с. 31.

<sup>11</sup> Пиаже Ж. Избранные психологические труды: Пер. с англ. и фр. М.: Международная психологическая академия, 1994.

<sup>12</sup> Там же, с. 180.

Таким образом, в делении всех игр на естественные и искусственные важно акцентировать внимание на главном, принципиальном отличии (основании) – наличии (отсутствии), участии (неучастии) у игрока (субъекта) интеллекта, а, следовательно, возможности и необходимости (или их отсутствия) обучения мыслительной деятельности.

Поскольку искусственная игра не является данной от природы способностью – это деятельность, которая сначала должна сформироваться, – она нуждается в нацеленной на это практике и теории обучения.

В классификации искусственно созданных игр мы выделили три разновидности: подвижные, ролевые и спортивные. Разграничив их с точки зрения взаимодействия субъекта и объекта, подчеркнем, что в ролевых играх можно прояснить специфику процессов социализации, представив их в виде моделей, а также прежде всего выяснить вопрос о тех качествах и способностях, которые позволяют принимать участие в формировании отдельных сторон личности субъекта.

Подвижные, ролевые игры – это форма игровой деятельности, построенная на основе двигательных действий играющих и разворачивающаяся на фоне сюжета, игровой задачи, цели игры, частично ограниченной правилами<sup>13</sup>. Многие авторы<sup>14</sup> (90; 178; 334; 353 (в библиографии всего 337 источников) считают правомерным определять спортивные игры как разновидность подвижных игр. Однако спортивные игры отличаются от подвижных главным признаком: едиными правилами, определяющими состав участников, размерами и разметкой площадки, продолжительностью игры, оборудованием, инвентарем, необходимым для проведения соревнований разного масштаба. В подвижных играх с правилами сюжет и роль свертываются, оставаясь только в названии игры и приобретая чисто условный характер<sup>15</sup>.

Итак, существенно, что в спортивных играх все действия играющих подчинены правилам, которые имеют сложный характер, а роли имеют характер игровых функций (защитник, нападающий и т.д.).

В настоящее время в теории спорта отсутствует общая концепция исследования спортивных игр. Этому имеется главным образом, три причины. Во-первых, спортивные игры, в отличие от циклических видов спорта, по самой своей сути являются многофункциональной деятельностью. Во-вторых, являясь разными видами спорта, спортивные игры фактически не существуют как единый вид деятельности, что требует специфической подготовки к каждой конкретной индивидуальной или командной игре. В-третьих, не определено логико-семантическое пространство игры для анализа, оценки и моделирования. При этом, если общая теория спорта

---

<sup>13</sup> Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издат. центр «Академия», 2000, с. 8.

<sup>14</sup> Грантынь К.Х. Игры // Методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970, с. 114-116; Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: Физкультура и спорт, 1971; Элашвили В.И. Игра как средство физического воспитания // Теория и практика физической культуры, 1986, № 11, с. 42-46.

<sup>15</sup> Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры / Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. Изд. 5-е, перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1982, с. 5.

стремится рассматривать такие категории, как игра, спортивная игра, соревновательная игровая деятельность возможно более общим способом, независимо от специфики спортивных игр, то частно-предметные теории спортивных игр до недавнего времени, наоборот, описывали, как правило, исключительную специфику этих категорий, не доходя до всесторонних (всеигровых) обобщений.

Все работы, посвященные проблематике спортивных игр, можно разделить на несколько групп. Так, в первую можно отнести работу Ю.М. Портнова<sup>16</sup>, в которой на основе теоретического анализа определяется интеграция научного и прикладного решения задач развития спортивных игр. Она выражается в комплексном обосновании принципиальных путей, средств и методов подготовки квалифицированных спортсменов в командно-игровом спорте высших достижений. Выявлено, что исследование такого специфического феномена, как спортивные игры, целесообразно строить на следующих методологических предпосылках: 1) комплексного человекознания; 2) диалектического единства теории, эксперимента и практики; 3) интеграции фундаментальных и прикладных исследований<sup>17</sup>. В качестве конкретного инструмента исследования избран системно-структурный подход, позволяющий интегрировать конкретные научные данные и рассматривать их в логических структурных отношениях. При этом в качестве подсистем единой системы спортивной подготовки в играх могут выделяться виды: физическая (атлетическая), технико-тактическая, психологическая и интегральная (игровая) подготовки; субъекты деятельности: игрок, группа (звено, амплуа) и команда; или элементы – система комплексного контроля; объектные единицы: игра, соревновательная игра, игра в спорте высших достижений.

Обнаружено, что игра в спорте высших достижений отличается от собственно игры (в массовом или спорте «среднего уровня») не столько операциональным составом, сколько особой ролью социальных и психологических факторов, повышенными требованиями к скоростно-силовым качествам и функциональному резерву спортсменов, высоким уровнем технического исполнения и рациональными тактическими решениями.

Определены факторы, лимитирующие рост спортивного мастерства молодых игроков при переходе в команды более высокого уровня: различия в уровне специальной подготовленности молодых и более взрослых игроков; неадекватный объем соревновательных нагрузок; снижение адаптированности к психическим нагрузкам соревновательной деятельности; отрицательный эффект социально-психической адаптации.

Определено, что совершенствование системы подготовки спортсменов на уровне высшего мастерства представляет собой рационализацию управленческих решений, характеризующихся

---

<sup>16</sup> Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта. Дисс...д-ра пед. наук. М., 1989.

<sup>17</sup> Там же, с. 261.

многоуровневой иерархической структурой с такими признаками, как детерминированность, императивность и значимость<sup>18</sup>.

Значительный теоретический и практический интерес представляет работа О.П. Топышева<sup>19</sup>, в которой также на основе теоретического анализа и большой серии педагогических экспериментов сформулированы общие для всех спортивных игр закономерности деятельности спортсменов в игровом процессе. Автором предложено решение проблемы оптимизации учебно-тренировочного процесса подготовки игроков команд, направленного на совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики, как метод организации деятельности в конкретной борьбе сторон.

На основе использования всех основных признаков специфической деятельности спортсменов в игровом процессе разработана достаточно полная четырехуровневая классификация спортивных игр. По одному из основных признаков – условие деятельности – выделены контактные и дистантные игры. В игровом процессе участвуют две стороны с различным числом (1-15 человек) участников; сущностью их деятельности является конкурентная борьба за достижение результата, которая реализуется в цепи конфликтных ситуаций<sup>20</sup>. Выделены и изучены все исходы конфликтных ситуаций для стороны нападения (держание, ведение, передача мяча, бросок или удар) и для стороны обороны (отбор, остановка, перехват).

Анализ игрового процесса с позиции теории деятельности позволил выделить состав его компонентов и их иерархию, в том числе процессуальную (игровую) деятельность как основу ведения игрового процесса и тактику игры. Определен подход к тактике игры как методу ведения игрового процесса, рассмотрены и изучены составляющие ее элементы: организация (типовые тактические построения, взаимодействие игроков), исполнение (взаимодействие, поведение игроков), управление (поведение и достижение цели).

Игра представляет собой определенным образом организованный процесс, в котором выделены и обоснованы:

а) процессуальная структура (шаг, операция, эпизод, стадия, матч) с четко обозначенными границами действий (элементов);

б) фазовая структура, включающая в себя по две фазы в нападении (подготовительную – сближение, реализации – атаку) и обороне (подготовительную – сдерживание, реализации – защиту).

В контактных играх (баскетбол, футбол и т.д.) действия в обеих фазах многошаговы, в дистантных играх (теннис, волейбол) обе фазы составляют ограниченное количество шагов (1-3) действий, что создает предпосылки для их алгоритмирования.

Разработана стройная система принципов ведения игрового процесса, включающая в себя описание: эффективности, как некой действенности,

---

<sup>18</sup> Там же, с. 264.

<sup>19</sup> Топышев О.П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1989.

<sup>20</sup> Там же, с. 367.

дающей нужный результат; активности как мобильности деятельности, стремления к борьбе и преодолению трудностей в достижении успеха: гармоничности как сбалансированности действий обороны и нападения; надежности как эффективного выполнения целевых задач на всем протяжении деятельности; индивидуальности как наличия нестандартной манеры (стиля) ведения игры<sup>21</sup>.

Стороны – участники игрового процесса – представляют собой группы различного уровня социального развития, где:

- уровень социального развития группы определяет успешность ее деятельности в игровом процессе и уровень ее спортивных достижений;

- уровень социальной интеграции растет с ростом квалификации группы (команды) и масштабом соревнований, в которых участвует эта команда;

- наиболее существенными социально-психологическими характеристиками являются мотивационное и целевое единство (МЕ, ЦЕ), наименее развитыми – единство межличностных выборов (МВ); при этом показатели МЕ и ЦЕ относительно консервативны, а показатель МВ зависит от срока деятельности игроков в составе группы. Выявлена и обоснована правомерность функционального разделения обязанностей игроков в игровом процессе, при этом:

- а) упорядочено представление и определено значение выполняемых игроком функций, связанных со структурой игрового процесса (нападающий, защитник, полузащитник, вратарь) и амплуа, как распределение обязанностей внутри функций (центральный нападающий, крайний защитник и т.д.);

- б) разработана классификация функций игроков (трехуровневая мультипликаторная схема), в которой показаны: определенность и неопределенность функций; их однозначность или неоднозначность; неизменность или изменяемость амплуа.

Разработаны новые положения теории спортивного мастерства:

- а) показано различие понятий «лидер» и «лидерская роль», определено место и значение лидерских ролей в группе (команде);

- б) разработана трехуровневая классификация лидеров, в которой отражены: формальное и неформальное лидерование; в формальном лидеровании – наличие административных и процессуальных лидеров; среди процессуальных – оперативный, функциональный, ситуативный лидеры;

- в) выявлено, что в спортивной команде число лидерских ролей (4-5) более числа лидеров (2-3 чел.), т.е. один лидер в группе выполняет, как правило, несколько лидерских ролей;

- г) существование в группе (команде) нескольких разноименных лидеров является закономерным и оптимальным фактом<sup>22</sup>.

---

<sup>21</sup> Там же, с. 369.

<sup>22</sup> Там же, с. 370.

Все остальные работы посвящены, как правило, рассмотрению проблем одного вида спорта (частью – предметная теория спортивных игр): баскетбола<sup>23</sup>, волейбола<sup>24</sup>, футбола<sup>25</sup>, гандбола<sup>26</sup>, хоккея<sup>27</sup>, тенниса<sup>28</sup>, а также дидактические аспекты использования игр в физическом воспитании, образовании и спорта<sup>29</sup>. Причем, теоретические исследования, проведенные на современном этапе в спортивных играх, отражают тенденцию развития интеграционного подхода, заключающегося в объединении результатов, полученных в различных игровых видах спорта, в аспекте соревновательного поведения субъектов игры.

Необходимо также отметить, что при определении типа игры как игры спортивной явно прослеживается взаимосвязь в этом явлении двух форм двигательной активности – игры и спорта. В теории спортивных игр имеются разные точки зрения относительно первичности спорта или игры. Так, по мнению Ф.Л. Лебеда, именно тот факт, что спортивные игры – это прежде всего игры, а затем уже спорт, доказывает необходимость разработки особенной концепции подготовки игроков и команд к соревнованию на основе теории и игр<sup>30</sup>. Из этого следует, что спорт является возможной формой воплощения игры.

С другой стороны, категория «спорт» обозначает воспитательную, игровую, соревновательную деятельность, основанную на применении физических упражнений, имеющих социально значимые результаты<sup>31</sup>.

---

<sup>23</sup> Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе (теория и методика). Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1996; Орлова О.М. Педагогический контроль за подготовкой юных баскетболистов 16-17 лет. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1985; Стоккус С.С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1987.

<sup>24</sup> Беляев Н.А. Экспериментальное исследование специальной выносливости волейболистов. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1975; Волейбол: Учебник для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. Ю.Н. Клещева, Н.Г. Айриянца. М.: Физкультура и спорт, 1985; Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1981.

<sup>25</sup> Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. М.: СпортАкадемПресс, 2001; Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. Киев: Здоровье, 1985; Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футболиста. Дисс... д-ра пед. наук в виде научного доклада. Волгоград, 1997.

<sup>26</sup> Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов (теория, методика и организация). Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1995; Литвинюк С.А. Экспериментальное обоснование применения моделирования в обучении защитным действиям в игре гандбол. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Ленинград, 1975.

<sup>27</sup> Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Мн.: Полымя, 1999; Савин В.П. Хоккей / Учебник для ин-тов физ. культуры. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1993.

<sup>28</sup> Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных спортивных играх (на примере тенниса). Дисс... д-ра пед. наук. М., 1990; Тугашвили И.Ш. Индивидуализация подготовки квалифицированных теннисистов в зависимости от особенностей стиля деятельности. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1995.

<sup>29</sup> Портных Ю.И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образовании и спорте. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. СПб, 1995; Яхонтов Е.Р. Дидактическое преобразование содержания деятельности спортсмена и педагога-тренера в игровых видах спорта. Дисс... д-ра пед. наук. СПб., 1996.

<sup>30</sup> Лебедь Ф.Л. Теория спортивных игр как основа управления подготовкой квалифицированных спортсменов в этих видах спорта // Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в спортивных играх / Сб. науч. тр.; Отв. ред. Л.А. Латышкевич. Киев: КГИФК, 1989, с. 27.

<sup>31</sup> Пономарев Н.И. Истоки спортивной деятельности. Смысл спортивных достижений // Теория спорта. Киев: Высшая школа, 1987, с. 10.

На наш взгляд, указанную дилемму можно решить комплексно. С одной стороны, исходя из понимания игры как вида деятельности, в центр проблемы ставится деятельностный подход. Это согласуется с мнением профессора А.Д. Новикова, сформировавшего одно из принципиально важных методологических положений о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности<sup>32</sup>.

С другой стороны, спортивные игры существуют и развиваются только посредством соревновательной деятельности. Отсюда следует, что природу, существенные признаки и путь развития спортивной игры можно установить только путем познания и раскрытия закономерностей самой соревновательной деятельности.

Однако следует отметить, что в теории и практике спортивной подготовки проблемы тренировочного процесса и игровой деятельности изучены недостаточно, хотя исследование деятельности в соревновательном и тренировочном аспекте началось активно с середины 70-х годов<sup>33</sup>, в том числе в футболе<sup>34</sup>, волейболе<sup>35</sup>, баскетболе<sup>36</sup>, теннисе<sup>37</sup>, гандболе<sup>38</sup>. Основные положения некоторых работ выглядят следующим образом.

Так, например, в работе Ю.Д. Железняк<sup>39</sup> выявлены показатели физического развития и специальных физических качеств спортсменов (волейболистов и волейболисток) 10-18 лет и представителей команд высших

---

<sup>32</sup> Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1976, с. 49.

<sup>33</sup> Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1976; Новиков А.А., Пилоян Р.А. Некоторые пути повышения эффективности спортивной науки // Теория и практика физической культуры, 1976, № 12, с. 44-48; Родиченко В.С. Социально-педагогические аспекты информационной структуры спортивных соревнований // Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов: Тезисы науч.-практ. конф. М.: ВНИИФК, 1983, с. 11.

<sup>34</sup> Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1982; Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев: Здоровье, 1977; Козловский В.И., Левин В.С., Шинкарев Г.В. К вопросу о разработке модельных характеристик футболистов // Теория и практика физической культуры, 1978, № 1, с. 5-7.

<sup>35</sup> Беляев А.В. Содержание подготовки высококвалифицированных волейболистов в подготовительном и соревновательном периодах // Методические разработки для слушателей высшей школы тренеров. М.: ГЦОЛИФК, 1992; Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1981; Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. Минск: Высшая школа, 1982.

<sup>36</sup> Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1994; Портных Ю.И., Сысоев В.И. Характеристика соревновательной деятельности баскетболисток // Теория и практика физической культуры, 1988, № 2, с. 40-42; Стоккус С.С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1987.

<sup>37</sup> Барчукова Г.А. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере тенниса). Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1995; Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных спортивных играх (на примере тенниса). Дисс... д-ра пед. наук. М., 1990.

<sup>38</sup> Игнатьева В.Я. Исследования соревновательных нагрузок гандболистов высших разрядов // Теория и практика физической культуры, 1980, № 8, с. 15-17; Портнов Ю.М., Шустин Б.Н., Яцик В.З. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов // Проблемы моделирования соревновательной деятельности. М.: ВНИИФК, 1986, с. 51-61.

<sup>39</sup> Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1981.

разрядов. Для спортсменов высокой квалификации характерен более высокий уровень физического развития и специальных физических качеств. Определено содержание специализированной технико-тактической многолетней (по этапам и годичным циклам) подготовки резервов квалифицированных волейболистов в 190 позиций и установлена последовательность изучения. В плане оптимизации системы тренирующих воздействий определены стадии становления навыков игры с учетом уровней структуры соревновательной игровой деятельности, разработана концепция интегральной подготовки, отражающая целостный характер соревновательной игровой деятельности и др.<sup>40</sup>

В работе С.С. Стонкуса<sup>41</sup> создана теория единой спортивной подготовки баскетболистов на основе теоретических и экспериментальных исследований. Раскрыты особенности и тенденции развития игры, имеющие существенное значение для определения основных направлений подготовки баскетболистов: а) сочетание в командах высокой квалификации игроков супервысокого, высокого и сравнительно невысокого роста, существенно влияет на комплектование как команд разной подготовленности, так и групп ДЮСШ; б) высокие показатели соревновательной деятельности лучших баскетболистов мира, динамичность игры, возросшая значимость целенаправленного позиционного нападения свидетельствуют об очень высоком уровне специальной физической и технико-тактической подготовленности.

Для совершенствования технико-тактической и физической подготовленности разработана система применения физических упражнений, обеспечивающих комплексную проверку и оценку начального обучения, тренировочного процесса, спортивной подготовленности и соревновательной деятельности на разных ступенях подготовки баскетболистов.

Предложенная система соревнований с семилетнего возраста является эффективной составной частью спортивной подготовки. Она обеспечивает разнovidную, соответствующую уровню подготовленности, соревновательную деятельность, циклическую направленность тренировочного процесса и достаточное количество игр<sup>42</sup>.

В работе А.П. Скородумовой<sup>43</sup> на материале тенниса сформулированы выводы по нескольким логическим блокам: по характеристике соревновательной деятельности; по характеристике содержания тренировочной деятельности по построению тренировочного процесса теннисистов высокой квалификации; по отдельным прикладным аспектам контроля. Остановимся на некоторых из них.

---

<sup>40</sup> Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1981, с. 375.

<sup>41</sup> Стонкус С.С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1987.

<sup>42</sup> Там же, с. 37.

<sup>43</sup> Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных спортивных играх (на примере тенниса). Дисс... д-ра пед. наук. М., 1990.



К параметрам, существенно обуславливающим структуру соревновательной деятельности в индивидуальных спортивных играх, следует отнести: показатели объема технико-тактических действий в играх как мужчин, так и женщин; показатели общей длительности гейма, чистого времени игры, продолжительности и темпа розыгрыша одного очка на покрытиях разного типа; соотношение разносторонних технико-тактических действий, нашедших свое выражение в разновидности используемых приемов; соотношение частных объемов технико-тактических действий и комбинаций в общем объеме соревновательных действий, зависящее от влияния трех факторов – стилей игры каждого соперника и типа покрытия площадки, а также от различных их сочетаний; удельный вес преодолеваемых отрезков различной протяженности и направления от общего числа передвижений в зависимости от типа покрытия<sup>44</sup>.

Анализ тренировочной деятельности позволил установить, что из всего многообразия применяемых тренировочных средств только часть соответствует структуре соревновательной деятельности. Применяемые специально-подготовительные средства тренировки не способствуют в достаточной степени совершенствованию выполнения основных тактических действий и совершенствованию тактических комбинаций, встречающихся в соревновательной деятельности<sup>45</sup>.

Установлено несоответствие энергообеспечения тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировочная работа в основном обеспечивается аэробными и смешанными источниками энергии, тогда как в обеспечении соревновательной деятельности большое значение имеют аэробные источники энергии.

Исследование структуры тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации выявило во многих случаях несоответствие с положениями, имеющимися в теории спорта:

- игнорируется положение о том, что естественной основой периодизации является фазовость развития спортивной формы;

- не используются принципы волнообразности, постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам и непрерывности при построении макро-, мезо- и микроциклов<sup>46</sup>.

Таким образом, исходя из теории деятельности, спортивные игры можно характеризовать как деятельность в условиях соревнований, в основе которой лежат игровые действия, реализующиеся через модели различных ситуаций. По мнению Ю.Д. Железняка, в командно-игровых видах спорта спортивной единицей является коллектив спортсменов, игровой же единицей является система двух противоборствующих команд<sup>47</sup>.

---

<sup>44</sup> Там же, с. 296.

<sup>45</sup> Там же, с. 300.

<sup>46</sup> Там же, с. 303.

<sup>47</sup> Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991, с. 19.

Выполненные к настоящему времени многочисленные исследования соревновательной деятельности в спортивных играх как у нас в стране, так и за рубежом, касаются в основном структуры соревновательной деятельности – технико-тактических действий, операций и условий, в которых выполняет эти действия спортсмен, нагрузки соревновательных игр, упражнений, динамики результативности в игре, турнире, годовом цикле, деятельность сторон в игровом процессе, эффективности индивидуальных технико-тактических действий, групповых и командных. Так, большинство авторов предлагает при исследовании технико-тактических действий в структуре соревновательной деятельности анализировать объем, разносторонность, эффективность, результативность, активность, надежность<sup>48</sup> (7, 218, 237, **341, 342 в библиографии всего 337 источников**).

При определении нагрузки соревновательных матчей анализируют «внешнюю» и «внутреннюю» сторону нагрузки, где под величиной нагрузки принято понимать количественную меру выполненной работы. Внешняя сторона нагрузки включает в себя анализ ее объема, напряженности и длительности<sup>49</sup>.

Внутреннюю, или физиологическую, нагрузку соревновательных игр фиксируют по ЧСС за тайм, матч, в игре, максимальную пульсовую сумму, уровень кислородного потребления, процент потребления O<sub>2</sub> от МПК, уровень легочной вентиляции, концентрацию молочной кислоты, время игры на различных режимах ЧСС, потерю веса за игру. Изменения в психической сфере отмечают по показателям КЧСМ, тренометрии, динамометрии, от напряженности игры<sup>50</sup>.

Большое распространение в спортивных играх получила методика разработки соревновательной деятельности игрока и команды в целом на предстоящую встречу, соревновательный микроцикл и при подготовке к международным соревнованиям, которая включает в себя эффективность, активность, мастерство, объем, разнообразие. Наряду с этими составляющими рассчитывают коэффициент спортивного мастерства (КСМ), коэффициент полезных действий<sup>51</sup>.

---

<sup>48</sup> Амалин М.Е., Шилов А.С. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх // Теория и практика физической культуры, 1980, № 9, с. 19-22; Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Учебное пособие для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1977; Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970.

<sup>49</sup> Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991, с. 51.

<sup>50</sup> Гаджиев Г.М. Структура соревновательной деятельности как основа комплексного контроля и планирования подготовки футболистов высокой квалификации. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1984; Гуминский А.А., Тарасов А.В., Елизаров О.С., Королев Ю.В. О значении аэробных процессов в хоккее // Биоэнергетика / Сб. ст. М.: ВНИИФК, 1973, с. 148-155; Колосков В.И. Исследование условий сохранения высокой работоспособности в длительном соревновательном периоде. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1974; Михалев В.И. Планирование интенсивности нагрузки при применении различных тренировочных средств лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Омск, 1982; Портных Ю.И., Макаров Ю.М. Динамика показателей КЧСМ в зависимости от направленности тренировочной нагрузки // Теория и практика физической культуры, 1987, № 1, с. 46-47.

<sup>51</sup> Грига Ю. Управление процессом технико-тактической подготовки волейболистов высокой квалификации. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1993; Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки регбистов. М.: Физкультура и спорт, 1984.

Следует отметить, что в последние годы в спортивных играх наметился системный подход при анализе соревновательной и тренировочной деятельности.

Поскольку игровые действия в структуре соревновательной деятельности представляют собой не что иное, как целостное образование, объединенное цепью выигрышей, то необходимо выявить внутреннюю структуру соревновательной деятельности, ее составляющие, находящиеся во взаимосвязи и взаимообусловленности.

Системно-структурный анализ предполагает изучение объекта на различных уровнях, выделяя при этом главные: компонентно-целевой, функциональный, динамический (поведенческий).

В экспериментальных работах, проведенных на материале футбола и баскетбола, созданы модели игры на основе ее теоретико-игровой позиционной характеристики, но без учета ее динамики<sup>52</sup>.

Вместе с тем, по мнению многих специалистов и исходя из практики, спортивные игры, несмотря на некоторую стабильность ряда их условий, имеют тенденцию к усложнению за счет увеличения динамики технико-тактических действий<sup>53</sup>.

Отмеченные особенности спортивных игр позволяют сделать заключение, что соревновательная игровая деятельность здесь столь специфична, что не имеет аналогов с другими видами спорта. Соревновательная деятельность как процесс – это система командных игровых действий, которые реализуются через игровые ситуации, целью которых является достижение победного результата. Подобно тому, как параметры результата организуют отдельное действие человека, критерий результатов соревнований формирует систему соревновательных действий в спорте.

## **1.2. Анализ теоретических источников обучения национальной игре (лапте) и воспитание личности**

В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют в повседневной жизни детям и взрослым, вырабатывают важные жизненные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство<sup>54</sup>.

---

<sup>52</sup> Базилевич О.П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1983; Бондарь А.И. Теоретико-методические основы повышения технического мастерства баскетболистов высокой квалификации. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1993; Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. Киев: Здоровье, 1985.

<sup>53</sup> Бриль М.С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1986; Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Арифметика тактики: Методическая разработка для слушателей ВШТ. Вып. 8. М.: РГАФК, 1998; Семенов В.Г. Динамическая квалификационная модель игр. Киев: Здоровье 1984; Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. М.: Терра-Спорт, 2000.

<sup>54</sup> Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов различных игровых амплуа в игре русская лапта. Дисс... канд. пед. наук. Челябинск, 1999, с. 4.

Происхождение и развитие игр во многом зависит от национальных традиций, географических особенностей страны, темперамента народа<sup>55</sup>.

Народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дожили до наших дней с глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции<sup>56</sup>.

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 образования и воспитания<sup>57</sup>.

Спортивные же игры произошли из народных, культивируемых в разных странах на протяжении тысячелетий<sup>58</sup>.

В России на протяжении веков была распространена народная игра – русская лапта. В.М. Григорьев отмечал, что упоминание об этой игре есть уже в древних русских летописях. Да и среди предметов, найденных при раскопках древнего Новгорода, есть немало мячей и сама лапта (палка – бита), давшая название игре. Значит, более тысячи лет живет эта игра в народе<sup>59</sup>.

Зачатки этой игры надо искать в глубокой древности, наверное, уже в первобытном обществе. «Возвращаясь к русским народным играм, – писал в 1933 г. в сборнике «Игры народов СССР» В.И. Всеволодский-Гернгросс, – нужно сказать, что элементы первобытных переживаний в них уже сильно стерты и затушеваны новыми элементами позднейших исторических эпох. Однако еще «олень» или «козел» говорят о возможных остатках тотемических действий, забытых, искаженных и не осознаваемых новыми накоплениями. Еще обозначается иногда право начинать игру в лапту термином «быть маткою», что равносильно признанию старшинства «женщин в родовой организации»<sup>60</sup>.

А.В. Галицкий, Л.С. Переплетчиков описывают в книге «Путешествие в страну игр», как «матковый» распределял чины в старину. В старину перед началом игры игроки обеих команд выбирают вожака – «маткового». «Матковый» «распределяет чины в команде». От «чина» зависит, сколько ударов будет наносить тот или иной игрок. Сначала «матковый» назначает себе помощника – «подматку». Этот игрок бьет 4 раза, а если «на выручку», то 6 раз. Следующий «чин» – «тройник». Он бьет 3 раза. Затем идут

---

<sup>55</sup> Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадион во дворе. М.: Просвещение, 1984, с. 55

<sup>56</sup> Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте. Уфа: Изд-во БГПУ, 2001, с. 4.

<sup>57</sup> Лесгафт П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания / Под ред. М.П. Ивановой. М.: Изд-во «Инс-тут практ. психологии»; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1998, с. 355.

<sup>58</sup> Галицкий А.В., Переплетчиков Л.С. Путешествие в страну игр. М.: Физкультура и спорт, 1971; Ильин В.П. Американские и английские спортивные игры. Баскетбол, конное поло, ля кросс, гольф, травяной хоккей, крикет. М.: ОГИЗ. Физкультура и туризм, 1935; Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2001.

<sup>59</sup> Григорьев В.М. Играйте в лапту. М.: Физкультура и спорт, 1988, с. 2.

<sup>60</sup> Скопинцев А.Г. Народные игры // Знание. М.: Физкультура и спорт, 1990, с. 160.

«двойники», обычно их двое, они могут бить по мячу дважды, остальные игроки рядовые – «разы», их может быть много, но чаще всего 3-4 человека. Они имеют право на один удар<sup>61</sup>.

По всей вероятности, «разделение труда», тактические расстановки, техническое исполнение, игровая деятельность в спортивных играх начались задолго до того, как они начали оформляться в том виде, который мы наблюдаем сейчас.

Таким образом, понятие «игровая деятельность» следует рассматривать как исторически сложившиеся функциональные обязанности спортсменов в игре, обуславливаемые тактической расстановкой игроков для решения целей игры.

Для командной спортивной игры характерна определенная система расстановки игроков, в качестве структурных элементов которой выступают в различном количестве защитники, нападающие и спортсмены других амплуа (например, центровые в баскетболе). Лапта не является исключением, в ней так же четко выражена система расстановки игроков по амплуа как в защите, так и в нападении<sup>62</sup>.

На протяжении развития спортивных игр постоянно менялась система расстановки игроков. Для решения возникающих новых тактических задач менялось количественное соотношение игроков в различных линиях команды. Как правило, уменьшалось количество нападающих и увеличивалось число защитников. Для футбола, например, в 20-30-х гг. XX столетия была характерна пирамидальная система (1-2-3-5: вратарь, два защитника, три полузащитника и пять нападающих), в 40-50-х гг. ее сменила система дубль W (1-3-2-2-3). Чемпионат мира в Швеции (1958 г.) подарил миру тактическую расстановку 1-4-2-4, дальнейшая модернизация которой трансформировалась в тактический рисунок 1-4-3-3. В свою очередь в 1960-х гг. тренер национальной сборной Англии Альф Рамсей и параллельно с ним тренер команды «Динамо» (Киев) В.А. Маслов разработали новый вариант тактической системы 1-4-4-2<sup>63</sup>.

Еще во времена Петра I лапта была любимейшей молодецкой забавой. Существовали разнообразные варианты игры и, что самое главное, игра была поистине народной, благодаря своей доступности и недорогому инвентарю<sup>64</sup>.

Причем, называют эту игру в разных исторических памятниках русской письменности по-разному: «в беглые», «хлопотой», «в шара», «лакты», «шибка», «битка» и другие<sup>65</sup>, «майдан», «на матки», «на выкуп», «игра в маткового»<sup>66</sup>, «матка на выкуп», «сговорки», «тяга», «тулуфбози»,

---

<sup>61</sup> Галицкий А.В., Переплетчиков Л.С. Путешествие в страну игр. М.: Физкультура и спорт, 1971, с. 81.

<sup>62</sup> Костарев А.Ю., Хисамов Э.Н. Спортивная игра и адаптация организма к физическим нагрузкам. Уфа: Изд-во БГПУ, 2002, с. 7.

<sup>63</sup> Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. Братислава: Шпорт, 1984, с. 5.

<sup>64</sup> Галицкий А.В., Переплетчиков Л.С. Путешествие в страну игр. М.: Физкультура и спорт, 1971, с. 80.

<sup>65</sup> Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. М.: Советская Россия, 1961, с. 4.

<sup>66</sup> Галицкий А.В., Переплетчиков Л.С. Путешествие в страну игр. М.: Физкультура и спорт, 1971, с. 81.

«уральский мяч», «кошаморан»<sup>67</sup>, и у каждой свои правила и условия. Нет единого мнения по поводу происхождения названия «лапта».

По данным М.Ф. Литвиновой, название игры происходит от названия палки, которой забивают мяч, – она несколько похожа на лопату и поэтому называется лаптой<sup>68</sup>. В.М. Григорьев приходит к такому же выводу – «лапточка», «лопаточка»<sup>69</sup>.

Н.П. Клусов, А.А. Цуркан придерживаются другой версии: слово «лапта» – древнеславянского происхождения и означает «мяч»<sup>70</sup>. В. Даль в «Толковом словаре живого великорусского языка» так объясняет это слово: «Лапта – лопасть, плосковатая вещь, к одному концу пошире; палка, веселка, которым бьют мяч, и сама игра эта»<sup>71</sup>.

В толковом словаре спортивных терминов лапта описывается как русская народная игра с мячом и битой. Одна команда считается бьющей, другая – водящей. После удачного удара битой по мячу игрок бьющей команды старается добежать до конца поля и вернуться обратно, за что получает очки. Водящая команда стремится его осалить и вывести из игры<sup>72</sup>.

Следует сказать, что лапта – не только русская игра. У разных народов мира есть много родственных игр. Они имеют свои правила и называются по-разному: у англичан – крикет, у американцев – бейсбол, софтбол, у кубинцев – пилота, у румын – ойна, у финнов – песа палло, у немцев – шлагбаль<sup>73</sup> (45, 92, 285, 286, **338, 348 в библиографии только 337 источников**). Норвежские археологи при раскопках частенько находят биты для игры в лапту, которая пользовалась большим успехом у викингов<sup>74</sup>.

Наиболее близкой игрой является «лапта», культивируемая 90 лет назад в Германии, она приняла современную форму и являлась одной из наиболее широко принятых игр среди школ и гимнастических обществ<sup>75</sup>.

В США существуют частные клубы – национальные клубы, в них стараются сохранять народные традиции. Клубы содержат и выходцы из России, члены этих клубов играют в лапту с большой охотой<sup>76</sup>.

История с мячом тоже имеет свои особенности. В древности, когда еще не было резины, мяч делали из шерсти и обшивали кожей. Такой мяч просуществовал несколько столетий. И только в XIX веке стали играть

---

<sup>67</sup> Скопинцев А.Г. Народные игры // Знание. М.: Физкультура и спорт, 1990, с. 160.

<sup>68</sup> Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986, с. 43.

<sup>69</sup> Григорьев В.М. Играйте в лапту. М.: Физкультура и спорт, 1988, с. 5.

<sup>70</sup> Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадион во дворе. М.: Просвещение, 1984, с. 56.

<sup>71</sup> Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка. М.: Гос. изд. иностр. и нац. словарей. Т. II И-О. 1955, с. 237.

<sup>72</sup> Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. М.: СпортАкадемПресс, 2001, с. 180.

<sup>73</sup> Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая лапта. М.: Физкультура и спорт, 1961; . Григорьев В.М. Играйте в лапту. М.: Физкультура и спорт, 1988; Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. М.: Советская Россия, 1961; Смолянская Л., Глязер С. Игры молодежи. М.: Советская Россия, 1980

<sup>74</sup> Скопинцев А.Г. Народные игры // Знание. М.: Физкультура и спорт, 1990, с. 161.

<sup>75</sup> Маркушевич А.А., Сысоев С.В. Городки и лапта. М.: Новая Москва, 1926, с. 3.

<sup>76</sup> Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. Уфа: БГПИ, 1996, с. 3.

литыми резиновыми мячами, размером с современный теннисный мяч или несколько меньше<sup>77</sup>.

Первая попытка создания единых правил по лапте была предпринята в 1926 г. Высшим Советом по физической культуре при ВЦИК РСФСР. Расстановка игроков в 20-х годах была 1-2-3-3. Один «подавальщик» (так называли подающего), два ближних защитника, три центральных и три дальних защитника. Всего в защите играло девять спортсменов, столько же и в нападении. Но широкого распространения игра тогда не получила.

В декабре 1956 г. Бюро ЦК КПСС по РСФСР в своем постановлении «Об итогах Спартакиады народов Российской Федерации и мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в республике» подчеркнуло необходимость всячески содействовать развитию национальных и народных видов спорта, особенно в национальных и автономных республиках, областях и округах<sup>78</sup>.

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

В 1958 г. первый Чемпионат Российской Федерации послужил существенным толчком для развития народной игры в городах, областях и республиках страны. Лапта завоевала всеобщее признание. В России были созданы тысячи команд. Уже в 1959 г. лапту включили в спартакиаду народов РСФСР<sup>79</sup>.

Анализируя работы 60-х годов, можно сделать вывод, что расстановка игроков в защите строилась по схемам в основном 1-2-1-2 или 1-2-2-1. Изредка появлялась расстановка 1-3-2 и даже 1-3-1-1<sup>80</sup>.

Затем развитие лапты было приостановлено, спортивная игра практически прекратила свое существование, за исключением разрозненных усилий энтузиастов, ученых-этнографов, интереса к народной игре со стороны физкультурных организаций не проявлялось.

Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР А.М. Зимин по этому поводу сказал: «...до сих пор не могу понять, почему фактически исчезла с наших полей замечательная русская игра лапта. А вот во многих странах ухватились за плодотворную идею этой игры, модернизировали игру, сделали более спортивной и теперь лаптовые виды спорта, такие, например, как бейсбол, крикет и песа палло завоевали огромную популярность»<sup>81</sup>.

Новый импульс к развитию лапты дало постановление Госкомспорта СССР «О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты», принятое в 1987 г. В нем, в частности отмечалось, что в нашей стране имелись богатые

---

<sup>77</sup> Валиахметов Р.М. Лапта: Учебное пособие. Уфа: БГПИ, 1997, с.5.

<sup>78</sup> Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. М.: Советская Россия, 1961, с. 5.

<sup>79</sup> Пискарев А.Н. Национальные виды спорта. М.: Советская Россия, 1976, с. 8.

<sup>80</sup> Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая лапта. М.: Физкультура и спорт, 1961; Подшивалов А.С. Лапта. Методическое пособие сельскому инструктору-общественнику. Омск: Книжное издательство, 1963; Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. М.: Советская Россия, 1961.

<sup>81</sup> Галицкий А.В., Переплетчиков Л.С. Путешествие в страну игр. М.: Физкультура и спорт, 1971, с. 5.

традиции игры в русскую лапту. Простота, эмоциональность игры, сочетание индивидуальных и командных действий делали ее любимым средством активного отдыха народа. Недостаток внимания к этой игре со стороны физкультурных организаций привел, однако, к утрате имевшихся традиций.

К началу 1988 г. лапта уже культивировалась в 344 коллективах физической культуры РСФСР, Украины, Белоруссии как один из равноправных видов. Она была включена в программу Первой республиканской Спартакиады по национальным видам спорта Казахской ССР<sup>82</sup>.

А в 1989 г. в городе Черкесске прошел неофициальный чемпионат России по лапте. В 1990 г. в Ростове состоялся первый официальный чемпионат России среди мужских команд.

В 1995 г. новые правила соревнований были разработаны и утверждены Всероссийской Федерацией бейсбола, софтбола и русской лапты<sup>83</sup>.

В это время начинают появляться новые системы расстановки игроков, такие, как 1-(3)-1-1 (с укреплением одного участка поля, куда направляется удар), 1-(1-2)-2 (расстановка с подвижным центральным защитником), 1-2-3 и т.д., не забываются и старые расстановки 1-2-1-2 и 1-2-2-1<sup>84</sup>.

В 1997 г. была создана межрегиональная общественная организация Федерация русской лапты России.

По определению А.С. Подшивалова лапта – это спортивная игра, которая не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специальных фундаментальных оборудованных площадок. Основу игры составляют естественные движения: бег, прыжки, броски мяча и т.д.<sup>85</sup>.

Лапта относится к ситуативным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов.

Соревновательная деятельность в спортивных играх имеет много общего. И, тем не менее, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противостояния<sup>86</sup>.

---

<sup>82</sup> Скопинцев А.Г. Народные игры // Знание. М.: Физкультура и спорт, 1990, с. 162.

<sup>83</sup> Костарев А.Ю., Хисамов Э.Н. Спортивная игра и адаптация организма к физическим нагрузкам. Уфа: Изд-во БГПУ, 2002, с. 9.

<sup>84</sup> Валиахметов Р.М. Лапта: Учебное пособие. Уфа: БГПИ, 1997, с. 35.

<sup>85</sup> Подшивалов А.С. Лапта. Методическое пособие сельскому инструктору-общественнику. Омск: Книжное издательство, 1963, с. 4.

<sup>86</sup> Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1981, с. 16.



Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем, она имеет свои особенности. Лапта отличается от других игр тем, что в ней не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, как в футболе, гандболе, баскетболе и т.д. В лапте результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за счет пойманных «свечей»<sup>87</sup>.

Двигательную активность игроков в лапту можно характеризовать высокой интенсивностью, хотя основная физическая нагрузка ложится на спортсменов при игре в нападении, когда совершаются перебежки с максимальной скоростью бега. Защитники же перемещаются по игровому полю с интенсивностью значительно меньшей, чем у нападающих. Хотя и при игре в защите бывают ситуации, когда необходимо бежать с максимальной скоростью (догнать перебежчика, после осаливания соперника убежать за линию дома или кона).

Характер перемещений игроков своеобразен. В течение одной игры (60 минут) паузы отдыха или пассивного ожидания в игре квалифицированных игроков почти отсутствуют. При этом интенсивность двигательной активности значительно больше у спортсменов, играющих в нападении под 1 и 2 номерами, а в защите – у центрального защитника.

На удар по мячу затрачивается от 5 до 10 секунд (от замаха до выброса биты после удара). В этот промежуток времени физическая и психическая напряженность у игроков не снижается, кроме того, в это время игроки обеих команд сосредотачивают свое внимание на предстоящих технико-тактических действиях<sup>88</sup>.

Что касается способов взаимодействия с мячом, то здесь свой арсенал своеобразных, характерных только для этого вида спортивной игры двигательных действий, основная суть которых связана с подачей и ловлей мяча, выполнением точной передачи, поражением цели (осаливание) и ударов по мячу, выполняемых битой.

Интенсивность и продолжительность соревновательных нагрузок в игре зависит от такого фактора, как уровень технико-тактического мастерства соперничающих команд, кроме того, при участии в многодневных турнирах нагрузка от предшествующих соревнований постепенно суммируется, что сказывается в последующих встречах, на общем физическом и психологическом состоянии игроков.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры в лапту. Разновидность бега, как способа передвижения спортсмена, занимает в лапте одно из основных мест. Это обуславливается не только необходимостью применять ту или иную

---

<sup>87</sup> Костарев А.Ю. Русская лапта: История и тенденции развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1999, № 3-4, с. 57.

<sup>88</sup> Костарев А.Ю., Хисамов Э.Н. Спортивная игра и адаптация организма к физическим нагрузкам. Уфа: Изд-во БГПУ, 2002, с. 13.

разновидность бега для выбора игровой позиции в различных ситуациях, но и тем, что бег предваряет выполнение других составляющих игры – прыжки, финты, приемы, позволяющие избежать осаливания, передача мяча, ловля, осаливание<sup>89</sup>.

В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в лапте спортсменов различают по амплуа. В нападении это: первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий; в защите – подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний, левый дальний<sup>90</sup>.

Согласно игровому амплуа игроки в лапту во время игры выполняют различные виды двигательной деятельности.

Основными видами двигательной деятельности в спортивной игре лапта являются бег различной интенсивности, ходьба, прыжки, удары по мячу, ловля или задержание мяча, выполнение передачи, осаливание соперника, подача мяча, приемы, позволяющие избежать осаливания (поворот туловища, кувырок, сальто и т.д.).

Наибольший удельный вес занимает ходьба (25-30%) от общего количества двигательных действий игроков на поле в течение одной игры (60 минут), далее – подача мяча 20-25%, удары по мячу и бег с различной интенсивностью – 15-20%, ловля или задержание мяча – 5-10%, передача мяча – 3-5%, приемы, позволяющие избежать осаливания, прыжки – около 1%. Остальное время уходит на пассивное ожидание игровых действий – 10-15%.

Контролировать мяч может только команда, играющая в защите. Игрок, подающий мяч, владеет им 16-17 минут, центральный защитник – 8-9 минут. В период игры подающий игрок и центральный защитник владеют мячом от 30 до 50 раз, в зависимости от уровня играющих команд.

В основе квалификации видов двигательной деятельности игрока в лапту лежит характер движений. Условно их можно разбить на три группы. Движения с преобладанием поступательного перемещения тела в пространстве отнесем к первой группе (ходьба, бег с различной интенсивностью, прыжки); ко второй группе отнесем двигательную деятельность с мячом (ловля мяча, осаливание, выполнение передачи, подача мяча); к третьей группе – двигательную деятельность с мячом и битой, различные удары по мячу (удары сверху, сбоку, снизу, «свечой», обманные).

В каждой из групп различаются также движения циклические и ациклические.

Охарактеризуем виды двигательной деятельности, отнесенные к первой группе.

---

<sup>89</sup> Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте. Уфа: Изд-во БГПУ, 2001, с. 13.

<sup>90</sup> Костарев А.Ю. Русская лапта как вид спорта // Спорт и личность: Материалы междунар. науч.-практ. конф. Челябинск, 1999, с. 61.

1. Ходьба – один из способов перемещения игрока на поле. Применяется в основном игроками защиты для смены позиций, ловли мячей, летящих по дугообразной траектории и т.д. Обычно применяют скрестные и приставные шаги.

Игроками нападения такой способ перемещения применяется реже (переход с площадки подающего в пригород после выполненного удара или передвижение за линией кона для выбора позиции).

2. Бег в лапте никогда не носит слишком длительного характера и часто не превышает дистанцию 120 метров за перебежку (полная перебежка от линии дома до линии кона и обратно). Хотя бывают случаи, когда игрок нападения убегает от защитника зигзагами, в этом случае перебежчик может пробежать 200 метров.

Обычно бег в лапте состоит из коротких рывков 55-60 метров. За одну игру спортсмены, играющие под 1 и 2 номерами команды нападения, совершают около 25-30 отрезков, набегая за матч около 1-1,5 км (не считая перемещений ходьбой и перемещений в защите).

Продолжительность пауз между перебежками достаточна для того, чтобы игрок успел восстановить энергетические затраты.

В результате перебежчик имеет возможность на протяжении почти всей игры выполнять рывки с максимальной скоростью. Конечно, не возмещенные энергетические затраты дают о себе знать, и спортсмен начинает уставать, но это побочное явление и его влияние можно заметно снизить соответствующей физической подготовкой.

В лапте характер бега различается при игре в защите и при игре в нападении. Так, при игре в нападении бег именуется перебежками<sup>91</sup>. Обычно перебежку нападающие ожидают в положении высокого легкоатлетического старта. Но можно начать рывок и в движении (предварительно за линией дома или кона начать рывок), тогда угол отталкивания становится более выгодным, чем при старте с места, и само усилие возрастает почти до нормы. Из теории легкой атлетики известно, что максимальная скорость в спринтерском беге достигает к 45-70 м. Известно также, что 95-98% максимальной скорости спринтеры набирают к 15-20 м<sup>92</sup>.

Наиболее удобным будет, конечно, выполнение рывка в беге, в особенности если он не очень быстрый. Игрок может увеличить усилие отталкивания, в этом случае наблюдается наиболее оптимальный угол суммарного вектора усилий (около 25<sup>0</sup>) и его наибольшая для данных условий величина<sup>93</sup>.

Игрокам нападения помимо бега по прямой приходится выполнять бег по дуге того или иного радиуса с резкими поворотами или мгновенными остановками и даже с изменением направления движения.

---

<sup>91</sup> Русская лапта. Правила соревнований. Изд. 2-е доп. и перераб. / Сост. А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. М., 2002.

<sup>92</sup> Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. М.: Физкультура и спорт, 1999.

<sup>93</sup> Футболист в игре и тренировке / Под ред. С.А. Савина. М.: Физкультура и спорт, 1975, с. 13.

Выполняя защитные действия, игроки защиты перемещаются короткими рывками (2 метра – 15 метров), преодолевая в среднем за игру 650 метров. Бег осуществляется как обычным способом, так и спиной вперед.

Изложенные особенности игры предъявляют высокие требования к уровню развития качеств скоростной и общей выносливости.

3. Следующий вид двигательной деятельности игроков – прыжки. Они выполняются с целью достать мяч, летящий в стороне от защитника, или как прием, позволяющий избежать осаливания (перебежчик, совершая прыжок, затрудняет действия защитника при осаливании). Характерным моментом при выполнении прыжков является то, что они выполняются с небольшим сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах, в связи с этим концентрация толчковых усилий падает на мышцы стопы и голени. Тактика ведения игры требует разнообразия выполнения прыжков по направлению, высоте и длине. Техническая сторона прыжка связана в основном с усилием отталкивания, которое почти всегда направлено вверх. Поскольку прыжок выполняется большей частью с места, то решающую роль в его величине и продолжительности составляют непосредственные усилия, развиваемые разгибательными мышечными группами ног – обеих или одной, обычно сильнейшей<sup>94</sup>.

В среднем за игру защитники совершают от 10 до 33 прыжков. В нападении в среднем за игру перебежчики совершают в основном от 5 до 13 прыжков. Из этого следует, что для игроков в лапту весьма важным двигательным качеством является скоростно-силовое качество. Кроме того, скоростно-силовое качество проявляется не только при выполнении прыжков, но и в передачах мяча и ударах битой по мячу.

Вторая группа видов двигательной деятельности – действия с мячом.

1. Подача мяча осуществляется одним из игроков защищающейся команды. Подача обычно производится опытным игроком, владеющим необходимыми навыками. Мяч нужно подбрасывать так, чтобы он летел вертикально площадке. Подается мяч за счет усилий, развиваемых разгибательными мышечными группами ног, которые дополняются усилиями группы мышц плечевого пояса. Подающему в среднем за матч приходится производить подачу мяча 110-120 раз<sup>95</sup>.

2. Ловля мяча в лапте осуществляется двумя способами: ловля одной рукой и ловля двумя руками<sup>96</sup>. Защитники ловят за игру с лета до  $10,2 \pm 3,1$  мячей (приносящих очки команде), после отскока от площадки – до  $19,2 \pm 3,3$  и после передачи партнера – до  $70,5 \pm 4,8$ .

Специфика игровой деятельности защитника предъявляет высокие требования к гибкости спортсмена, которая имеет большое значение для совершенствования техники ловли мяча.

---

<sup>94</sup> Верхошанский Ю.В. Прыгучесть спортсмена, ее скоростно-силовая структура и специфичность // Теория и практика физической культуры, 1970, № 10, с. 5.

<sup>95</sup> Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов различных игровых амплуа в игре русская лапта. Дисс.... канд. пед. наук. Челябинск, 1999, с. 29.

<sup>96</sup> Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удаля лапта. М.: Физкультура и спорт, 1961, с. 29.

3. Передача мяча – это основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров и перемещающий мяч по площадке. Этот прием используют только игроки защиты<sup>97</sup>. Передача мяча осуществляется на близкое, среднее и дальнее расстояние. Передается мяч разнообразными способами, но чаще одной рукой, неподвижному или находящемуся в движении партнеру, с короткой или средней амплитудой движения и с различной скоростью. За игру защитники выполняют около  $75,4 \pm 6,9$  передач.

4. Невозможно без точной и быстрой передачи осаливание соперника.

Осаливание – это касание игрока нападения, совершающего перебежку, мячом, брошенным игроком защиты. Успешное применение данного игрового приема позволяет команде защиты перейти в нападение. За игру осуществляется в среднем  $15,3 \pm 3,1$  успешных осаливаний.

5. Переосаливание – это ответное осаливание соперника. За игру происходит от 2 до 5 переосаливаний.

Большую роль в лапте играет ловкость, которая тесно связана с другими физическими качествами и может проявляться только в комплексе с ними (ловля мяча, осаливание, переосаливание и т.д.).

Третья группа видов двигательной деятельности – действия с мячом и битой.

Удары битой по мячу – один из самых сложных технических элементов для игроков в лапту. Чтобы точно и сильно производить удары по мячу, игрок должен обладать высокой техникой владения битой, зрительной ориентацией, гибкостью тела и достаточной мышечной силой<sup>98</sup>.

Удары можно подразделить на следующие группы: а) удар сверху (в правую и левую зоны и обманные удары); б) удар «свечой» (в правую и левую зоны); в) удар сбоку (подставка, «срезка», обманный удар); г) удар снизу (в правую и левую зоны). Из общего числа ударов, которые игроки производят за игру, 51% (от общего числа ударов за игру) в среднем выполняется способом «сверху», 30% ударом «свечой» и снизу, 18% ударом сбоку и только 1% приходится на обманные удары.

Из этих данных следует, что для игрока в лапту весьма важными двигательными качествами являются сила и скоростно-силовое качество.

Таким образом, высокое мастерство игрока в лапту связано с развитием всех двигательных качеств: выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости, ловкости.

Следует отметить, что учебно-тренировочный процесс должен обеспечивать гармоничное развитие этих качеств в необходимом соотношении. Наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных.

Двигательные навыки у игроков в лапту имеют свои особенности, присущие всем ситуационным видам спорта. Во-первых, они весьма разнообразны и сложны. Во-вторых, если в циклических (бег, плавание и др.)

---

<sup>97</sup> Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. М.: Советская Россия, 1961, с. 13.

<sup>98</sup> Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. Уфа: БГПИ, 1996, с. 8.

и ациклических (гимнастика, тяжелая атлетика и др.) видах спорта все сложные действия доведены в процессе тренировки до автоматизма, то в лапте автоматизируются лишь отдельные игровые приемы, компоненты сложных действий, а осуществление неожиданно возникающих комбинаций происходит благодаря адекватному реагированию организма на возникающие новые ситуации, без предварительной выработки данного конкретного двигательного навыка. Это достигается при наличии значительного фонда приобретенных двигательных навыков, что обуславливает необходимость значительной вариативности в тренировочных занятиях<sup>99</sup>.

Наука о лапте делает свои первые шаги. В настоящее время в распоряжении тренеров и специалистов имеется ряд методических пособий по этому виду спорта<sup>100</sup>, в которых раскрываются вопросы, касающиеся правил игры, обучения игроков различным техническим действиям защиты и нападения, приведены тактические схемы ведения игры в защите и нападении, а также действия при розыгрыше стандартных положений. Однако в этих работах недостаточно полно раскрыты особенности соревновательной деятельности и тренировочного процесса, что особенно актуально, т.к. лапта включена в Единую Всероссийскую спортивную классификацию (1994, 1997) и по этому виду спорта проводятся ежегодные чемпионаты России.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что практически во всех учебных пособиях и исследовательских работах по спортивной тренировке указывается на важность и необходимость изучения соревновательной деятельности, без которой невозможно эффективное управление учебно-тренировочным процессом, спортивной формой команды в целом и каждого спортсмена в отдельности<sup>101</sup> (93, 115, 169, 223, 256, **356 В библиографии только 337 источников**).

Индивидуализация тренировки спортсменов высокой квалификации в рамках общих закономерностей и принципов построения тренировочного процесса должна предусматривать создание моделей соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена, моделей тренировочных

---

<sup>99</sup> Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте. Уфа: Изд-во БГПУ, 2001, с. 17.

<sup>100</sup> Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удаля лапта. М.: Физкультура и спорт, 1961; Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю., Щемелинин В.И. Лапта: Учебное пособие. Сибай: Изд-во Сибайского ин-та БГУ, 1999; Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту / Практический материал для преподавателей физической культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта. Уфа: Башгоспедуниверситет, 2003; Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. Уфа: БГПИ, 1996; Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. М.: Советская Россия, 1961.

<sup>101</sup> Грукаленко А.Н. Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки футболистов высокой квалификации. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1983; Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. Челябинск, 1999; Козлов Е.Г. Проблема соревновательной надежности в спорте: Учебное пособие. М.: МОГИФК, 1979; Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001; Портнов Ю.М., Шустин Б.Н., Яцик В.З. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов // Проблемы моделирования соревновательной деятельности. М.: ВНИИФК, 1986, с. 51-61.

блоков (занятий, циклов) с заранее известным действием и системой научно-метрического контроля<sup>102</sup>.

Структура соревновательного периода всецело зависит от умения индивидуализировать тренировку в рамках ее общих закономерностей. При этом необходимо приспособлять нагрузку к индивидуальной работоспособности спортсмена<sup>103</sup>.

Система управления подготовкой спортсмена включает: организацию и руководство всех членов бригады управления; информационное обеспечение процесса управления; подбор спортсменов, пригодных для индивидуальной подготовки; планирование деятельности управления, а также жизни и деятельности спортсмена; непосредственную работу со спортсменами на тренировках, соревнованиях; воспитание, обучение спортсмена необходимым занятиям для подключения к активной работе по управлению собственной подготовкой<sup>104</sup>.

Для контроля за соревновательной деятельностью в командных спортивных играх специалистами разработано большое число показателей и методик их регистрации, количественно отражающих объем, разносторонность и эффективность действий как отдельных игроков, так и команды в целом<sup>105</sup> (78, 171, 289, 310, **343 в библиографии только 337 источников**).

Стремление специалистов расширить рамки получаемой при контроле за соревновательной деятельностью информации позволили им выявить и такие показатели (например: объем скоростной работы в игре, динамике объема и эффективности игровых действий по 15-минутным отрезкам матча), которые позволяют косвенно судить об изменениях, происходящих в некоторых компонентах состояния и подготовленности игроков<sup>106</sup>.

В настоящее время контроль за количественной соревновательной деятельностью и индивидуальными действиями спортсменов осуществляется в командных спортивных играх по нескольким направлениям:

---

<sup>102</sup> Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1978, с. 67.

<sup>103</sup> Харре Д. Учение о тренировке (перевод с немецкого). М.: Физкультура и спорт, 1971, с. 24.

<sup>104</sup> Чернов К.Л., Юдин Ю.Ф., Брянкин С.В. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки. М.: Физкультура и спорт, 1980, с. 95.

<sup>105</sup> Голденко Г.А. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1984; Козловский В.И., Левин В.С., Шинкарев Г.В. К вопросу о разработке модельных характеристик футболистов // Теория и практика физической культуры, 1978, № 1, с. 5-7; Соколов А. Запись матча // Спортивные игры, 1961, № 8, с. 19-21; Уфимцев А.В. Оценка процесса моделирования двигательной деятельности высококвалифицированных хоккеистов. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Челябинск, 1999. 19 с.

<sup>106</sup> Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Становление технического мастерства: Методическая разработка для слушателей ВШТ. Выпуск 9. М.: РГАФК, 1999; Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. М.: Физкультура и спорт, 1982; Костюкевич В.М. Специальная подготовка спортсменов различных игровых амплуа в хоккее на траве. Дисс... канд. пед. наук. М., 1990; Скоморохов Е.В., Шкроба В.А., Барамидзе А.М., Макаренко В.Г. Методические подходы к программированию тренировочного процесса в футболе // Программное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе / Межвуз. сб. науч. трудов. Ижевск: УГУ, 1990, с. 85-91.



- 1) определение характера изменений и тенденций развития спортивной игры<sup>107</sup> (243, 264, [346 в библиографии только 337 источников](#));
- 2) определение специфики соревновательной деятельности игроков различных амплуа<sup>108</sup>;
- 3) разработка модельных характеристик соревновательной деятельности лучших игроков и команд<sup>109</sup>;
- 4) оценка эффективности какого-либо педагогического воздействия<sup>110</sup> (78, 278, 307, [347, 355, 361 в библиографии только 337 источников](#));
- 5) определение динамики отдельных компонентов состояния и подготовленности игроков<sup>111</sup> (165, 307, [339, 344 в библиографии только 337 источников](#)).

### 1.3. Управление игровой деятельностью: психология конкуренции и взаимной поддержки в спорте

Рассматривая проблемы управления и контроля над игровой деятельностью и тренировочным процессом в спортивных играх, важно установить иерархию общности. Известно, что в теории спорта существуют общие для всех видов спорта закономерности и принципы, основанные на фундаментальных процессах, происходящих в организме тренирующегося человека, а также на социальных и экономических законах общества, в котором он живет. Основными из этих закономерностей являются следующие:

---

<sup>107</sup> Пагаев В.Б. Надежность регулируется // Футбол – Хоккей, 1975, № 24, с. 6; Разумовский Е.А. Алгоритмы футбола // Футбол. Ежегодник 1980 / Сост. С.А. Савин; редкол. Ю.М. Арестов и др. М.: Физкультура и спорт, с. 19-26.

<sup>108</sup> Бетти Э. Современная тактика футбола. М.: Физкультура и спорт, 1974; Голденко Г.А. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1984; Козловский В.И., Левин В.С., Шинкарев Г.В. К вопросу о разработке модельных характеристик футболистов // Теория и практика физической культуры, 1978, № 1, с. 5-7; Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов различных игровых амплуа в игре русская лапта. Дисс.... канд. пед. наук. Челябинск, 1999; Тхорев В.И. Пути повышения эффективности индивидуальных тактических действий гандболистов в нападении. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Л., 1984.

<sup>109</sup> Голденко Г.А. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1984; Келлер В.С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсменов // Теория спорта: Учебник под ред. В.Н. Платонова. Киев: Вища школа, 1987, с. 66-96; Козловский В.И., Левин В.С., Шинкарев Г.В. К вопросу о разработке модельных характеристик футболистов // Теория и практика физической культуры, 1978, № 1, с. 5-7; Костюкевич В.М. Специальная подготовка спортсменов различных игровых амплуа в хоккее на траве. Дисс... канд. пед. наук. М., 1990.

<sup>110</sup> Голденко Г.А. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1984.; Скоморохов Е.В., Шкреба В.А., Барамидзе А.М., Макаренко В.Г. Методические подходы к программированию тренировочного процесса в футболе // Программное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе / Межвуз. сб. науч. трудов. Ижевск: УГУ, 1990, с. 85-91; Тхорев В.И. Пути повышения эффективности индивидуальных тактических действий гандболистов в нападении. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Л., 1984.

<sup>111</sup> Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. М.: Физкультура и спорт, 1982; Тхорев В.И. Пути повышения эффективности индивидуальных тактических действий гандболистов в нападении. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Л., 1984.



- направленность к высшим достижениям, углубленная специализация;
- единство общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса<sup>112</sup>.

Каждая из этих закономерностей сформулирована так, что в целом подходит для любого вида спорта. Однако конкретный механизм их действий определяется спецификой вида спорта или групп видов спорта, объединенных по каким-то общим признакам. Поэтому уже на стадии определения формулировок закономерностей теории спортивных игр все эти общие признаки должны учитываться.

Механизм реализации этих принципов в конкретном игровом виде спорта определяется, прежде всего, с учетом специфики его соревновательной деятельности<sup>113</sup> (2, 349, 357 [в библиографии только 337 источников](#)).

Спортивные игры можно рассматривать, как некое общее явление, потому что во всех есть игра – как противоборство (состяжание, соперничество) между двумя группами игроков.

Эта игра ведется: 1) по определенным правилам; 2) с помощью какого-либо предмета; 3) имеет определенный набор технических приемов (действий). Во всех играх существует коллективный способ создания голевой ситуации (или острого момента, выгодной позиции) и индивидуального ее завершения. При этом каждый коллектив можно рассматривать как малую группу людей, объединенных общей целью и задачами. Поэтому в спортивных играх существуют единые методы управления спортивными коллективами. В любой спортивной игре существует деление игроков на 3 группы: стартовый состав, основной состав и запасные игроки. Работа с этими группами, ее содержание и направленность имеют также общие моменты.

Вместе с тем каждая спортивная игра имеет специфические моменты, которые определяют стиль соревновательной деятельности, ее технику и тактику и в какой-то степени систему подготовки. Например, в футболе, баскетболе, гандболе, волейболе, теннисе, регби игра ведется мячом, но размер, масса, конфигурация мячей различна. Эти различия существенным образом влияют на дальность и скорость полета мяча, а эти два фактора предъявляют совершенно разные требования к таким проявлениям подготовленности игроков, как быстрота реагирования на движущийся объект, техники приема мяча и т.д. В бадминтоне игра ведется воланом, в

---

<sup>112</sup> Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Вища школа, 1984, с. 43.

<sup>113</sup> Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных волейболистов. Дисс...канд. пед. наук. М., 1991.

хоккее – шайбой. И все это вносит существенные особенности в содержание игры<sup>114</sup>.

Основные тенденции современной тренировки в спортивных играх определяются, прежде всего, важнейшим фактором – растущим уровнем спортивных достижений и напряженной конкуренцией в командно-игровых видах спорта. Это диктует необходимость ускоренного изучения принципов построения тренировки, разработанных в теории спорта<sup>115</sup>. Система подготовки включает в себя спортивную тренировку, соревнования и внутренировочные, внесоревновательные факторы, усиливающие их эффект или ускоряющие восстановительные процессы после нагрузки.

Перечисленные подсистемы рассматривались в теории спорта как вполне самостоятельные системы, ведущее место в их иерархии занимала спортивная тренировка. Она определялась как основная форма (способ существования) подготовки спортсмена. Отсюда в теории и практике спортивной подготовки основное внимание уделялось тренировке, ей отдавали главенствующую роль и в ней видели главный залог успеха в становлении спортивного мастерства.

В конце 70-х – начале 80-х годов в спортивных играх, как и во всех других видах спорта, в подготовке спортсменов и команд во главу угла была поставлена технология тренировки. При этом с совершенствованием технологии тренировки возникло и понимание того, что развитие многих способностей спортсменов ограничено определенным телосложением и что никакими тренировками нельзя достичь более высокой эффективности, чем наследственно обусловленная эффективность. При этом, благодаря увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок, участились случаи, когда талантливые спортсмены рано заканчивали спортивную карьеру в связи с истощением адаптационного ресурса организма.

Так, в результате анализа практики подготовки спортсменов высокого класса в особо развитых в спортивном отношении странах, а также на основании материалов отечественных и зарубежных исследований В.Н. Платонов выделяет четыре направления развития теории и методики спортивной тренировки за последнее десятилетие.

Первое и наиболее важное – резкий прирост суммарных объемов тренировочной работы.

Второе направление характеризуется резким увеличением объема специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы.

Третье направление было обеспечено использованием оборудования и приборов для выведения на недоступный ранее уровень раскрытия

---

<sup>114</sup> Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных волейболистов, с. 53.

<sup>115</sup> Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985; Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. Дисс...д-ра пед. наук. М., 1982; Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1970; Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Учебное пособие для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1977; Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Вища школа, 1984.

функциональных резервов, проявления физических качеств и моторных способностей.

Четвертое направление касается упорядочения процесса управления тренировкой на основе объективизации знаний о структуре подготовленности и соревновательной деятельности, разработке их модельных характеристик<sup>116</sup>.

Таким образом, многофункциональная сущность тренировочного процесса отражалась в системе управления им односторонне, что в конечном счете привело к известному кризису, тупику в развитии технологии спортивной подготовки, который возникал при попытках повысить эффективность тренировочного процесса за счет преимущественного использования отдельных направлений. Уточним при этом, что с позиции комплексного подхода, провозглашенного В.Н. Платоновым, фундаментальное обоснование и детальная разработка четвертого направления как ведущего, основного, по нашему мнению, позволят повысить эффективность спортивной тренировки в командно-игровых видах и в спорте в целом.

Кроме того, нельзя не отметить те методические просчеты, которые были допущены в теории и практике спортивных игр, например, в волейболе, когда эмпирически отдавали предпочтение одной из подсистем в подготовке (физической, технической, тактической и т.д.). Так, эволюция волейбола демонстрирует определенные этапы, когда предпочтения отдавалось то одному, то другому компоненту мастерства: то отработке отдельных технических приемов, то поиску высокорослых игроков, то развитию специальных физических качеств.

Такой односторонний подход приводил к травмам (например, преждевременные и неподходящие нагрузки – прыжки в глубины – впоследствии сказались на нервно-мышечном аппарате), отсутствию игроков универсального плана, неспособности спортсменов к самостоятельному игровому мышлению на площадке<sup>117</sup>.

Аналогичные явления были характерны и для научных исследований. В частности, при изучении специальной работоспособности спортсменов сложилось два направления: одни ученые выделяли как ведущие системы энергообеспечения (сердечно-сосудистую, дыхательную), другие – нервно-мышечный аппарат и регуляцию его деятельности со стороны центральной нервной системы.

Так, в исследованиях на материале хоккея, тенниса было отмечено, что с ростом мастерства достоверно увеличивается максимальное потребление кислорода, отнесенное на килограмм веса, как у мужчин, так и у

---

<sup>116</sup> Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Вища школа, 1984., с. 9.

<sup>117</sup> Шулятьев В.М. Теоретическо-методические и организационные основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов. Дисс... д-ра пед. наук. Омск, 1997, с. 37.

женщин<sup>118</sup>. Однако это позволяет судить только лишь о фундаменте спортивного мастерства, нежели непосредственно о нем самом.

С другой стороны, существует и прямо противоположное мнение о том, что в соревновательном периоде достоверно снижается МПК<sup>119</sup>. Этот феномен объясняется тем, что специфическая нагрузка на организм спортсмена в соревновательном периоде угнетает аэробные возможности. Следовательно, не только нельзя считать МПК абсолютным показателем энергетических возможностей организма, но и невозможно понять, зачем тратить значительные тренировочные усилия и время на то, что будет потом потеряно.

Также большую роль в развитии специальной работоспособности, по мнению ученых представленного направления, играет сердечно-сосудистая система. Одни исследователи<sup>120</sup> (89, 152, 266, **365 в библиографии 337 источников**) выявляют взаимосвязь между объемом сердца и работоспособностью спортсмена: чем выше его квалификация, тем больше размеры сердца; другие устанавливают зависимость между величиной ударного объема кровотока и максимальной аэробной мощностью<sup>121</sup>.

Представители другого направления, основываясь на экспериментальных данных, считают, что высокая специальная работоспособность спортсмена определяется функциональными свойствами и состоянием всех систем и в первую очередь основной исполнительской системой – нервно-мышечной<sup>122</sup> (1, 21, 32, 212, 314, **340, 360, 364 в библиографии 337 источников**). Многие авторы делают следующий вывод: чем быстрее и полнее расслабляется спортсмен во время работы и отдыха, тем выше его спортивное мастерство и специальная работоспособность.

---

<sup>118</sup> Белоцерковский З.Б., Карпман В.Л., Кириллов А.А. Исследование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок // Теория и практика физической культуры, 1978, № 4, с. 25-27; Бехтерева Н.П. Нейрофизиологические аспекты психической деятельности человека. Л.: Медицина, 1971; Савин В.П. Хоккей / Учебник для ин-тов физ. культуры. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1993; Скородумова А.П. Современный теннис: основы тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1984.

<sup>119</sup> Арсели Э., Канова Р. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Под общ. ред. В. Балахничева, В. Зеличенка, Б. Фадеева. М.: Изд-во «Терра-Спорт», 2000; Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к различным видам деятельности // Физиологические проблемы адаптации / Тезисы IV Всесоюзного симпозиума. Тарту: ТГУ, 1984, с. 73-76; Колосков В.И. Исследование условий сохранения высокой работоспособности в длительном соревновательном периоде. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1974; Колузганов В.М. Физиологические характеристики игровой деятельности юных хоккеистов // Вопросы подготовки резервов в хоккее / Сб. трудов ВНИИФК. М.: ВНИИФК, 1978, с. 3-13.

<sup>120</sup> Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. М.: Медицина, 1975; Карпман В.Л., Хрущев С.В., Борисова Ю.А. Сердце и работоспособность спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1978; Ритм сердца у спортсмена / Под ред. Р.М. Баевского и Р.Е. Мотылянской. М.: Физкультура и спорт, 1986.

<sup>121</sup> Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. М.: Медицина, 1975; Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. М.: Гуманит. изд. центр Владос, 1998; Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы: Справочник. М.: Медицина, 1986; Физиология адаптационных процессов: Руководство по физиологии / Под ред. Ф.З. Меерсона. М.: Наука, 1986.

<sup>122</sup> Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. М.: Физкультура и спорт, 1977; Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987; Благуш П. Теории тестирования двигательных способностей. М.: Физкультура и спорт, 1982; Мазонко Э.А. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата. Омск: ОГИФК, 1990; Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.

Недостаточная функция расслабления мышц в процессе выполнения упражнений приводит к перенапряжению сердечной мышцы<sup>123</sup>.

Аналогичная картина наблюдалась при развитии физических качеств, когда за каждым из этих качеств признавались обеспечивающие их особые физиологические механизмы<sup>124</sup>.

Полученные данные были сами по себе весьма ценными для теории спортивной тренировки. Но практическое использование таких данных в процессе управления тренировкой затруднялось из-за их фрагментарности, оторванности от исследования функционирования других систем организма и сторон подготовленности.

В то же время, давая философское обоснование целевому подходу к спортивной тренировке, А.А. Новиков, Р.А. Пилоян полагали, что если методически верным считается изучение сначала первопричины в причинно-следственных взаимоотношениях явлений, то в анализе взаимоотношений между тренировочным процессом и соревнованием следует отталкиваться от соревнования, так как именно оно, по их мнению, породило спортивную тренировку, а не наоборот, а потому результаты анализа соревновательной деятельности должны быть отправной точкой тренировочного процесса<sup>125</sup>.

В последнее время в игровых видах спорта используется система построения спортивной тренировки в течение сезона как серия соревнований и турниров. Соревновательная деятельность, таким образом, используется как мощный фактор мобилизации имеющегося функционального потенциала организма спортсмена, воспитания психической устойчивости к сложным напряженным условиям соревновательной борьбы, моделирования и отработки технико-тактических схем игры при подготовке к главным соревнованиям (Олимпийские игры, Чемпионат мира, Европы, России). Только на соревнованиях высокого уровня происходит предельная мобилизация функциональных и психических возможностей, где победа достигается в многодневной борьбе равных соперников.

По мнению А.В. Ивойлова, подготовка в командно-игровых видах спорта на этапе высших достижений имеет полисоревновательный характер<sup>126</sup>.

Схожие процессы наблюдались в психологии спорта, когда большинство исследований было посвящено одной проблеме – изучению

---

<sup>123</sup> Высочин Ю.В., Сальников Е.М. Недостаточность функции расслабления мышц как одна из причин перенапряжений сердца спринтеров // Резервы повышения эффективности подготовки юных и взрослых спортсменов на различных этапах становления спортивного мастерства / Сб. ст. Л.: ГДОИФК, 1981, с. 18; Фурманов А.Г. Исследование взаимосвязи произвольного расслабления мышц и физических качеств при их совершенствовании (на примере волейбола). Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1969.

<sup>124</sup> Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1977, с. 40.

<sup>125</sup> Новиков А.А., Пилоян Р.А. Некоторые пути повышения эффективности спортивной науки // Теория и практика физической культуры, 1976, № 12, с. 44.

<sup>126</sup> Ивойлов А.В., Чуксин Ю.В., Шубин Ю.К., Левитан П.Г. Полисоревновательная подготовка спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1986, № 11, с. 33.

соревнующихся спортсмена и команды<sup>127</sup> (68, 86, 161, 173, 21 (опечатка? перечень по нарастающей), 230, 267, 370 в библиографии 337 источников).

В то же время отсутствие глубины в знаниях психологических механизмов тренировочного процесса часто приводило к тому, что рекомендуемые средства и методы психорегуляции не способствовали эффективной подготовке к соревнованиям, так как, по мнению П. Кунат, отражение в психике спортсмена соревновательно-игровой деятельности имеет другой уровень психорегуляции по сравнению с тренировочной деятельностью<sup>128</sup>.

Однако, несмотря на актуальность изучения этих вопросов, качество и темпы их разработки недостаточны. Основной причиной такого положения вещей является противоречие между системой спортивной тренировки в играх и общей системой, сформулированной на основе исследований, выполненных в циклических и сложнокоординационных видах спорта. Принципиальное отличие системы спортивной тренировки в играх заключается в том, что она должна исходить из наличия длительной, многотуровой системы спортивных соревнований в играх. Значительно изменилась и структура соревновательной деятельности: увеличилось количество матчей и длительность турниров, количество выступлений в ответственных матчах с повышенной психической напряженностью. Соревнования используются как важное средство специализированной тренировки.

В целом спортивная тренировка на современном этапе представляет собой как бы объединенный результат тренировочно-соревновательной деятельности<sup>129</sup> (33, 78, 93, 149, 219, 236, 368, 369 в библиографии 337 источников).

При этом внутренняя взаимосвязь спортивной тренировки на разных этапах становления спортивного мастерства, вероятно, в различной степени отражает влияние специфики вида спорта.

---

<sup>127</sup> Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 1981; Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт, 1986; Кисилев Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта. М.: СпортАкадемПресс, 2002; Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и спорт, 1984; Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987; Найдиффер Д.М. Психология соревнующегося спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1979; Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: Физкультура и спорт, 1983.

<sup>128</sup> Кунат П. Проблема нагрузки с точки зрения психологии спорта // Теория и практика физической культуры, 1972, № 1, с. 23.

<sup>129</sup> Близневский А.Ю. Соревновательная деятельность и предсоревновательная подготовка лыжников-ориентировщиков. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Красноярск, 1999; Голденко Г.А. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1984; Грукаленко А.Н. Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки футболистов высокой квалификации. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1983; Камалетдинов В.Г. Педагогические аспекты развития культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью: Монография. М.: Советский спорт, 2002; Матвеев Л.П. Заметки по поводу некоторых новаций во взглядах на теорию спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры, 1995, № 12, с. 49-52; Овакян М.А. Управление процессом подготовки высококвалифицированных боксеров в связи с особенностями взаимоотношения тренировочной и соревновательной деятельности. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1981.

Профессор В.Г. Камалетдинов в понятие «соревновательная деятельность» включает не только непосредственное проведение спортивных соревнований по видам спорта. Суть дела заключается в том, что спортивное соревнование – это смотр не только физических, технических, интеллектуальных способностей его участников, но и научно обоснованных методик подготовки спортсмена к конкретным соревнованиям, это результат достижений творческого труда и педагогического мастерства реализации профессиональных знаний тренера, это реализация достижений науки и техники в вопросах изготовления спортивного оборудования, инвентаря и определения технических результатов<sup>130</sup>.

Следует иметь в виду, что границы действия каждого фактора спортивной тренировки определяются не только количественными и качественными характеристиками, но и спецификой игрового противоборства на различных уровнях подготовленности. В этом случае определение уровня взаимосвязи тренировочного процесса и игровой деятельности позволит уточнить ориентиры более эффективной организации спортивной тренировки.

Из всех известных на сегодняшний день принципов построения тренировки фундаментальным считаем положение, сформулированное Ю.Д. Железняком, о том, что структура соревновательной деятельности и факторы, обуславливающие ее эффективность, являются основополагающими для построения тренировки на всех уровнях: тренировочные задания, тренировочные занятия, микроциклы, средние и годовые циклы, а также многолетний цикл в сфере подготовки спортивных резервов<sup>131</sup>.

Следует отметить, что в настоящее время в спортивных играх при моделировании соревновательно-игровой деятельности часто используются различные математико-статистические данные без учета качества выборки и соотношения модели с реальными условиями тренировочного процесса.

Для отражения в моделях необходимого уровня технико-тактической подготовленности спортсменов необходимо учитывать неравнозначность и специфичность технического мастерства спортсменов в различных видах спорта. В моделях сильнейших спортсменов, рекомендуют теоретики, необходимо отражать объем, эффективность и разносторонность спортивной техники, обеспечивающей достижение высокого результата<sup>132</sup> (129, 156, 196,

---

<sup>130</sup> Камалетдинов В.Г. Педагогические аспекты развития культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью: Монография. М.: Советский спорт, 2002, с. 186.

<sup>131</sup> Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991, с. 135.

<sup>132</sup> Заиорский В.М. Основы спортивной метрологии. М.: Физкультура и спорт, 1979; Келлер В.С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсменов // Теория спорта: Учебник под ред. В.Н. Платонова. Киев: Вища школа, 1987, с. 66-96; Кузнецов В.В., Новиков А.А. К проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1975, № 1, с. 59-62; Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1981; Новиков А.А., Кузнецов В.В., Шустин Б.Н. О разработке модельных характеристик спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1976, № 6, с. 58-60; Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений. М.: РГАФК, 1995.



213, 235, 329, **359 в библиографии 337 источников**). Моделирование, разработка модельных характеристик в последние годы получает все большее распространение в обосновании программно-целевого управления многолетней подготовкой спортсменов. Следует отметить что понятие «управление», все более настойчиво проникающее в спортивную деятельность, приобретает существенное значение.

По мнению В.Г. Камалетдинова, управлением подготовкой спортсмена следует считать оптимизацию поведения спортсмена, целесообразное развитие его подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов<sup>133</sup>.

В.Н. Платонов считает, что основным резервом совершенствования процессов спортивной тренировки является преимущественно научное обоснование методов и средств управления<sup>134</sup>. Управление – это контроль, регулирование хода тренировочного процесса по заранее определенным критериям его эффективности<sup>135</sup>.

Однако главная трудность процесса управления заключается в создании точных моделей соревновательной игровой деятельности в спортивных играх, ибо поведение игрока в той или иной игровой ситуации связано, прежде всего, с психологической сферой человека, которую предсказать порой не представляется возможным. Правда, в каждом конкретном виде спортивной деятельности формируется устойчивая система специфических особенностей деятельности и поведения, т.е. стиль деятельности. В исследованиях, проведенных в теннисе, ставилась задача установить степень влияния стиля игры соперника на соотношение различных комбинаций в игре теннисиста<sup>136</sup> (**23, 281, 354, 372 в библиографии 337 источников**). Авторы приходят к выводу, что три фактора: стиль игрока, стиль соперника и тип покрытия, – определенным образом взаимодействуя между собой, должны быть учтены при формировании модели соревновательной деятельности<sup>137</sup>.

Однако эта проблема усложняется, когда разрабатываются модели игрового поведения для группы спортсменов и команды в целом, что характерно для игровых видов. Так, по данным С.В. Малиновского, у спортсменов-игровиков наблюдается определенный ритм мыслительных

---

<sup>133</sup> Камалетдинов В.Г., Силиверстова И.Н. Краткий словарь-справочник по дисциплине «Менеджмент физической культуры». Челябинск: Изд-во УралГАФК, 2002, с. 49.

<sup>134</sup> Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986, с. 20.

<sup>135</sup> Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985, с. 8.

<sup>136</sup> Барчукова Г.А. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере тенниса). Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1995; Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных спортивных играх (на примере тенниса). Дисс... д-ра пед. наук. М., 1990.

<sup>137</sup> Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных спортивных играх (на примере тенниса). Дисс... д-ра пед. наук. М., 1990., с. 297.



операций, находящийся в прямой зависимости от специфики спорта, квалификации спортсменов и их амплуа в команде<sup>138</sup>.

Принцип углубленной специализации как раз и реализуется при подготовке спортсменов в соответствии с их игровым амплуа. В зависимости от специфики соревновательной деятельности в каждом виде спорта существует «свой» набор наиболее значимых факторов, определяющих достижение высших спортивных результатов для игроков, выполняющих определенную функцию в команде.

Опыт подготовки многих выдающихся спортсменов и результаты ряда научных работ убедительно свидетельствуют о том, что принцип индивидуализации непосредственно вытекает из принципа углубленной специализации. Так, Д. Харре характеризует спортивную тренировку как «в высшей степени индивидуализированный процесс подготовки»<sup>139</sup>. Ряд авторов рассматривает фактор индивидуализации в зависимости от специфики вида спорта, культурных традиций и предлагает индивидуализировать тренировочный процесс, учитывая индивидуальные особенности противника<sup>140</sup> (155, 247, 326, **358 в библиографии 337 источников**).

Исследования, касающиеся индивидуализации учебно-тренировочного процесса, выполнялись в индивидуальных и командных видах спорта. В первом случае понятие «индивидуализация» применимо только для поиска таких индивидуальных особенностей, которые имеют непосредственное отношение к эффективности спортивной деятельности и возможности совершенствования в ней, а индивидуальный тренировочный процесс строится с учетом этих особенностей. Во втором случае в понятие «индивидуализация», кроме этого, следует включить поиск форм построения и организации индивидуализированного коллективного учебно-тренировочного процесса<sup>141</sup>. Здесь присутствует ситуация, когда индивидуальные особенности, определяющие эффективность игровой деятельности отдельного спортсмена, прямо не отражаются на результате игры команды в целом. Отдельный спортсмен является одной из подсистем команды, характеризующейся как система<sup>142</sup>. Как следствие этого, проблема индивидуализации тренировочного процесса в спортивных играх осложняется необходимостью преодоления специфического противоречия: индивидуальная подготовка должна обеспечиваться в условиях

---

<sup>138</sup> Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1981, с. 65.

<sup>139</sup> Харре Д. Учение о тренировке (перевод с немецкого). М.: Физкультура и спорт, 1971, с. 23.

<sup>140</sup> Калмыков С.В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1994; Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1985; Шестаков М.П. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1992.

<sup>141</sup> Джанузакон К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля. Дисс... канд. пед. наук. М., 1982, с. 19.

<sup>142</sup> Алешков И.А. Модель футболиста – 80: Миф, реальность, перспективы // Физкультура и спорт, 1978, № 6, с. 28.

общекомандной тренировки, т.е. налицо расхождение между коллективной формой занятия и индивидуальным овладением знаниями и умениями. В общей педагогике это признано основным противоречием обучения<sup>143</sup>.

Следовательно, принцип индивидуализации тренировочного процесса должен быть стержневым при планировании подготовки спортсменов в спортивных играх. В основе этого процесса лежит учет степени соответствия между индивидуальными возможностями и требованиями коллективной игровой деятельности. Особенно это актуально на современном этапе развития спорта высших достижений, когда происходит выравнивание уровня подготовленности команд и спортсменов, и таким образом исход успешной соревновательной деятельности во многом зависит от того, насколько оптимально для данного момента и вида спорта сбалансирован уровень основных компонентов индивидуальной и коллективной двигательной деятельности для того, чтобы команда имела возможность добиться наивысшего результата. При этом многочисленные качества и способности, компоненты подготовленности, составляющие соревновательную деятельность, требуют различного объема тренировочных средств, они в разной степени подвержены совершенствованию, что выражено в принципе динамической адаптации, исключающей формирование жесткого стереотипа в работе адаптивных систем организма спортсмена.

Этот принцип согласуется с динамичностью тренировочного процесса. Его основное свойство выражается через движение, изменение, развитие, что присуще специфике спортивных игр.

Дискретно-волновой характер и иерархичность протекания соревновательной деятельности в игровых видах спорта, связи и отношения, лежащие в ее основе, требуют выраженной динамичности тренировки. Спортивная тренировка в играх должна строиться как единая динамическая система, в которой закономерное развитие нижележащих циклов обуславливает формирование и развитие вышележащего уровня. Механический повтор нижележащих циклов приводит к приостановке прогрессивного развития вышележащего цикла<sup>144</sup>.

Следовательно, чем менее динамичен тренировочный процесс, тем относительно большая часть адаптационного ресурса организма и времени расходуется на поддержание уже достигнутого уровня тренированности.

Следует выделить наиболее прогрессивные подходы в построении тренировочного процесса, характерные для современного этапа развития спортивных игр, которые получили свое экспериментально-теоретическое

---

<sup>143</sup> Костюкевич В.М. Специальная подготовка спортсменов различных игровых амплуа в хоккее на траве. Дисс... канд. пед. наук. М., 1990, с. 9.

<sup>144</sup> Шулятьев В.М. Теоретическо-методические и организационные основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов. Дисс... д-ра пед. наук. Омск, 1997, с. 42.

отражение и обоснование в ряде работ<sup>145</sup> (23, 76, 100, 188, 214, 268, 274, **362, 369 в библиографии 337 источников**).

По мнению А.В. Родионова, эффективность соревновательной деятельности в играх и единоборствах определяется интегральным взаимодействием следующих факторов: высокоразвитым «оперативным интеллектом», который в спорте представляет собой продукт специализированных перцептивно-психомоторных и интеллектуальных способностей, адекватными условиями деятельности, актуальным психическим состоянием, возникающим в процессе адаптации к этим условиям, и формированием установки на предстоящую деятельность<sup>146</sup>.

В то же время, в практике подготовки спортивных резервов сегодня существует реальное противоречие между требованиями творчества в игровой деятельности и стандартизацией тренировочного процесса. Это противоречие можно решить при использовании целостного подхода вместо аналитического, который способствует формированию гибкого действия за счет свертывания ориентировочной основы до обобщенного мыслительного образа, и осуществлении его для саморегуляции двигательного действия в вариативно-конфликтных условиях выполнения. Так, в исследованиях Г.А. Барчуковой в настольном теннисе доказано, что создание широкой базы гибких умений позволяет не только совершенствовать технико-тактическое мастерство с учетом биологического роста и созревания спортсмена, но и индивидуализировать его с учетом анатомо-морфологических и психофизических особенностей<sup>147</sup>.

Поэтому при обучении и в процессе совершенствования спортивного мастерства необходимо осваивать и отрабатывать технические приемы не как автономные, единичные самодостаточные действия, а как элементы конкретной игровой ситуации с переключением с одних приемов на другие, т.е. работать не по действиям (приемам), как таковым, а по действиям в конкретной игровой ситуации.

В спортивных играх она проявляется в увеличении плотности игровых действий в разнообразных ситуациях противоборства двух команд. В спортивных играх при подготовке к главным соревнованиям разработан методический подход, который выражается в концепции опережения в виде системы опережающей подготовки (совокупности элементов, логически

---

<sup>145</sup> Барчукова Г.А. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере тенниса). Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1995; Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1982; Дембо А.Г., Земцовский Э.В. О значении исследования сердечного ритма в спортивной медицине // Теория и практика физической культуры, 1975, № 5, с. 13-15; Костюкевич В.М. Специальная подготовка спортсменов различных игровых амплуа в хоккее на траве. Дисс... канд. пед. наук. М., 1990; Малиновский С.В. Программированное обучение в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1976; Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1990; Савин В.П. Хоккей / Учебник для ин-тов физ. культуры. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1993.

<sup>146</sup> Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1990, с. 304.

<sup>147</sup> Барчукова Г.А. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере тенниса). Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1995, с. 298.

связанных между собой определенной иерархической соподчиненностью и с целевой установкой приоритетного воздействия на базовые элементы), за счет чего достигается опережение командой основных соперников по уровню спортивного мастерства<sup>148</sup> (255, 274, 281, **345, 366 в библиографии 337 источников**).

В ряде спортивных игр (футбол, баскетбол, большой теннис) в тренировочном процессе применяется подход, который выражается в термине «оптимальная избыточность». Коренное отличие данного подхода от традиционного, когда совершенствуется технико-тактическое мастерство, заключается в том, что технико-тактическая тренировка по своей сложности лишь подводит игрока к условиям игры, а тренировка с оптимальной избыточностью реализуется в ситуациях более сложных, чем игра<sup>149</sup>, для создания необходимого запаса технической и, особенно, психологической надежности. Названный подход согласуется с направлением, разработанным А.В. Ивойловым, которое выражается в формировании функциональной устойчивости. В ходе тренировочного процесса, учебных и контрольных игр постоянно моделируются сбивающие факторы соревновательной деятельности. Исходя из этого автор подчеркивает важность для выработки помехоустойчивости целевой точности построения тренировочного процесса в условиях действия различных сбивающих факторов<sup>150</sup>.

Таким образом, в спортивных играх налицо широкий диапазон управленческих возможностей, ориентированных на качество тренировочного процесса и игровой деятельности и конечный результат в главных соревнованиях сезона. Сложившаяся ситуация требует, чтобы программирование и моделирование тренировочного процесса и игровой деятельности спортсменов и команд осуществлялось на базе научно обоснованных принципов, подходов, средств и методов управления становлением и развитием спортивной формы игроков.

Следовательно, эффективность спортивной тренировки будет зависеть от того, насколько специфика игровой деятельности командно-игровых видов спорта будет отражена в характере тренировочной нагрузки с учетом уровня подготовленности, этапа подготовки и индивидуальных и командных особенностей, своих и соперников. Лишь в этом случае тренировочный процесс будет ориентирован не на сегодняшний день, а на перспективу.

---

<sup>148</sup> Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1989; Савин В.П. Хоккей / Учебник для интов физ. культуры. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1993; Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных спортивных играх (на примере тенниса). Дисс... д-ра пед. наук. М., 1990.

<sup>149</sup> Бондарь А.И. Теоретико-методические основы повышения технического мастерства баскетболистов высокой квалификации. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1993; Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М.: Терра-Спорт, 2000; Лалаков Г.С. Построение тренировочных микроциклов подготовительного периода для футболистов 17-19 лет. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Омск, 1984; Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных спортивных играх (на примере тенниса). Дисс... д-ра пед. наук. М., 1990.

<sup>150</sup> Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986, с. 69.

В настоящее время человек является объектом и предметом широкого изучения. В.Г. Афанасьев указывает, что человек является главным компонентом любой социальной системы, он выступает как единое целое, т.е. целостная система, сущность которой выражается в качественном своеобразии его деятельности. В социальной жизни человека важное место занимает управленческая деятельность, в которой он выступает как в качестве субъекта, так и объекта управления<sup>151</sup>.

Под управлением в самом общем виде можно понимать процесс целенаправленного воздействия на какой-либо объект с целью повышения эффективности его функционирования и развития<sup>152</sup>. В более узком смысле управлением называют целенаправленный перевод системы из одного состояния (исходного) в заданное другое (конечное), осуществляемый посредством управляющих воздействий, обеспечивающих решение (или продвижение к решению) поставленных ближних и дальних задач<sup>153</sup>.

Профессор В.Г. Камалетдинов указывает, что управление спортивной деятельностью предусматривает определенные отношения между субъектами и объектами управления<sup>154</sup>. Изучать управление – это, прежде всего, изучать отношения между людьми в ходе направленного воздействия при достижении определенной цели, а также формировать эти отношения с использованием определенных методов и на основе соответствующих принципов<sup>155</sup>.

В связи с этим, Л.М. Куликов высказал ту мысль, что системный подход к управлению спортивной тренировкой предполагает ее построение на интегративных началах (единство и взаимосвязь структурных основ с направленностью и выраженностью срочных и долговременных адаптационно-приспособительных реакций)<sup>156</sup>.

В отношении тренировочного процесса идея управления нашла свое широкое отражение во многих работах<sup>157</sup>. Управление в спортивной практике

---

<sup>151</sup> Афанасьев В.Г. Человек в системах управления. М.: Знание, 1975, с. 15.

<sup>152</sup> Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Киев: Здоровье, 1986, с. 4.

<sup>153</sup> Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Изд. центр «Академия», 2000, с. 160.

<sup>154</sup> Камалетдинов В.Г. Педагогические аспекты развития культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью: Монография. М.: Советский спорт, 2002, с. 50.

<sup>155</sup> Камалетдинов В.Г. Культура управления физкультурно-спортивной деятельностью: Монография. Челябинск: Изд-во УралГАФК, 2001, с. 64.

<sup>156</sup> Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. М.: Физкультура, образование и наука, 1995, с. 15.

<sup>157</sup> Верхошанский Ю.В. Теоретико-методические подходы к реализации идей управления тренировочным процессом // Теория и практика физической культуры, 1981, № 4, с. 8-11; Дьячков В.М. К вопросу управления процессом совершенствования технического мастерства // Проблемы высшего спортивного мастерства: Научные труды ВНИИФК. М., 1968, с. 7-16; Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М.: Физкультура и спорт, 1979; Камалетдинов В.Г. Культура управления физкультурно-спортивной деятельностью: Монография. Челябинск: Изд-во УралГАФК, 2001; Келлер В.С. Функции управления в системе подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1975, № 6, с. 57-58; Куликов Л.М., Рыбаков В.В., Великая Е.А. Спортивная тренировка: управление, системность, адаптация, здоровье // Теория и практика физической культуры, 1997, № 7, с. 26-30; Лисовский А.Ф. Теория и практика педагогического контроля спортивной подготовленности горнолыжников. Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. М., 1997.

предусматривает ряд последовательных методологических действий: 1) получение исходной информации о состоянии подготовленности спортсменов; определение сильных и слабых сторон; уточнение общей и частных задач; 2) ознакомление с модельными характеристиками, обеспечивающими достижение целевого показателя; 3) построение тренировки, обеспечивающей достижение спортсменами как модельных характеристик, так и планируемых показателей; 4) оценка эффективности избранной направленности тренировочного процесса с помощью системы комплексного контроля; 5) анализ результатов, подведение итогов и определение последующей целевой установки<sup>158</sup>.

Эффективное управление тренировочным процессом невозможно без модели будущего чемпиона, программы управляющих воздействий и системы контроля. В свою очередь это предполагает соблюдение следующих принципов: целенаправленности (прогнозируемое спортивное достижение и состояние спортсмена); регулирования (воздействие средств подготовки на организм спортсмена); информационного обмена (постоянное сопоставление данных о текущем состоянии системы до и после управляющих воздействий)<sup>159</sup>.

В тренировочном процессе можно выделить три соподчиненных функциональных комплекса:

1. Комплекс внешних отношений спортсмена, продуктом которого является спортивный результат;

2. Комплекс внутренних отношений организма спортсмена, определяющий уровень специальной работоспособности;

3. Комплекс тренирующих воздействий, направленных на изменение внешних и внутренних отношений организма спортсмена.

Эта совокупность и характеризует сущность управления в спортивной тренировке<sup>160</sup>.

По мнению В.Н. Платонова, в процессе управления подготовленностью спортсменов необходимо: охарактеризовать структуру тренированности и соревновательной деятельности с учетом квалификации, специализации, возраста и пола спортсменов; установить модели тренированности и соревновательной деятельности; обеспечить диагностику индивидуальных функциональных возможностей и сопоставить их с модельными, на основе чего определить основные направления работы и пути достижения заданного эффекта; осуществить подбор средств и методов спортивной тренировки, разработать порядок распределения средств тренировки во времени, осуществить планирование тренировочного

---

<sup>158</sup> Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982, с. 27.

<sup>159</sup> Кузнецов В.В., Новиков А.А., Шустин Б.Н. Разработка моделей сильнейших спортсменов // Управление процессом спортивной тренировки: Сборник докладов. Всероссийская конференция. Ленинград, 1974, с. 148.

<sup>160</sup> Верхошанский Ю.В. Теоретико-методические подходы к реализации идей управления тренировочным процессом // Теория и практика физической культуры, 1981, № 4, с. 9.

процесса; обеспечить поэтапное сравнение фактических и плановых результатов и выполнить коррекцию тренирующих воздействий<sup>161</sup>.

Одним из наиболее эффективных управляющих факторов является использование в тренировочном процессе модельных характеристик различных сторон подготовленности спортсменов. Исходя из этого исследован компонентный состав модели спортсмена и определены иерархичность расширения этих компонентов, их взаимосвязь. Блок-схема модели сильнейших спортсменов состоит из трех уровней:

1) соревновательная модель – наиболее характерные показатели соревновательной деятельности в конкретном виде спорта;

2) модель мастерства – характеристика специальной физической и технико-тактической подготовленности;

3) модель спортивных возможностей – характеристика функциональной и психологической подготовленности; морфологические особенности; возраст и спортивный стаж.

Ведущее место отводится соревновательной модели, модели мастерства и спортивных возможностей имеют соподчиненное значение<sup>162</sup>.

В спортивных играх основной и ведущей детерминантой в совершенствовании системы управления подготовкой выступает соревновательная игровая деятельность. Именно соревновательная игровая деятельность, её развитие предопределяет совершенствование системы управления подготовкой команд и спортсменов высокого продолжительного уровня.

Теоретическое и экспериментальное изучение спортивных игр имеет своей целью как повышение эффекта самой игровой деятельности, так и повышение эффективности процесса подготовки в спорте высших достижений. В этой связи наиболее важными выступают две взаимосвязанные прикладные проблемы: 1) управление подготовкой субъекта (индивидуального, группового, командного) игровой деятельности; 2) научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов и команд.

Комплексное решение двух названных проблем позволит более эффективно осуществлять внедрение результатов научных исследований в практику игрового спорта высших достижений. Этот подход позволит интегрировать теорию, эксперимент и практику в решении профессионально-прикладных задач современного игрового спорта высших достижений.

Проблемы управления подготовкой спортсменов и команд в современном спорте выступают как педагогические при необходимом понимании спортивной педагогики как профессиональной области интегративного специфического спортивного человекознания. Переход к такому пониманию спортивной педагогики в настоящее время – перспективный путь развития как спортивной теории, так и современной

---

<sup>161</sup> Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986, с. 237.

<sup>162</sup> Новиков А.А., Кузнецов В.В., Шустин Б.Н. О разработке модельных характеристик спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1976, № 6, с. 58.



практики спорта высших достижений. Узловой проблемой в этом случае выступает проблема управления подготовкой спортсменов и команд высокой квалификации<sup>163</sup>.

Надо заметить, что человек является главным компонентом любой социальной системы, в том числе и в спорте высших достижений. Управленческая деятельность занимает важное место в системе деятельности человека, в которой он выступает как субъект и как объект управления. В командно-игровых видах спорта (футболе, хоккее, баскетболе, волейболе, гандболе, бейсболе, лапте) соревновательно-игровая деятельность представляет собой объект научного познания в плане изучения проблем управления, в особенности проблем педагогического управления как в организации соревновательной деятельности, так и в подготовке к ней. Проблемы управления в данном случае выступают как проблемы социально-педагогического плана, и решение их предполагает соответствующее комплексное изучение субъекта и объекта управления<sup>164</sup> (8, 17, 75, 76, 151, 309, **367 в библиографии 337 источников**). Наиболее характерной чертой управленческих отношений подобного типа является то, что в реальной деятельности, особенно в условиях соревновательной игровой деятельности, мы имеем дело с единым субъектом коллективно-командного типа. Именно групповая, командная принадлежность индивидуума определяет его как социальный субъект деятельности (индивидуально-командный). В познании такого рода деятельности, каковой является игровая соревновательная деятельность, ведущим выступает единый тотальный подход, интегрирующий в себе познание всех типов: социального, психологического, педагогического, медико-биологического. Переход в этом смысле от индивидуального человека к субъектам командно-группового типа и соответствующей деятельности предъявляет новые, особые требования как к методологии, так и технологии научного исследования<sup>165</sup>.

Современная система тренировки в спортивных играх предусматривает управление – как состоянием квалифицированного спортсмена, так и параметрами его деятельности. Это связывается с тем, что предшествующая деятельность существенно отражается на состоянии спортсмена, а оно в свою очередь является определяющим при планировании последующей нагрузки.

Представляется, что знание только показателей нагрузки, их соотношения и динамики не может в полной мере обеспечить эффективность

---

<sup>163</sup> Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта. Дисс...д-ра пед. наук. М., 1989, с. 29.

<sup>164</sup> Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М.: Наука, 1977; Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978; Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980; Он же. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. Дисс...д-ра пед. наук. М., 1982; Камалетдинов В.Г., Попов А.Н. Культура управленческой деятельности. Челябинск: УралГАФК, 2000; Управление физической культурой и спортом / Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. И.И. Переверзина, Н.Н. Бугрова, Я.Р. Вилькина и др. М.: Физкультура и спорт, 1987.

<sup>165</sup> Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта. Дисс...д-ра пед. наук. М., 1989, с. 31.



построения и управления процессом подготовки. Очевидно, что для этого необходимо обладать информацией, которая бы отражала исходное состояние спортсмена, а также характер изменений его компонентов в ответ на предложенную нагрузку.

В связи с этим, вполне закономерно, что одним из ведущих требований системы управления является правильный выбор критериев оценки какого-либо явления или процесса<sup>166</sup>. Исходя из этого, рациональность построения тренировочного процесса должна определяться на основе соответствующих критериев, так как качество управления подготовкой спортсменов-игровиков в значительной мере обусловлено современной и обоснованной коррекцией структуры нагрузок, осуществляемой на основе объективных данных об их состоянии и подготовленности.

В практике спортивных игр для оценки эффективности применяемых средств и методов тренировки используются два пути. Первый из них заключается в применении специальных контрольных упражнений (тестов), определяющих различные стороны состояния и подготовленности спортсменов, а второй обусловлен характером изменений показателей соревновательной деятельности. Однако как в первом, так и во втором случаях оценка эффективности процесса подготовки осуществляется по одному из компонентов, анализ которых должен осуществляться в комплексе<sup>167</sup>.

Для примера приведем пример, как с помощью критериев оценки эффективности учебно-тренировочного процесса можно решить задачи управления спортсменами и командой в спортивных играх.

Так, анализ экспериментальных работ, авторы которых изучали особенности воздействия тренировочной нагрузки на сердце и сердечно-сосудистую систему, показал, что функциональное состояние данной системы связано с ростом уровня подготовленности спортсменов<sup>168</sup>.

Исследования же, проведенные на квалифицированных футболистах, показали, что значительные сдвиги функциональных возможностей сердца вызывают тренировки с продолжительными нагрузками, направленными на совершенствование скоростной спринтерской и дистанционной выносливости, а также смешанной направленности с интенсивностью

---

<sup>166</sup> Шестаков М.П. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1992, с. 193.

<sup>167</sup> Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1982; Запоражанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. Киев: Здоровье, 1988; Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. М.: Физкультура и спорт, 1979; Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987.

<sup>168</sup> Васильев В.В. Спортивная тренировка и развитие тренированности // Физиология человека: Учебник для И.Ф.К. / Под ред. Н.В. Зимкина. М.: Физкультура и спорт, 1973, с. 390–416; Голубчиков А.М. Ритм и частота сердечных сокращений у спортсменов различных квалификаций и специализаций // Теория и практика физической культуры, 1987, № 1, с. 43-44; Гончарова Г.А., Калугина Г.Е., Граевская Н.Д. Особенности сердца спортсменов различной специализации по данным эхокардиографии // Совершенствование системы подготовки спортсменов. Сб. научных трудов ВНИИФК за 1976 г. М.: ВНИИФК, 1976, с. 127-128; Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. М.: СпортАкадемПресс, 2000.

упражнений 80-95% от максимальной<sup>169</sup>. Тренировочные же занятия аэробной направленности, интенсивность которых не превышает 65-75%, вызывают меньшие сдвиги показателя функциональных возможностей сердца. Подобные результаты получил в своих исследованиях и И. Довалин<sup>170</sup>, отмечающий, что наибольшее срочное воздействие на сердечно-сосудистую систему оказывают нагрузки субмаксимальной мощности.

Анализ результатов исследований, изучавших особенности основной функции дыхательной системы спортсменов по обеспечению работающих органов необходимым количеством кислорода при мышечной деятельности, показал обусловленность уровня ее состояния целым рядом причин, которые, в конечном итоге, сводятся либо к индивидуальным особенностям игроков и характеру их соревновательной деятельности<sup>171</sup>, либо к уровню подготовленности, определяемому степенью эффективности построения учебно-тренировочного процесса<sup>172</sup>.

Центральным звеном, управляющим и контролирующим деятельность отдельных органов и систем человека, является ЦНС и анализаторы. Анализ исследований, проведенных в спортивных играх, показал, что функциональное состояние этих систем обусловлено как спецификой соревновательной деятельности и функциональными обязанностями игроков в составе команды, так и уровнем их подготовленности и особенностями тренировочных нагрузок.

Подтверждением этого служат результаты исследований, которые проводились с участием представителей различных спортивных игр. Было установлено, что показатели функционального состояния ЦНС и анализаторов на точность антиципирующей реакции, скорость простой и сложной сенсомоторных реакций, оперативного мышления, приема и переработки информации, подвижность корковых процессов, точность дифференцировки, состояние вестибулярного анализатора и другие улучшаются с ростом подготовленности спортсменов<sup>173</sup>.

Эти показатели свидетельствуют о том, что ключевым звеном системы управления учебно-тренировочным процессом является

---

<sup>169</sup> Кириллов А.А., Лейбов А.Б., Шамардин В.Н. Опыт построения игровых микроциклов в соревновательном периоде у футболистов высокой квалификации: Методические рекомендации. М.: ФиС, 1984.

<sup>170</sup> Довалин И. Основы воспитания выносливости // Футбол: Ежегодник 1983 / Сост. В.Л. Климин, С.А. Савин: Ред. коллегия: К.И. Бесков и др. М.: ФиС, 1983, с. 42-45

<sup>171</sup> Васильев В.В. Спортивная тренировка и развитие тренированности // Физиология человека: Учебник для И.Ф.К. / Под ред. Н.В. Зимкина. М.: Физкультура и спорт, 1973, с. 390-416; Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. М.: Медицина, 1975.

<sup>172</sup> Головина Л.Л., Попова Г.М. Значение некоторых показателей кардиореспираторной системы для контроля функционального состояния спортсменов в тренировочном цикле // Проблемы комплексного контроля в спорте высших достижений: Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции (Москва 11-13 октября 1983 г.). М., 1983, с. 80; Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. М.: Медицина, 1975; Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. М.: Физкультура и спорт, 1982.

<sup>173</sup> Васильев В.В. Спортивная тренировка и развитие тренированности // Физиология человека: Учебник для И.Ф.К. / Под ред. Н.В. Зимкина. М.: Физкультура и спорт, 1973, с. 390-416; Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. М.: Медицина, 1975; Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: Физкультура и спорт, 1983.

планирование нагрузки, от эффективности которого зависит уровень подготовленности спортсменов и, в конечном итоге, спортивный результат.

Как сказано выше, одним из наиболее эффективных управляющих факторов является использование в тренировочном процессе модельных характеристик различных сторон подготовленности спортсменов.

Проблема управления учебно-тренировочным процессом игровых команд на основе модельных характеристик различных сторон подготовленности спортсменов – предмет исследований многих специалистов<sup>174</sup>.

Разработаны три уровня модельных характеристик:

первый – активность команды и игрока, эффективность технико-тактических действий команды в атаке и защите, а также технико-тактических действий игрока;

второй – техническая оснащенность, тактическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, психологическая устойчивость;

третий – функциональная подготовленность, морфологические особенности, возраст и спортивный стаж ведущих игроков команды<sup>175</sup>.

Выявлены критерии контроля за различными уровнями подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов-игровиков<sup>176</sup>.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование методов моделирования управления тренировочным процессом спортсменов является весьма актуальной проблемой, которая требует более углубленного исследования применительно к практике подготовки спортсменов-игровиков.

Как уже отмечалось, научно-методические основы управления учебно-тренировочным процессом в лапте до настоящего времени практически не разработаны, что негативно сказывается на подготовке квалифицированных игроков русской лапты.

---

<sup>174</sup> Бульгин М.А. Применение моделей для управления процессом совершенствования физических качеств волейболистов в вузе // Теория и практика физической культуры, 1980, № 6, с. 40-41; Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высшей квалификации. Киев: Здоровье, 1982; Литвинюк С.А. Экспериментальное обоснование применения моделирования в обучении защитным действиям в игре гандбол. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Ленинград, 1975; Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки регбистов. М.: Физкультура и спорт, 1984; Шестаков М.П. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1992.

<sup>175</sup> Козловский В.И., Левин В.С., Шинкарев Г.В. К вопросу о разработке модельных характеристик футболистов // Теория и практика физической культуры, 1978, № 1, с. 5.

<sup>176</sup> Амалин М.Е., Шилов А.С. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх // Теория и практика физической культуры, 1980, № 9, с. 19-22; Захаркин И.В., Голденко Г.А. Моделирование структуры соревновательной деятельности в тренировочных условиях // Хоккей: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1987, с. 53-55; Костюкевич В.М. Специальная подготовка спортсменов различных игровых амплуа в хоккее на траве. Дисс... канд. пед. наук. М., 1990; Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001.

В распоряжении тренеров и специалистов в области лапты – лишь несколько работ обзорно-методического характера<sup>177</sup> и научно-методических статей<sup>178</sup>. В первых освещаются вопросы, касающиеся правил игры, обучения различным техническим действиям полевых игроков-защитников (ловля, передачи, осаливание) и нападающих (удары, бег, финты), приводятся тактические схемы ведения игры в защите и нападении, а также действия при розыгрыше стандартных положений. Во вторых даются некоторые пути решения совершенствования процесса организации двигательной деятельности игроков в лапту.

В работах Ю.Н. Смолина<sup>179</sup>, А.Ю. Костарева и др.<sup>180</sup>, Р.М. Валиахметова и др.<sup>181</sup>, Л.Г. Гусева<sup>182</sup> раскрываются основы организации учебно-тренировочных занятий по лапте. Но этого явно недостаточно для подготовки квалифицированных спортсменов.

В работе А.Ю. Костарева<sup>183</sup> освещены вопросы методики преподавания лапты в вузах. С участием автора разработаны программа для факультетов физической культуры педагогических вузов<sup>184</sup> и программа для ДЮСШ 2001 г.<sup>185</sup>

Особого внимания заслуживает статья о мини-лапте<sup>186</sup>, в которой описывается целесообразность проведения тренировочного процесса на основе мини-лапты. В мини-лапту можно играть в спортивном зале, а значит, поддерживать спортивную форму на протяжении всего года.

Для лапты, как спортивной игры, приемлемы общие принципы управления тренировочным процессом, которые нашли широкое применение

---

<sup>177</sup> Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю., Щемелинин В.И. Лапта: Учебное пособие. Сибай: Изд-во Сибайского ин-та БГУ, 1999; . Валиахметов Р.М. Лапта: Учебное пособие. Уфа: БГПИ, 1997; Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: Учебно-методическое пособие. Уфа: БГПУ, 2000; Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. Уфа: БГПИ, 1996.

<sup>178</sup> Костарев А.Ю. Русская лапта как вид спорта // Спорт и личность: Материалы междунар. науч.-практ. конф. Челябинск, 1999, с. 61-62; Костарев А.Ю. Соревновательная деятельность в русской лапте как основа практической подготовки студентов физкультурных вузов // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 2002, с. 128-133; Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Мини-лапта в спортивном зале // Физическая культура и олимпийское движение Урала: Материалы IV Всеуральской науч.-практ. конф. Уфа, 1997, ч. 1, с. 48-51; Лепешкин В.А. Лапта на уроках легкой атлетики // Физическая культура в школе. М.: Школа-пресс, 1995, № 3, с. 26-30.

<sup>179</sup> Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. М.: Советская Россия, 1961.

<sup>180</sup> Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. Уфа: БГПИ, 1996.

<sup>181</sup> Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю., Щемелинин В.И. Лапта: Учебное пособие. Сибай: Изд-во Сибайского ин-та БГУ, 1999.

<sup>182</sup> Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: Учебно-методическое пособие. Уфа: БГПУ, 2000.

<sup>183</sup> Костарев А.Ю. Соревновательная деятельность в русской лапте как основа практической подготовки студентов физкультурных вузов // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 2002, с. 128-133.

<sup>184</sup> Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания: Программа педагогических институтов. Уфа: БГПИ, 1996.

<sup>185</sup> Русская лапта: Учебная программа для ДЮСШ / Сост. А.Ю. Костарев, Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев. Уфа: Изд-во БГПИ, 2000.

<sup>186</sup> Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Мини-лапта в спортивном зале // Физическая культура и олимпийское движение Урала: Материалы IV Всеуральской науч.-практ. конф. Уфа, 1997, ч. 1, с. 48-51.

в спортивных играх. Задача состоит в том, чтобы всесторонне изучить специфику деятельности игроков в лапту в тренировочных и соревновательных условиях.

Анализ литературных данных о методах управления подготовкой спортсменов-игроков позволяет предположить, что решение этой проблемы заключается в следующем:

1. Сбор информации (о психолого-педагогических свойствах личности спортсмена, его соревновательной деятельности, уровне физического состояния и технико-тактического мастерства, нагрузках);

2. Анализ полученной информации (интуитивно-логический, статистический и т.п.);

3. Принятие решений (программирование, планирование и нормирование);

4. Реализация принятых программ и планов;

5. Контроль за ходом реализации и внесение необходимых коррекций<sup>187</sup>.

Исходя из данного методологического подхода, необходимо:

- определить методы контроля за тренировочным процессом и соревновательными нагрузками игроков в лапту;

- установить критерии оценки по результатам исследования игровой деятельности, физического состояния, технической подготовленности;

- выявить количественно-качественные и пространственно-временные параметры соревновательной деятельности спортсменов;

- разработать систему оценок для определения интегрального уровня подготовленности;

- построить модельные характеристики соревновательной деятельности и уровней подготовленности;

- выявить минимальные, текущие, этапные показатели соревновательной деятельности игроков в лапту;

- разработать эффективные методы и средства совершенствования технико-тактического мастерства игроков в лапту и реализовать их в тренировочном процессе;

- обеспечить контроль за ходом реализации тренировочных программ соревновательной направленности.

Таким образом, в настоящее время в научно-методической литературе и практике в целом, на наш взгляд, наметился системный подход к изучению структуры тренировочного процесса и игровой деятельности.

Дальнейшие исследования тренировочного процесса и игровой деятельности должны быть направлены не только на выявление ее эффективности, результативности, индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий, но также и на выявление внутренней структуры специфического противоборства двух команд, включающей

---

<sup>187</sup> Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1988, с. 6.

пространственно-временную и количественно-качественную характеристики. Анализ последних представляет собой необходимые условия для разработки модели соревновательной деятельности для прогнозирования и оптимизации тренировочного процесса в русской лапте.

## ГЛАВА II. ИГРА (ЛАПТА) КАК ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ФИЗИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ

### 2.1. Контент защиты и соперничества в игре

Исследования и разработки по созданию спортивной техники, нового спортивного оборудования ярко характеризуют междисциплинарные связи в системе наук о физической культуре и спорте. Конструирование спортивной техники – специфический вид человеческой деятельности, и ее развитие детерминировано социально-экономическими факторами, потребностями общества. В этом процессе заложена творческая функция, и свойства этого объекта исследований неисчерпаемы<sup>188</sup>.

Современная философия исследует проблему человека, создающего и использующего технику. Под воздействием технической среды меняется менталитет людей, стираются этнические различия.

Техника является частью мировой культуры, она – составная часть нашего жизненного мира, экономики, политики, межнациональных интересов и, конечно же, спорта.

Философия воздействует на те науки, предмет изучения которых – человек. Поэтому с развитием науки о физической культуре и спорте, накоплением все большего объема знаний возрастает необходимость их осмысления с позиций системы ценностей (аксиологии) и кинезиологии (науки о движениях).

Современная спортивная техника является компонентом в системе «окружающая среда – человек», и подчиняется эта система единым механизмам управления и взаимодействия для достижения желаемого результата в спортивной тренировке и поддержания работоспособности человека при работе в космосе, под водой, в экстремальных географических регионах и в обычной трудовой деятельности<sup>189</sup>.

Для достижения успеха в быстро меняющихся и неопределенных условиях спортивного противоборства в игровых видах спорта спортсмены должны владеть широким набором технических приемов и способов и эффективно использовать их в игре. Некоторые авторы это умение определяют понятием «техническое мастерство»<sup>190</sup>.

Однако в русской лапте, на наш взгляд, следует говорить не о технических, а о технико-тактических действиях, так как они проявляются в соревновательной деятельности в конкретных игровых тактических ситуациях. При этом более широким понятием, определяющим деятельность игрока и отражающим его сущность, будет термин «игровое действие».

---

<sup>188</sup> Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001.

<sup>189</sup> Стонкус С.С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1987.

<sup>190</sup> Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. М.: Физкультура и спорт, 1971; Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М.: Физкультура и спорт, 1978; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.

Техническая подготовленность характеризуется тем, что умеет делать спортсмен и как он владеет основным действием. Основными показателями техники являются ее эффективность и рациональность<sup>191</sup>.

Большинство авторов<sup>192</sup> (1, 106, 237, **351 в библиографии 337 источников**) спортивной техникой называют способ двигательного действия в спортивной деятельности, направленной на достижение высокого результата. Нам кажется, что более точное определение предложено Д.Д. Донским и В.М. Зациорским, рассматривающими спортивную технику как эффективную форму физических упражнений, рационально построенных с учетом закономерностей движений, как структурную основу системы движений<sup>193</sup>. Системой движений Л.П. Матвеев предлагает называть закономерный, относительно устойчивый порядок объединения отдельных моментов, сторон и комплексных черт движений в составе целостного двигательного акта<sup>194</sup>.

При анализе техники используются понятия структурности, стабильности и вариативности движений<sup>195</sup>. В развитии теории структурности спортивных движений большая заслуга принадлежит Д.Д. Донскому, положившему начало развитию представления о системности движений, их структурности и особенностях связей различных элементов движений<sup>196</sup>.

Под структурой системы движений понимается организованная совокупность основных закономерностей, определяющих взаимосвязи подсистем различного ранга, элементов внутри подсистем<sup>197</sup>. В соответствии с теорией структурности движений спортивная техника понимается как система движений, представляющая собой организованное особым образом целое, которое не может быть сведено к простой механической сумме его частей и эволюционирует по своеобразным законам<sup>198</sup>.

При анализе технического приема рассматриваются отдельные элементарные движения, которые, сочетаясь между собой, создают структуру целостного приема. Под структурой приема понимается не только последовательность выполнения элементарных движений, но и форма их

---

<sup>191</sup> Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1979, с. 235.

<sup>192</sup> Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. М.: Физкультура и спорт, 1977; Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. М.: Физкультура и спорт, 1971; Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970.

<sup>193</sup> Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1979, с. 120.

<sup>194</sup> Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991, с. 35.

<sup>195</sup> Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. М.: Физкультура и спорт, 1971. 288 с. 107. Донской Д.Д. Проблемы теории спортивной техники // Теория и практика физической, с. 264.

<sup>196</sup> Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1979, с. 122.

<sup>197</sup> Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: Учебное пособие. Часть II. Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения. Малаховка: МГАФК, 1999, с. 151.

<sup>198</sup> Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. М.: Физкультура и спорт, 1971, с. 115.



сочетания. Прием не только состоит из элементарных движений, фаз, но и выражает сумму тех связей и отношений, в которых эти действия и фазы находятся. Прием состоит из фаз, фазы – из элементарных движений. Основа технического действия – элементарное движение (элемент). Элемент служит для определения структуры приема<sup>199</sup>.

Например, во многих игровых видах спорта, в теннисе<sup>200</sup>, настольном теннисе<sup>201</sup>, хоккее<sup>202</sup>, бадминтоне<sup>203</sup> выделяют пять фаз ударного действия. Исходя из этого в русской лапте, в частности, при ударах битой по мячу, можно выделить не пять, а шесть фаз ударного действия:

1. фаза замаха – движение биты назад для замаха;
2. фаза разгона – движение биты вперед с ускорением, обеспечение ориентации ударной поверхности биты;
3. фаза удара – взаимодействие биты с мячом;
4. фаза торможения – замедление движения биты вперед;
5. фаза возврата в исходное положение;
6. фаза выброса биты – выброс биты из рук за линию дома.

Таким образом, игровое действие строится на основе элементарных движений – двигательных актов, которые подчинены определенным биомеханическим закономерностям.

Техника игры в русской лапте, так же как и в других игровых видах спорта, характеризуется большим количеством приемов и способов их выполнения. В настоящее время они приобрели активный и разнообразный характер. Игроки в лапту владеют большим арсеналом технических приемов, которые в процессе игры применяют вариативно, в зависимости от возникающей игровой ситуации.

Современная техника игры отличается появлением новых разновидностей выполнения ранее хорошо известных технических приемов и в соответствии с этим новых способов защиты и нападения. Развитие техники русской лапты выражается также в формировании новых приемов и различных способов их выполнения, изменении их общего количества, темпа игры, скорости выполнения отдельных действий.

Техника русской лапты – это комплекс специальных приемов, необходимых спортсмену для успешного ведения игры<sup>204</sup>. Они дают игроку в лапту возможность в рамках правил игры решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях. Однако есть некоторые общие принципы их построения и применения. И, следовательно, возможен единый

---

<sup>199</sup> Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис в вузе: Учебное пособие для студ. нефизкульт. вузов // Под общей ред. проф. И.С. Барчукова. М.: СпортАкадемПресс, 2002, с. 33.

<sup>200</sup> Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных спортивных играх (на примере тенниса). Дисс... д-ра пед. наук. М., 1990.

<sup>201</sup> Барчукова Г.А. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере тенниса). Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1995.

<sup>202</sup> Савин В.П. Хоккей / Учебник для ин-тов физ. культуры. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1993.

<sup>203</sup> Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. М.: Советская Россия, 1961.

<sup>204</sup> Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю. Русская лапта в школе / Учебно-методическое пособие. Уфа: Башгоспедуниверситет, 2000, с. 38.

подход к пониманию и описанию техники игры. Для детального изучения и анализа всего многообразия технических приемов, которые служат основой формирования технико-тактического мастерства игроков в лапту, необходима классификация техники игры.

На основе многолетних педагогических наблюдений за игрой сильнейших спортсменов Республики Башкортостан, Омской, Тюменской, Воронежской областей, а также анализа содержания их игровой деятельности и биомеханического анализа технических приемов нами разработана классификация современной техники игры в русской лапте.

Целесообразно большой, разнообразный по составу объем технических приемов игры в лапту подразделить на отдельные разделы и группы по определенным признакам. К числу признаков могут относиться характер и специфика деятельности; целевое назначение приема и группы приемов в игровой деятельности; схожесть приемов по биомеханической структуре движения.

Руководствуясь данными признаками, все многообразие технических приемов объединим в два крупных раздела по специфике игровой деятельности: техника нападения и техника защиты.

В разделах выделим группы. В технике нападения выделяются группы ударов и перемещения, а в технике защиты – перемещения и приемы владения мячом. Каждая из групп включает приемы игры, которые в свою очередь выполняются несколькими способами. В характеристику способов выполнения приема входят следующие признаки:

- а) одну или две руки использует игрок при выполнении приема;
- б) положение кисти с мячом относительно плечевого сустава (при броске или передаче кисть с мячом расположена: выше плечевого сустава, на уровне плечевого сустава, ниже плечевого сустава);
- в) способы выполнения ударов битой по мячу (удары сверху, снизу, сбоку, обманные);
- г) способ придания скорости мячу (разгон мяча рукой – хлестом, толчком, ударом).

Способы выполнения каждого приема имеют разновидности, некоторые особенности в деталях системы движения.

Еще более многообразной делают технику условия выполнения приема, в характеристику которых входят расстояние, направление, траектория и пр.

Данная классификация позволяет привести в определенную систему все многообразие технических приемов, что, с одной стороны, определяет наиболее рациональные пути к их анализу, а с другой – дает возможность унифицировать методические подходы к обучению игроков в лапту отдельным группам технических приемов.

## **2.2. Соперник как противник и как человек**

К этому разделу технической подготовки относятся:

- перемещения;
- стойки нападающих;
- способы выполнения ударов битой по мячу.

Классификация технических приемов игры в нападении показана на рис. 6.  
**(ГДЕ ПРЕДЫДУЩИЕ РИСУНКИ?)**

#### *Стойки нападающих*

Эффективность двигательных действий в лапте во многом определяется основными стойками спортсменов, т.е. их исходным положением, определенным рациональным расположением звеньев тела в пространстве.

Стойка должна быть удобной, устойчивой, обеспечивать возможность свободного проявления рабочих усилий в ударных действиях и передвижениях спортсменов. Стойка в лапте зависит от анатомо-морфологических особенностей игроков: роста, длины отдельных звеньев тела.

В зависимости от предстоящего игрового действия, нападающий занимает стойку наиболее рациональную для этого вида действия.

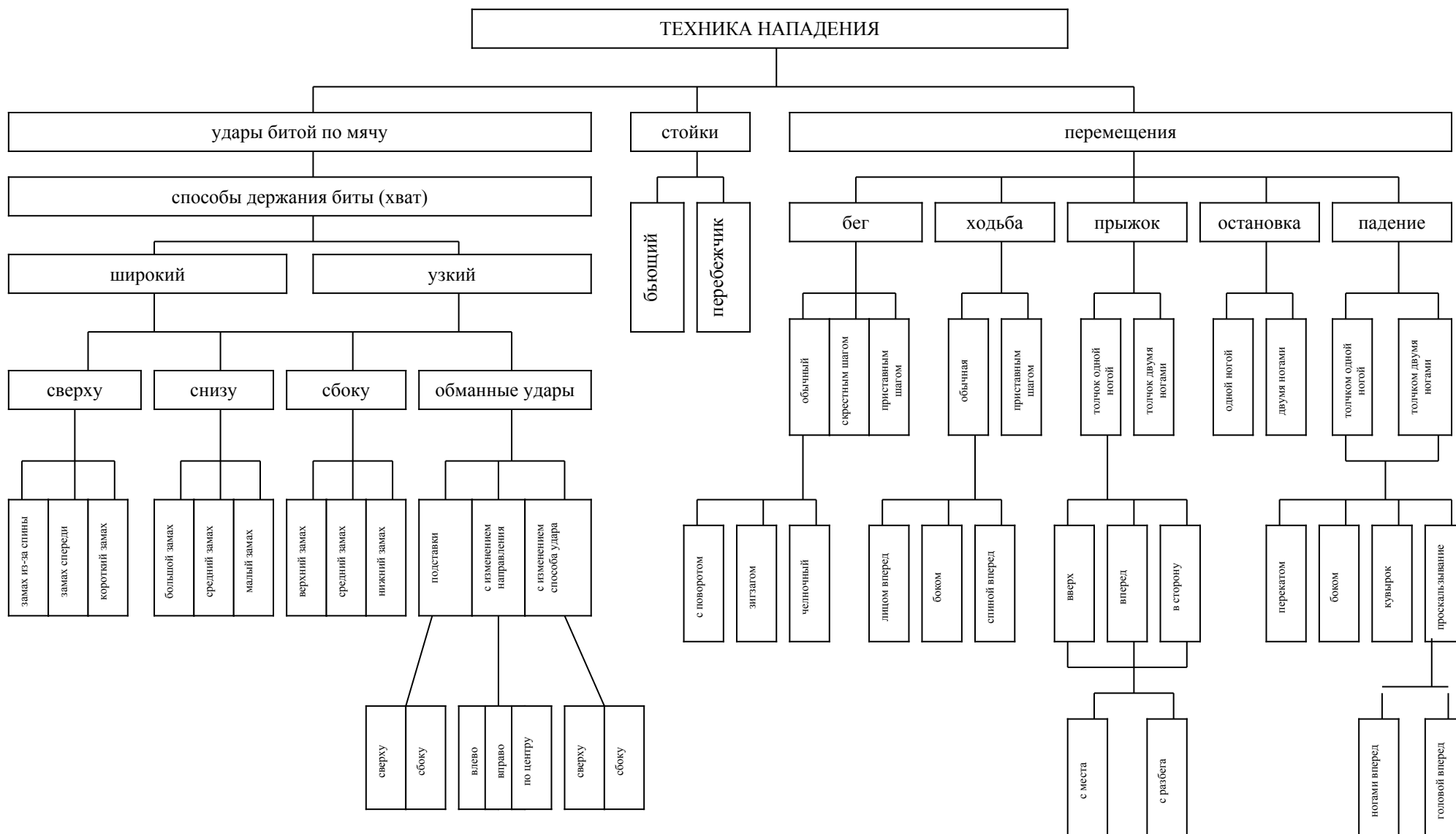


Рис. 6. Классификация техники нападения в русской лапте.

Неправильная исходная стойка бьющего может серьезно повлиять на скорость передвижения звеньев тела спортсмена, от которой зависит скорость, дальность и продолжительность полета мяча.

В технике нападения выделим стойки бьющего и перебежчика (рис.7). Каждая из этих стоек имеет свои разновидности и различается по развороту туловища относительно игрового поля, по расположению общего центра тяжести (ОЦТ) над землей, по ширине расположения стоп, по расположению бьющего относительно подающего.

Выбор исходной стойки определяется главным образом в зависимости от игровой ситуации, а также технического приема, выбранного бьющим.

### *Перемещения*

Под техникой передвижения понимается совокупность способов изменения местонахождения. Перемещение – биомеханическая характеристика, равная расстоянию по прямой от начального пункта до конечного.

Для перемещения по игровому полю игрок в лапту использует ходьбу, бег, прыжки, остановки и падения.

Ходьба обычная применяется в нападении нечасто, в основном при смене позиции или при переходе площадок подающего в пригород.

В зависимости от игровой ситуации ходьба может быть обычная (лицом вперед, боком, спиной вперед) и приставным шагом.

*Бег* – основное средство перемещения игрока. Бег в лапте может быть различным: обычный бег, челночный, зигзагом, с поворотом, бег скрестным шагом и приставным шагом.

В нападении бег именуется как перебежка. *Перебежка* – это перемещение подающего после введения мяча в игру в пределах игровой площадки.

*Прыжки* в лапте – это естественный и наиболее быстрый способ перемещения на небольшие расстояния.

Прыжки применяются нападающим в тот момент, когда ему необходимо избежать осаливания. Осуществить прыжок можно, отталкиваясь одной или двумя ногами. По своему направлению прыжки могут быть: вверх, вперед, в сторону. Произвести прыжок игрок может с разбега и с места.

*Остановка.* В связи с постоянно меняющейся ситуацией на площадке игроку приходится внезапно останавливаться (обманный финт). Остановка производится торможением одной и двумя ногами.

*Падение.* В нападении этот прием можно трактовать как прием, позволяющий избежать осаливания. Виды падения могут быть различны: падение перекатом, проскальзывание (ногами или головой вперед), падение боком, кувырок. Осуществляется падение путем толчка одной или двумя ногами.

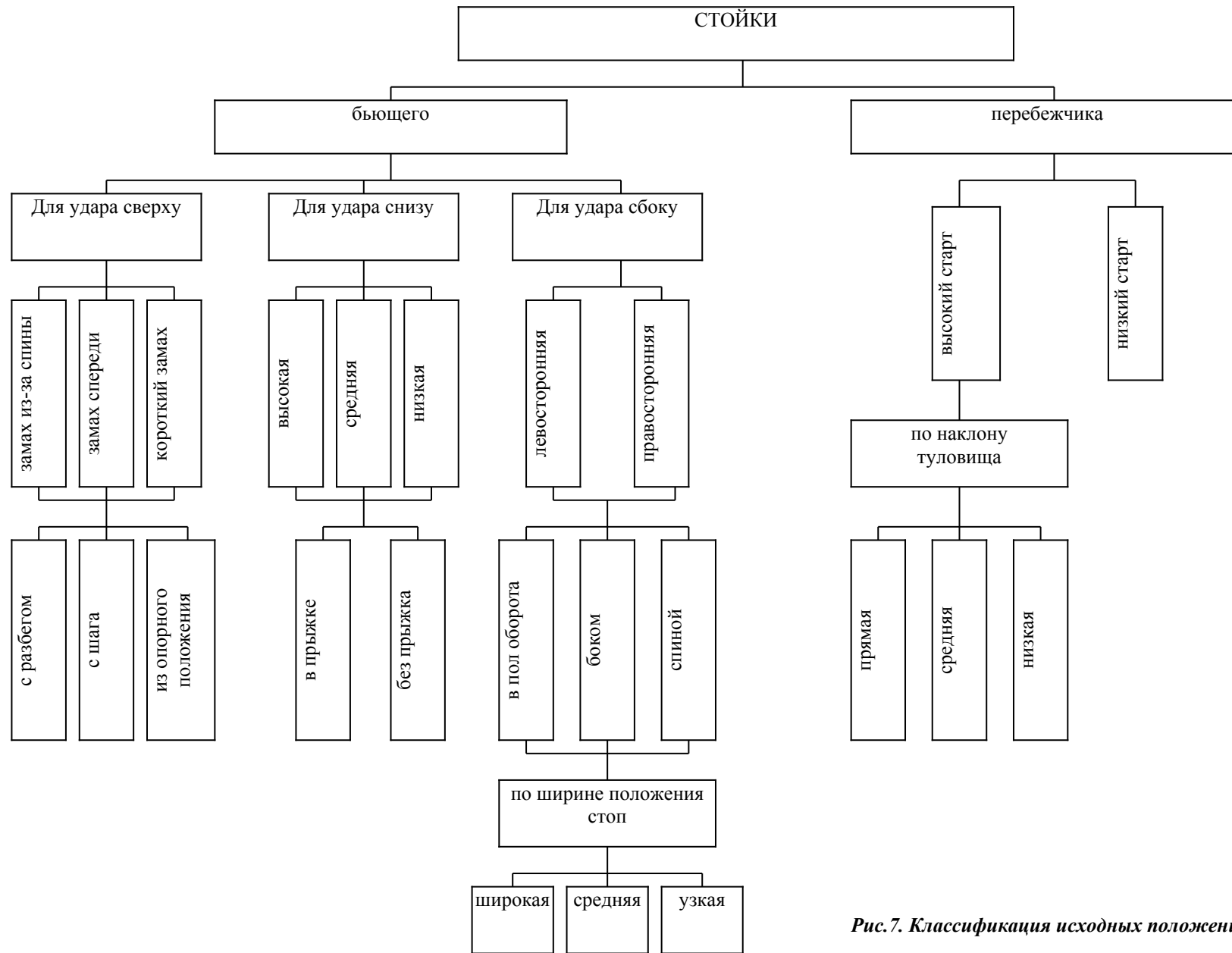


Рис. 7. Классификация исходных положений (стоек) в латте.

### Владение битой

Владение битой заключается в умении технически правильно выполнить и рационально использовать в игровой деятельности удары по мячу из основных стоек: удар сверху, удар снизу, удар сбоку (Рис. 8).

В правильном владении битой существенное значение имеет способ, которым спортсмен удерживает рукоятку биты – хват.

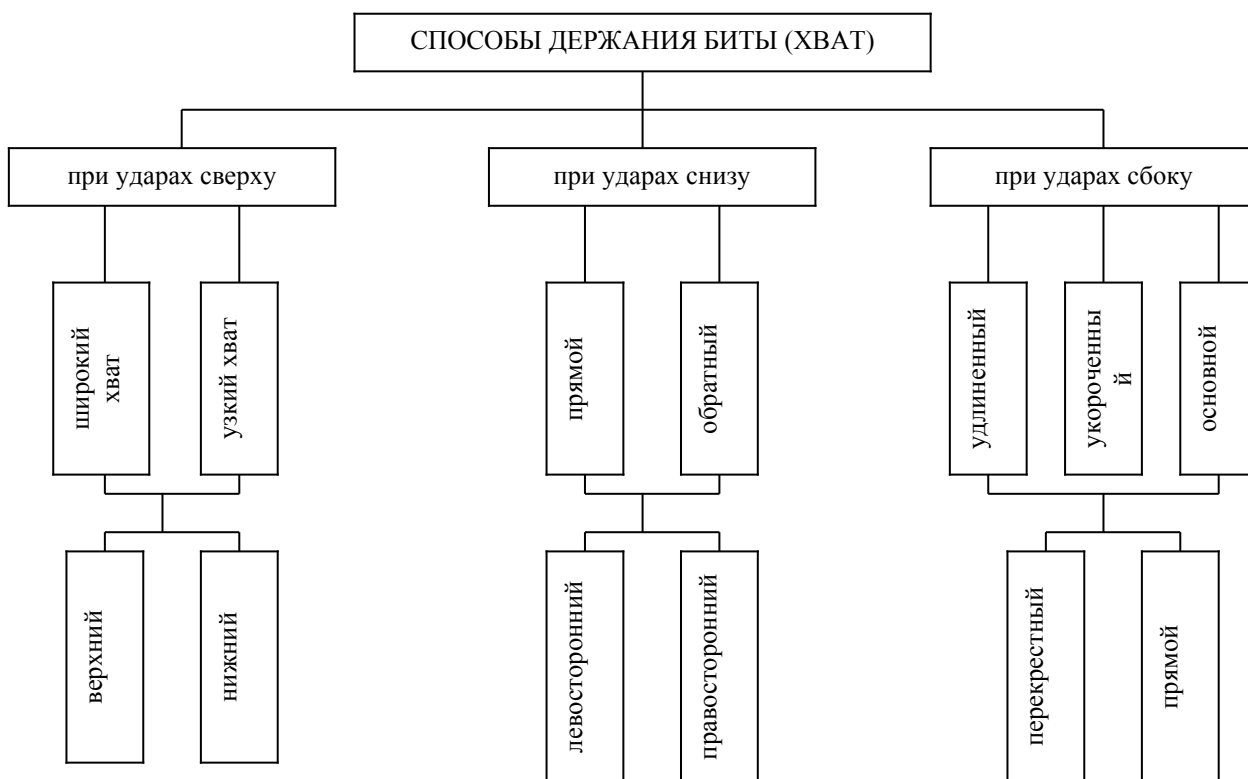


Рис.8. Классификация способов держания биты.

Только рациональный хват позволяет хорошо управлять битой, достигать наилучшего для сильного и точного удара положения рук, а также способствует важному мышечному ощущению взаимодействия биты с мячом.

### Удары битой по мячу

Техника выполнения различных ударов по мячу имеет значительные отличия, которые обусловлены их тактическим назначением в игре, а также скоростью и направлением траектории полета мяча.

Так, при ударе сверху игроки преследуют цель пробить ближние зоны в площадке защитников и постараться убежать за линию кона. А при ударах сбоку основная цель – вернуть игроков, убежавших за линию кона, в площадку очередности.

В игре используются следующие основные способы выполнения удара по мячу:

- 1) удар способом сверху;
- 2) удар способом снизу;
- 3) удар способом сбоку;
- 4) обманные удары.

Удар способом сверху. В нем можно выделить следующие фазы: а) замах (подготовительная); б) ударного воздействия бьющей стороны биты на мяч (основная); в) послеударного действия (заключительная).

Подготовительная фаза включает в себя отклонение туловища назад, и бита заносится назад-вниз за спину.

В основной фазе осуществляется взаимодействие биты с мячом. Биту из-за спины с нарастающей скоростью бьющий выносит на мяч для удара.

В заключительной фазе происходит торможение поступательного движения звеньев тела и бьющей стороны биты, а также выброс биты.

Удар способом снизу. Удар способом снизу отличается от удара способом сверху прямой противоположностью. Направления биты. Бита при ударе сверху движется сверху вниз, а при ударе снизу наоборот, снизу – вверх. Фазовая структура и двигательный механизм удара снизу такие же, как и при ударе сверху, только меняется направление биты и траектория полета мяча.

Удар способом сбоку. Удар сбоку состоит из трех последовательных фаз.

В подготовительной фазе бьющий из основной стойки удар сбоку начинает замах рук с битой свободно, отводя назад и немного в сторону вверх, помогая тем самым повороту туловища. В основной фазе движение ног по ходу удара помогает провести быстрое ударное движение. Биту выносят на мяч одновременно со свободным поворотом туловища вперед. При недостаточном вращении бедер мощный вынос биты не обеспечивается. Бедра должны медленно и естественно вращаться, чтобы обеспечить требуемый вынос биты.

В момент соприкосновения мяча и биты бьющий сопровождает находящийся в контакте мяч в намеченном для удара направлении.

Движения в заключительной фазе являются естественным продолжением предшествующих движений. Бьющий разворачивает туловище с битой в противоположную сторону от поля и производит выброс биты.

Обманные удары. Обманные удары характеризуются изменением исходного положения бьющего путем выполнения передвижений и



смещения центра тяжести до нанесения удара по мячу. Это шаги, которые игроку необходимо сделать в процессе нанесения удара по мячу.

При перемещении в каком-либо одном направлении в этом же направлении моментально смещается и центр тяжести тела. Такими перемещениями являются одношажные передвижения, выпады вперед и назад или передвижения вправо и влево.

Одна из сложнейших задач в управлении ударом битой при обманных ударах – замаскировать истинное направление удара, а в ряде случаев – и его силу.

Обманные удары делятся на три основных вида: удар с изменением направления полета мяча, удар с изменением способа выполнения (стойки), подставки.

### **2.3. «Моё моё», или «Я», в игровой деятельности**

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал защитника значительно богаче, чем нападающего. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Технику защиты подразделяют на:

- исходные положения (стойки);
- технику перемещения;
- технику владения мячом.

Классификация техники защиты показана на рис. 9.

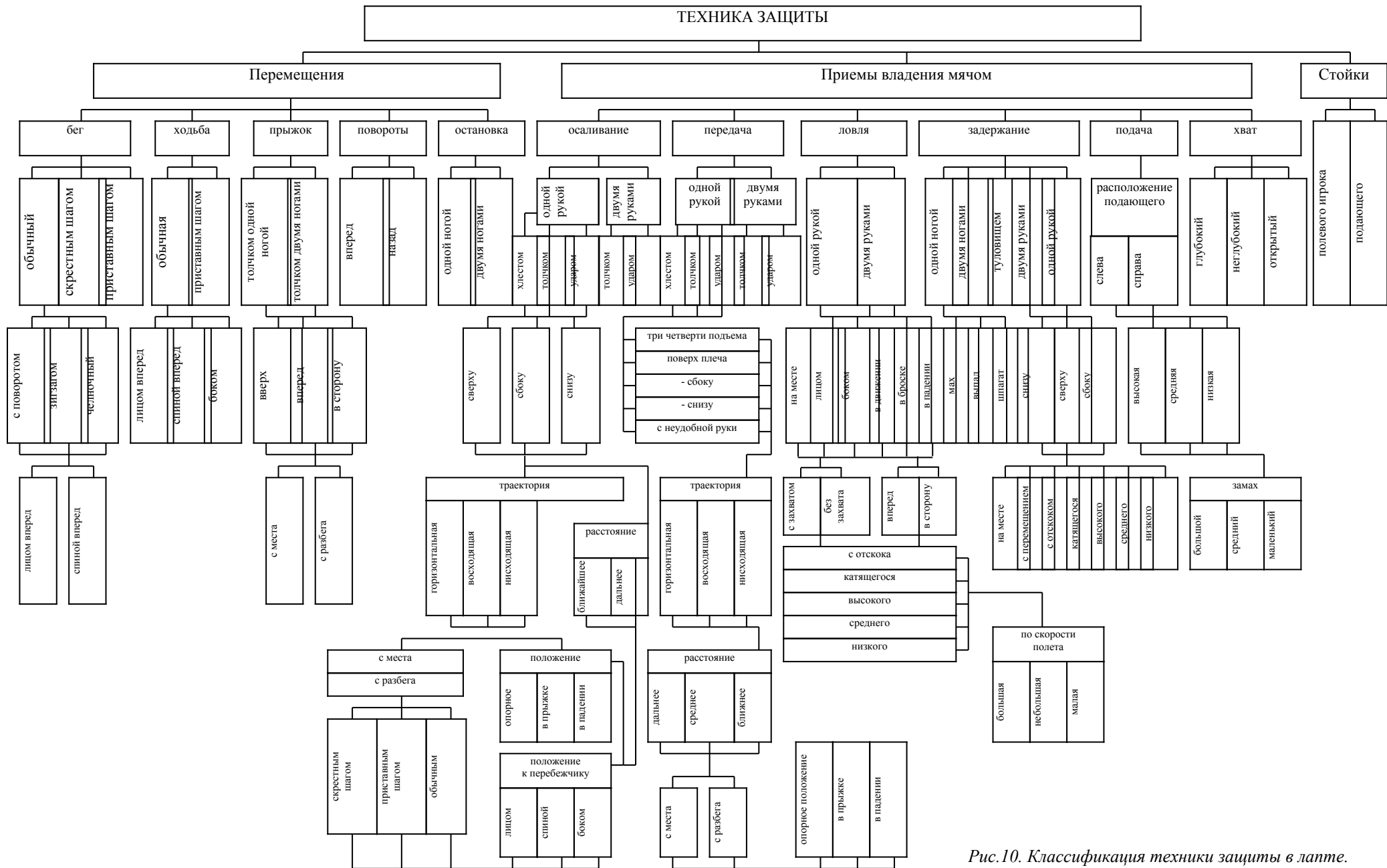


Рис.10. Классификация техники защиты в лапте.

## Стойка защитников

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым к дальнейшим действиям, связанным с ловлей мяча и выходом на удобную позицию.

В технике защиты выделяют две основные стойки: подающего и полевого игрока (рис. 10).

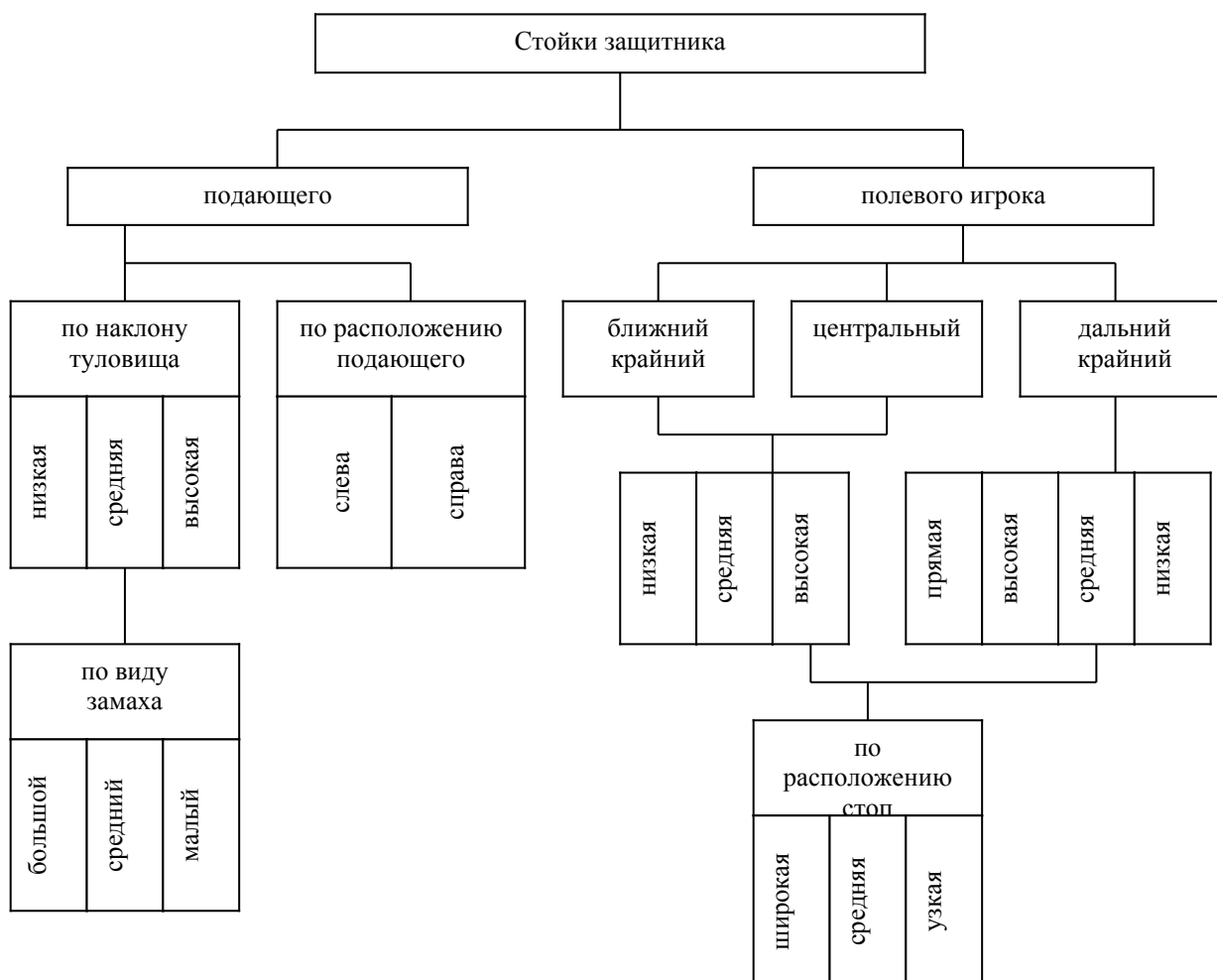


Рис10. Классификация исходного положения (стойки) защитника.

Стойка подающего значительно отличается от стойки полевого игрока. Подающий не готовится к действиям, связанным с ловлей мяча, поэтому он находится слегка в расслабленном положении, в отличие от полевого игрока.

Стойка полевого игрока определяется неподвижностью опорно-двигательного аппарата, она должна обеспечивать хорошую устойчивость, возможность быстрых и рациональных действий, связанных с ловлей мяча.

### *Перемещения*

Перемещения защитников – один из необходимых технических приемов, существенно влияющих на мастерство игроков в лапту и точность их действий. Основными требованиями при перемещениях являются быстрота, своевременность и целесообразность применяемых приемов.

Для передвижения по полю защитник использует ходьбу, бег, прыжки, повороты.

В процессе игры указанные способы перемещений применяются в различных сочетаниях, а направления и скорость передвижений зависят от конкретной игровой ситуации.

От правильной техники перемещений зависит и эффективность выполнения приемов с мячом.

Защитник применяет следующие виды ходьбы: обычная, приставным шагом. Обычная ходьба подразделяется на ходьбу лицом вперед, спиной вперед, боком.

Бег защитников может быть обычным, приставным и скрестным шагом. Обычный бег, в свою очередь, подразделяется на бег с поворотом, бег зигзагом и челночный бег. Эти виды бега защитник может выполнять лицом вперед, спиной вперед.

Прыжки применяются защитником при ловле высоко летящих мячей, передаче мяча, осаливании соперника (вверх, вперед, в сторону). Осуществлять прыжок можно, отталкиваясь одной или двумя ногами. Прыжок толчком двумя ногами выполняется с места. Отталкиваясь одной ногой, защитник производит прыжок в основном с разбега.

Остановка. Умение быстро погасить скорость дает большие преимущества игроку для осуществления дальнейших действий. Остановка производится торможением одной или двумя ногами.

Защитник использует повороты для передачи мяча партнеру, расположенному в дальней или ближней зонах. Есть два способа поворотов: вперед и назад. Поворот вперед выполняется переступанием в ту сторону, куда игрок обращен лицом, а поворот назад – в сторону, куда он обращен спиной.

### *Техника владения мячом*

Одно из условий эффективности командных действий защитников – освоение каждым из игроков команды рациональной техники владения мячом.

В лапте существует свой арсенал своеобразных приемов владения мячом, характерных для этого вида спортивной игры, основная суть и направленность которых связана с поражением цели с помощью бросковых движений.

Таких приемов несколько: подача мяча, ловля мяча, задержание мяча, передача, осаливание соперника.

Подача мяча. Подачу мяча для удара производит один из защитников.

Подача мяча как двигательное действие игрока имеет три фазы: подготовительная, основная, заключительная.

В подготовительной фазе происходит замах подающим, который может быть большим, средним, малым.

Как только начинается движение руки с мячом вверх, наступает основная фаза подачи.

После того, как мяч вылетает из руки, начинается заключительная фаза подачи. Рука опускается вниз, подающий скользящим шагом отходит на метр назад.

Ловля мяча. Ловля – прием, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия. Ловля мяча является исходным положением для последующих передач, бега с мячом и бросков (осаливание) в соперника, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

Защитник может ловить мяч одной или двумя руками. Наиболее простым и в то же время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками.

Анализируя ловлю мяча в лапте, можно классифицировать ее по различным основаниям.

1) положение игрока по отношению к летящему мячу:

- ловля из положения лицом к мячу;
- ловля из положения боком к мячу;
- ловля в движении;
- ловля в броске и в падении (вперед и в сторону).

2) способ приема мяча кистью:

- ловля с захватом;
- ловля без захвата.

3) по траектории полета мяча:

- ловля высоколетящего мяча;
- ловля мяча, летящего на уровне груди;
- ловля низколетящего мяча;
- ловля мяча, катящегося по земле;
- ловля мяча после отскока о площадку.

4) по скорости полета мяча:

- ловля мяча, летящего с большой скоростью;
- ловля мяча, летящего с небольшой скоростью;
- ловля мяча, летящего с малой скоростью.

В технике ловли мяча двумя руками можно рассматривать три последовательных фазы: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной фазе защитник вытягивает руки вперед – навстречу мячу. Кисти рук образуют воронку, размером раза в два больше мяча.

Основная фаза начинается с момента соприкосновения мяча с пальцами рук. Ладони сближаются, мяч обхватывается пальцами.

В заключительной фазе мяч четко фиксируется руками, которые выносят в положение готовности к последующим действиям.

Задержание мяча. Задержание – это прием, позволяющий защитнику остановить мяч, летящий с большой скоростью, любым способом.

Этот прием, в зависимости от полета мяча, можно выполнять одной или двумя руками, одной или двумя ногами, туловищем. Мячи, летящие на уровне коленей или ниже, защитник отражает ногами; мяч, летящий прямо в защитника – туловищем. В остальных случаях защитник задерживает мяч руками.

Мяч задерживать можно одной ногой несколькими способами: махом, в выпаде, в шпагате.

Передача мяча. Это основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров. Защитникам следует передавать мяч так, чтобы он попал к игроку, имеющему наибольшие возможности для попадания (осаливания) в перебегающего игровое поле противника.

В лапте передачу можно производить одной или двумя руками. В основном передачи совершают защитники одной рукой.

Передачу мяча в лапте можно классифицировать по следующим параметрам:

1) по способу разгона мяча:

- разгон мяча хлестом;
- передача мяча толчком (одной или двумя руками);
- разгон мяча ударом (одной или двумя руками).

2) по виду замаха руки:

- замах вверх плеча;
- в три четверти подъема;
- замах сбоку;
- снизу прямой рукой;
- с неудобной руки (обратной рукой).

3) по траектории полета мяча при передаче:

- горизонтальная траектория полета мяча;
- нисходящая траектория;
- восходящая траектория (дальнее расстояние).

4) по удалению от партнера (расстояние):

- дальнее расстояние;
- среднее расстояние;
- ближнее расстояние.

5) по характеру передвижения игрока:

- передача мяча с места;
- передача мяча в движении;
- передача мяча в прыжке.

6) по направлению передвижения партнера:

- встречные;
- поступательные;
- на одном уровне;
- сопровождающие.

Выполнение передачи одной рукой из опорного положения включает в себя три последовательных фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза. Движение начинается с небольшого шага, разноименной ногой, отводя руку с мячом назад для замаха. Центр тяжести тела переносится на ногу, расположенную чуть сзади.

Основная фаза начинается со сгибания колена опорной ноги, для выталкивания туловища вперед. Центр тяжести тела переносится на опорную ногу. Рука с мячом выносится вперед, отводя локоть в сторону до полного выпрямления. Делается резкий захлест кистью вниз, выпускается мяч.

Заключительная фаза. Туловище естественным образом поворачивается в сторону **левого (всегда?)** колена. Замах завершается движением руки к противоположному бедру; игрок возвращается в позу готовности к дальнейшим действиям.

Хват мяча. Хват должен быть естественным, при этом пальцы накладываются поперек швов. Держать мяч нужно не напрягая пальцы, только чтобы не уронить мяч. Мяч удерживается кистью глубоким или неглубоким хватом, в зависимости от игровой ситуации на поле и индивидуальных особенностей игрока. Мяч можно также удерживать и без захвата пальцами.

Осаливание соперника (бросок мяча в перебежчика).

Осаливание – это прием, позволяющий команде защиты, после точного броска защитника в перебежчика, перейти играть в нападении.

С помощью осаливания команда получает право играть в нападении, все остальные приемы защиты направлены на создание условий для успешного осаливания соперника.

Осаливание в лапте можно классифицировать по следующим параметрам:

1) использование рук при выполнении данного технического приема:

- осаливание одной рукой;
- осаливание двумя руками.

2) по способу разгона мяча (осуществляется так же, как и при передаче мяча);

3) по виду замаха руки (так же, как и при передаче);

4) по траектории полета мяча (так же, как и при передаче);

5) по удалению от перебежчика:

- дальнейшее расстояние;
- ближнее расстояние.

6) по положению игрока защиты к перебежчику:

- стоя лицом к перебежчику;
- стоя боком к перебежчику;
- стоя спиной к перебежчику.

Выполнение осаливания (бросок мяча в соперника) подразделяется на три фазы, которые рассматриваются аналогичным образом, так же как и при передаче мяча одной рукой.

Своевременное и четкое осаливание соперника – залог удачной игры в защите.

Таким образом, можно сказать, что эффективность структуры игровой деятельности и тренировочного процесса зависит от задач и содержания подготовки спортсмена на всем многолетнем пути от новичка до мастера высокого класса, и необходимо детальное изучение и систематизация всех ее составляющих частей и элементов. При этом, как известно, для достижения высших результатов в любом виде спорта, и в частности, в русской лапте, нужна совершенная техника.

Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития русской лапты изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики.

Для того, чтобы добиться наилучших результатов в игровых положениях, игрок в лапту должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнять.

Необходимо заметить, что далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике на сегодняшний день. Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для выполнения новых изменений в технике нападения и защиты.



## ГЛАВА III. ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ

### 3.1. Интеллектуальный контент игры (стратегия и тактика)

Тактика присутствует везде, где человек ведет борьбу с человеком: на войне, в политической жизни, в самозащите, в спорте и т.д. И везде тактика выступает как специфическое умение или как способность вести борьбу на основе понимания боевой обстановки в целом, учета действий и возможностей противника, индивидуальных особенностей и своего потенциала. Тактика спортивной борьбы не выходит за пределы общего понимания о тактике.

Тактика в спортивных играх имеет свое содержание и влияние на исход соревнований. Все в большей и большей степени она влияет на исход борьбы во многих игровых видах спорта и поэтому обращает на себя все возрастающее внимание тренеров, спортсменов и ученых. В различных группах видов спорта различна не только значимость тактического умения, но различны и само содержание и его характер.

Спортивную тактику можно назвать душой спорта, интеллектуальной основой искусства побеждать. Борьба ума, воли и эмоций рождает драгоценные качества, дающие наибольший воспитательный эффект перенесения приобретаемого в национальных играх в жизнь. В тактической борьбе человек раскрывает свои качества, способности вести конкретную игру ума и постоянно совершенствовать ориентировку во внезапно возникающих фактических и психологических ситуациях.

Спортивная тактика – это система специальных знаний и умений, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения при различных условиях взаимодействия с противником (партнером).

Система – это совокупность элементов, связанных между собой и составляющих единое целое. Тактика состоит из элементов. Это знания и умения, основанные на познавательных психических процессах (ощущении, восприятии, представлении, воображении, памяти, мышлении, внимании, речи), связанные между собой и проявляющиеся в деятельности. Поэтому тактика – это система. В процессе тактической подготовки спортсмен приобретает знания о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, специфике применения подготавливающих и главных разновидностей действий, подготовленности своей и противника. В ходе соревнований спортсмен использует накопленную информацию, анализирует ситуации, действия соперников, принимает решения на основе увиденного и собственных знаний. Специальные тактические умения – основа тактики, поскольку все тактические задачи, решаемые спортсменом на соревнованиях, требуют проявления этих умений. В первую очередь это специальные тактические умения: получать информацию о намерениях противника и особенностях его подготовленности, скрывать свои собственные замыслы, вызывать противника на желаемые действия, создавать ему помехи, определять адекватный способ выполнения

действия, временные, пространственные, пространственно-временные его параметры и многое другое. Поэтому тактика – это система знаний и умений, но не любых, а только тех, которые связаны с познавательными психическими процессами. С их помощью спортсмен получает информацию, хранит ее, анализирует, принимает решения. Таким образом, все тактические задачи решаются в голове спортсмена.

Существенное влияние на содержание принимаемых решений оказывают различные условия взаимодействия с противником (партнером): климатические и погодные условия, место проведения соревнований, особенности судейства, уровень и особенности подготовленности противников (партнеров).

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

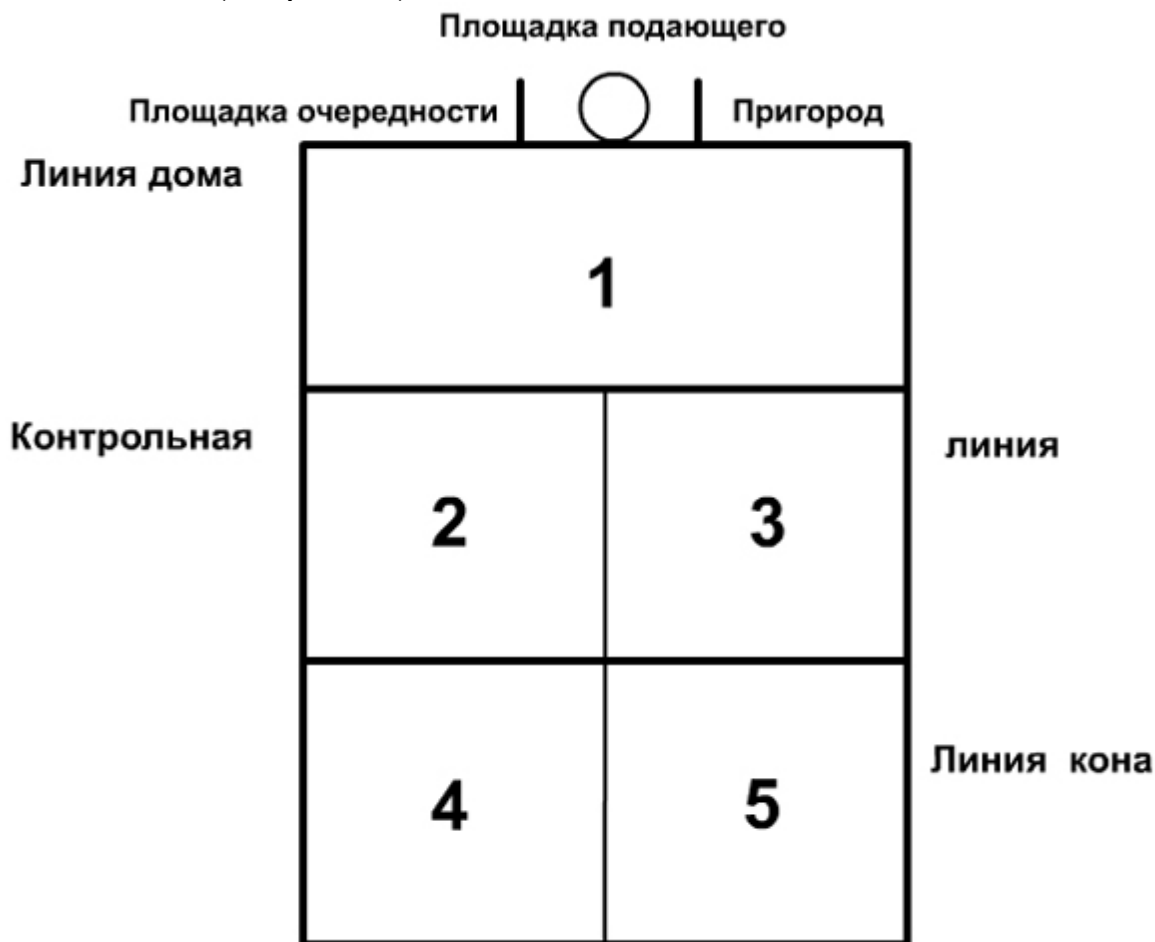
Лапта отличается от других спортивных игр тем, что в лапте не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, как в баскетболе, в ворота, как в футболе, гандболе. В лапте результат определяется количеством удачно проведенных перебежек или пойманных мячей – «свечей» при игре в защите. Каждая команда старается играть как можно больше в нападении, ведь только нападение позволяет сделать перебежку. Поэтому тактика защищающейся команды и команды, играющей в нападении, будет различна. Тактические действия команды зависят от многих факторов. Главными же будут техническая и тактическая подготовленность игроков команды соперника. Чем лучше технически подготовлены игроки соперничающих команд, тем опытнее команды, тем больше тактического мастерства необходимо проявить для победы. Тактические действия игроков в лапте подразделяют на два самостоятельных раздела: тактика игры в нападении и тактика игры в защите. Для лучшего усвоения тактических действий команды в защите и нападении необходимо ознакомиться с принятым в практике тренеров делением игрового поля.

Игровое поле для лапты представляет собой прямоугольник с ровной поверхностью, свободный от каких-либо предметов. Игровая площадка очерчивается видимой разметкой. Линии разметки, расположенные по длинным сторонам игрового поля, называются «боковые линии», а линии, перпендикулярные боковым, называются «*линия дома*», «*контрольная линия*», «*линия кона*».

За «линией дома» расположены:

- *площадка очередности*, где игроки ожидают своей очереди, чтобы ударить по мячу,

- *площадка подающего*, где непосредственно производятся удары по мячу,
  - *пригород* – место, откуда игроки нападения совершают перебежки.
- Для того, чтобы хорошо ориентироваться на поле, игровую площадку можно разделить на 5 зон (см. рис. 13).



**Рис. 13. Игровое поле для лапты.**

- 1 зона – штрафная зона.
- 2 зона – левая ближняя зона.
- 3 зона – правая ближняя зона.
- 4 зона – левая дальняя зона.
- 5 зона – правая дальняя зона.

### **3.2. Анализ и самоанализ до и в ходе игры разрешенных и запрещенных действий**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Первому и второму номерам рекомендуется чередовать удары, т.е. направлять их то в правую, то в левую сторону (2 и 3 зоны). Тем самым заставляя противника часто менять позиции на поле, что, естественно, затруднит не только ловлю мяча, но и осаливание перебегающих игроков. В тактическом плане в лапте существуют два основных варианта.

### **Вариант 1**

Расстановка игроков по обычному плану. От них требуется при игре в нападении суметь завоевать несколько очков, даже если есть вероятность осаливания. Количество таких случаев будет зависеть от соперников: позволят ли они делать перебежки и сколько «свечей» сами поймают.

Теперь рассмотрим подробно этот вариант. 1-й и 2-й игроки пробивают неудачно. 3-й игрок выполняет удар «свечой». Удар получается, и сразу три игрока убегают за линию кона, защита не успевает их осалить (см. рис. 14). У 4-го не получается удар, он отходит в пригород. 1-й, 2-й, 3-й игроки готовятся бежать при любом ударе, получится удар или будет слабым – не имеет значения. После

удара один из игроков отвлекает на себя внимание, а два других бегут к линии дома, чтобы принести два очка команде (см. рис. 15).

При хороших обстоятельствах, т.е. если игрок защиты промахивается в перебежчика, то и он приносит команде очко, а 4-й и 5-й бегут к линии кона. И при ударе 6-го номера 4-й и 5-й бегут обратно, независимо от того, получился удар или нет.

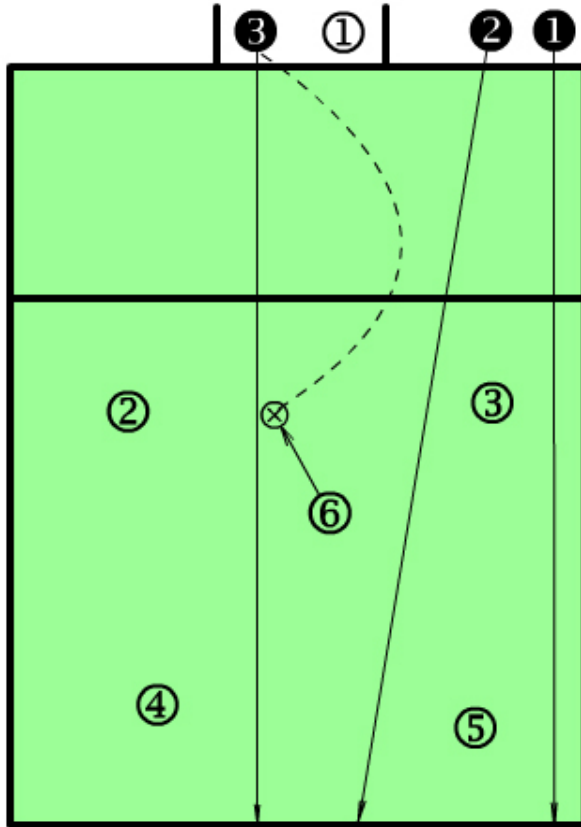


Рис. 14.



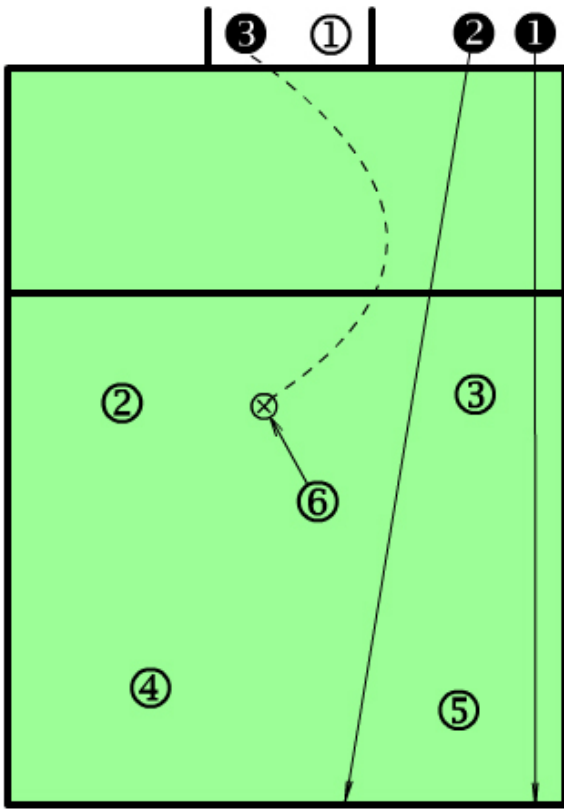


Рис. 16.

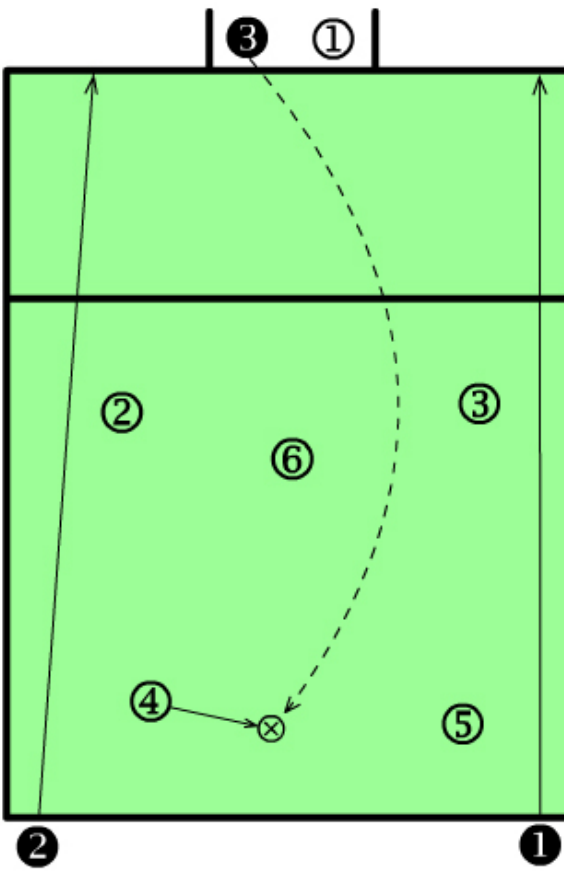


Рис. 17.

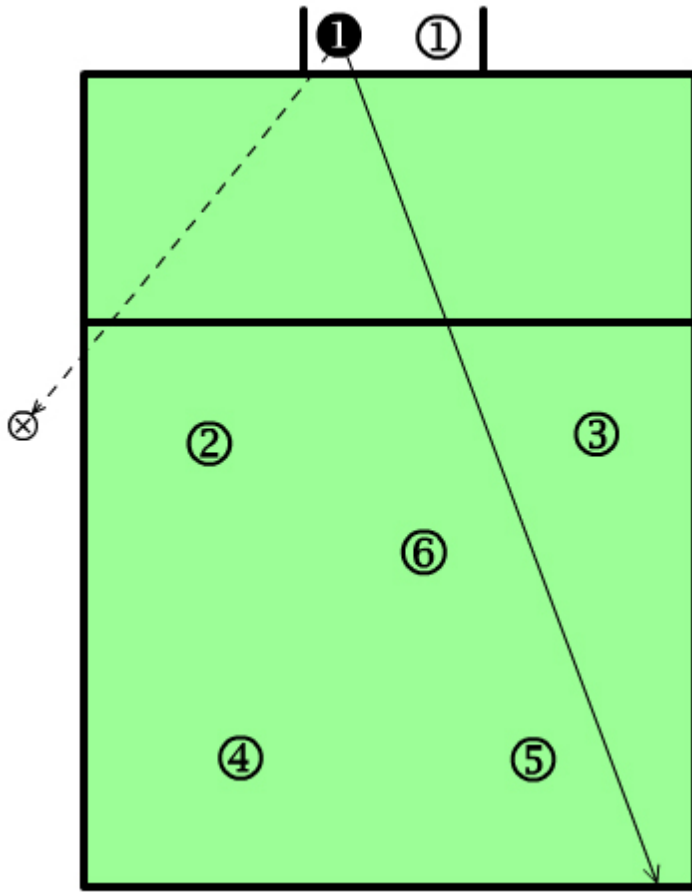


Рис. 18.

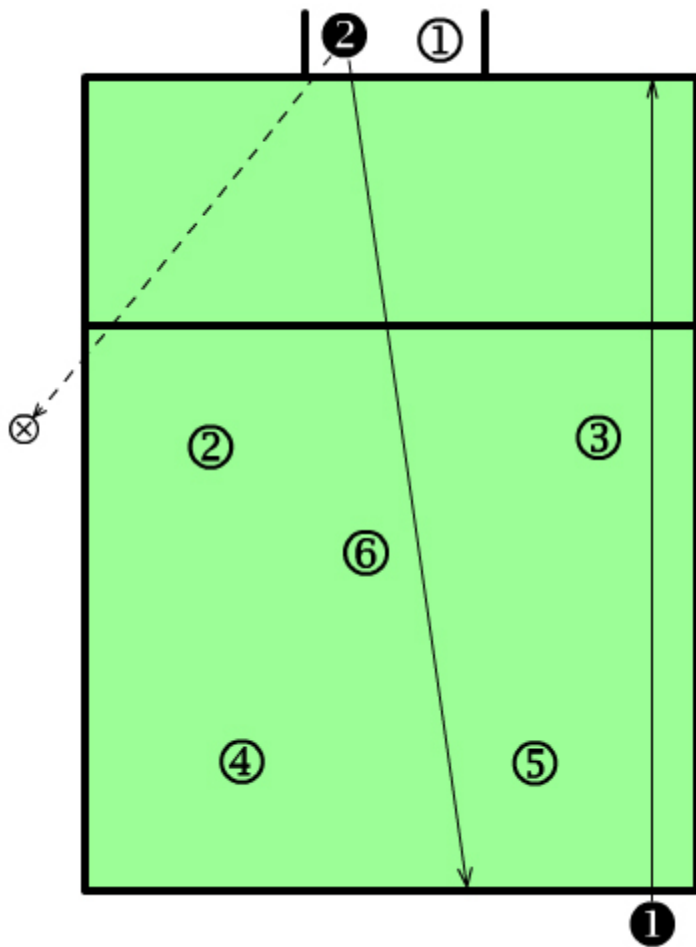


Рис. 19.



Теперь разберем комбинации и интересные моменты, возникающие в ходе игры.

Первым обычно бьет игрок, владеющий хорошим бегом. Игрок может бить любым способом. Например, «свечой», но в этом случае есть опасность того, что соперник поймает мяч с лета и получит очко. При боковом, дальнем ударе первого игрока мяч летит к линии кона, игрок бежит туда же, однако противник может поймать такой мяч, осалить нападающего, получить очко и право играть в нападении. Остается удар сверху и непременно такой, чтобы соперник не поймал мяч с лета. Бить лучше всего в правую или левую сторону (3-я и 2-я зоны) и желательно посылать мяч в угол, между контрольной и боковой линиями. Сделав такой удар, игрок под 1-м номером должен следить за игровой ситуацией. Если мяч точно попал в угол, скользнул по земле и улетел за боковую линию, т.е. игрок защиты не смог его поймать или хотя бы задержать, то игрок нападения может сделать перебежку. Пока игроки защиты бегут за мячом, передают его по цепочке, у игрока нападения есть достаточно времени, чтобы сделать удачную перебежку. Допустим, что игрок убежал за линию кона после удачно выполненного им удара (рис. 18). Каковы действия второго номера? Удар «свечой» выгоден в том случае, если игроки находятся в пригороде, в противном случае мяч могут поймать соперники и получить очко. Можно сделать дальний боковой удар. Но, как и в предыдущем случае, защита может поймать с лета мяч и получить очко. Остается удар сверху. После того, как второй номер произвел удар сверху, раньше времени бежать перебежчику не рекомендуется, потому что, во-первых, еще большая часть команды находится в площадке очередности, во-вторых, риск не оправдан.

После удара нужно посмотреть, куда полетел мяч, оценить возможности защиты, выбрать путь, по которому безопаснее всего бежать (см. рис. 19).

При ударе всегда нужно помнить:

### ***Правило 1***

- Если игрок находится в пригороде, лучше бить во 2-ю зону.
- Если игрок за линией кона стоит около 5 зоны, лучше бить во 2-ю зону.
- Если игрок за линией кона стоит около 4-й зоны, лучше бить в 3-ю зону.

Т.е. при ударе нужно стараться увеличить расстояние между мячом и перебежчиком.

### **Комбинации с участием 3 и более игроков**

Теперь рассмотрим комбинации, в которых принимают участие 3 и более игроков. Допустим, 2 игрока находятся в пригороде, 3-й бьет удар «свечой» (см. рис. 20). При хорошем ударе все трое убегают за линию кона. Защита ловит «свечу» и зарабатывает одно очко. 4-му номеру лучше выполнить дальний боковой удар. В этой ситуации 1, 2, 3-му номерам нужно сделать рывок прямо с ударом. При хорошем ударе трое игроков прибегают домой и приносят 6 очков (см. рис. 21). Защита ловит мяч с лета – у них два очка.

Эта комбинация хороша тем, что у команды нападения будет преимущество в четыре очка. А если учесть тот факт, что защите не удалось поймать первую или вторую «свечу», то преимущество увеличивается.

### ***Правило 2***

- 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 во 2-ю зону.
- Если игроки за линией кона, то лучше бить боковой, дальний удар, т.е., мяч летит к линии кона, а игроки убегают от нее, или «свечу» – мяч падает к контрольной линии, игроки убегают от мяча.

Что произойдет в противном случае?

Два игрока находятся в пригороде, 3-й бьет боковой, дальний удар. Мяч летит к линии кона и игроки бегут туда же. Поймать мяч и осалить их несложно. Или 2 игрока находятся на линии кона, 3-й бьет «свечой», мяч летит к контрольной линии и 1, 2-й номера бегут через нее, осалить их будет так же просто.

Теперь разберем такую ситуацию, 1-й, 2-й игроки находятся на линии кона, 3-й, 4-й в пригороде, 5-й бьет. Какой удар лучше всего сделать в этой ситуации? Можно бить сверху.

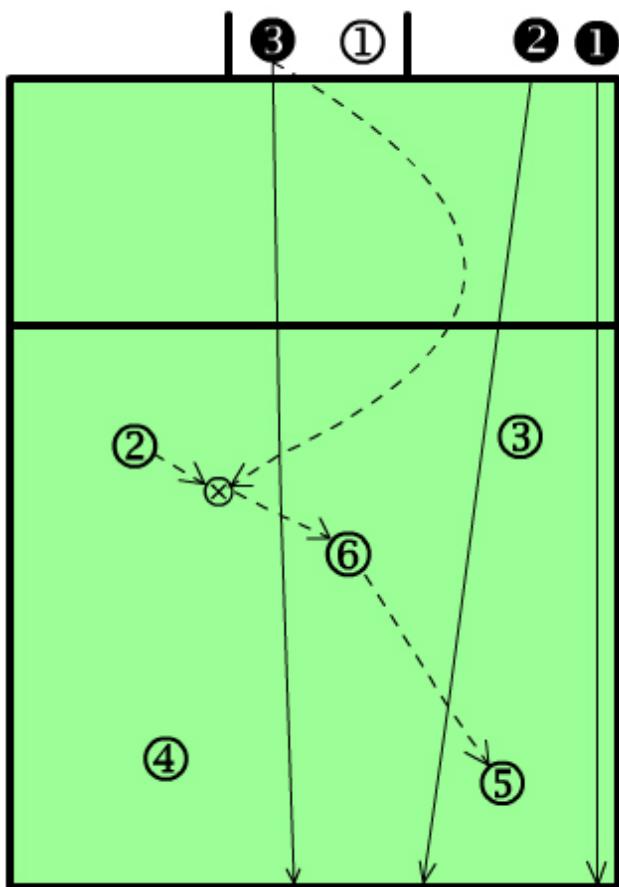


Рис. 20.

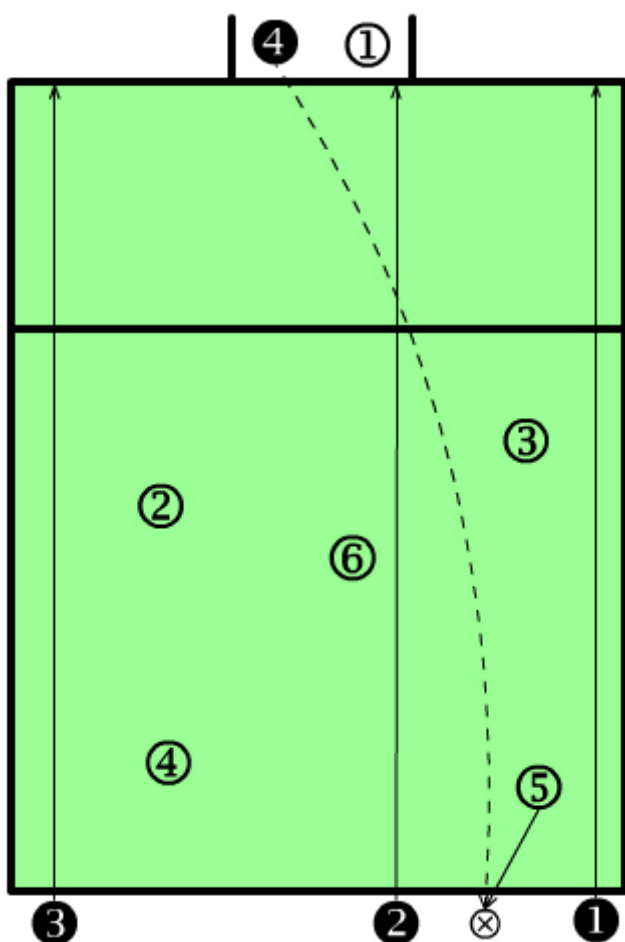


Рис. 21.

При удачном ударе двое убегают за линию кона, а двое приносят очки своей команде, это хорошо. Но тем и труден удар сверху, что точно пробить очень сложно, да и защита редко пропускает такие мячи. Можно бить «свечой». При удачном ударе 3-й и 4-й с пригорода убегают за линию кона, 1-й и 2-й стоят на месте (правило 2).

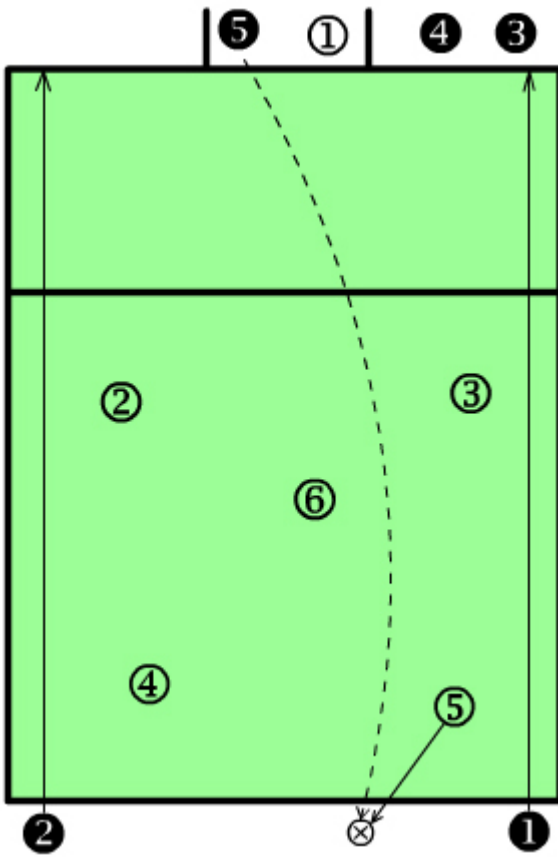


Рис. 22.

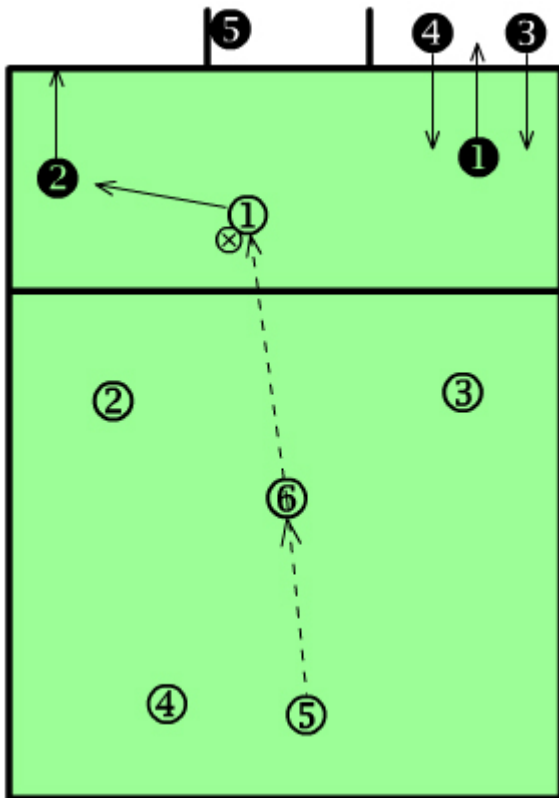


Рис. 23.

Что же получается? Один игрок в пригороде и четыре игрока за линией кона, но если у последнего, шестого игрока удар не получится, то пропадут 8 очков, что психологически тяжело для игроков.

Поэтому лучше всего бить дальний боковой удар, возвращать домой 1-го и 2-го игроков (см. рис. 22). Причем, в этой ситуации игрокам нападения можно сделать маленькую хитрость. У самой линии дома одному из перебегающих можно чуть затормозить и разрешить приблизиться к себе защитнику, постараться вынудить его бросить издали мяч в себя. В этот момент, когда происходит замах защитника, 3-й и 4-й номера стартуют и убегают за линию кона. А игроку, вынужденному бросить в себя мяч, остается увернуться и пересечь линию дома (см. рис. 23).

В тактике игры команды нападения перебежчики играют важную роль.

### ***Прежде всего, игрок должен усвоить:***

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

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

3. Нельзя останавливаться:

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

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

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

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

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

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

8. Игрок нападения всегда должен убежать от игрока защиты с мячом, т.е., если мяч после передачи летит в одну сторону, бежать нужно в противоположную. Если мяч игроки защиты передают защитнику, находящемуся по ходу бега нападающего, то направление перебежчику нужно менять, стараться убежать по другой стороне площадки, при этом постоянно наблюдать за мячом.

Рассмотрим следующую ситуацию. У игроков нападения не получаются сильные и точные удары, и любые попытки перебежчиков убежать заканчиваются осаливанием. Что надо делать, чтобы переломить ход игры? Можно применить такую тактику.

Допустим, №№ 1-й и 2-й сделали неудачные удары, у 3-го игрока удар получился слабым, защита легко поймала мяч. 3-й игрок остается в площадке подающего. Первый игрок по команде второго готовится убежать, но делает это, по возможности, незаметно, показывая игрокам защиты, что не собирается бежать. Второй игрок закрывает его спиной и внимательно смотрит на игрока,

выносящего мяч за линию дома. Третий игрок старается отвлечь внимание на себя попытками вот-вот начать перебежку, т.е. сконцентрировать внимание защиты только на себя. И в это время, когда противник начинает выносить мяч за линию дома и не обращает внимания на первого игрока, 2-й дает команду «пошел», 1-й резко стартует и бежит изо всех сил примерно 30-40 метров (см. рис. 24).

Естественно, защита, увидев убегающего игрока, старается по цепочке передать мяч в 5 зону для осаливания перебежчика. Игрок нападения, пробежав 30-40 метров, должен посмотреть, где находится мяч, куда его стараются перебросить, видя, что его бросают защитнику, бегущему навстречу, игрок нападения должен резко сменить направление и бежать не в 5 зону, как он намеревался, а в 4-ю. Этот маневр запутывает защиту и, чтобы поймать перебежчика, игрок защиты 5 зоны делает передачу в 4 зону. После того, как мяч летит в 4 зону, игрок нападения опять меняет направление и убегает за линию кона уже в 5 зоне (см. рис. 25).

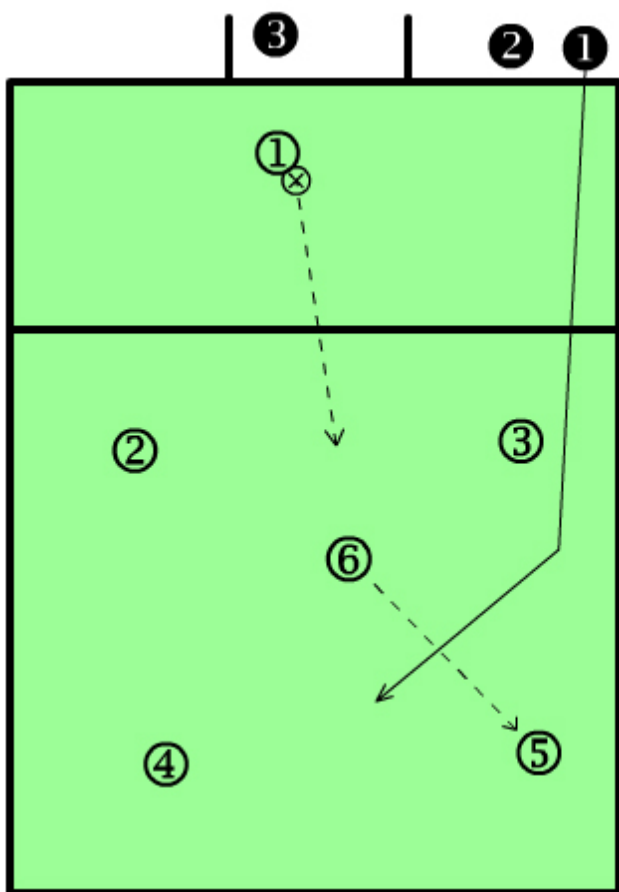
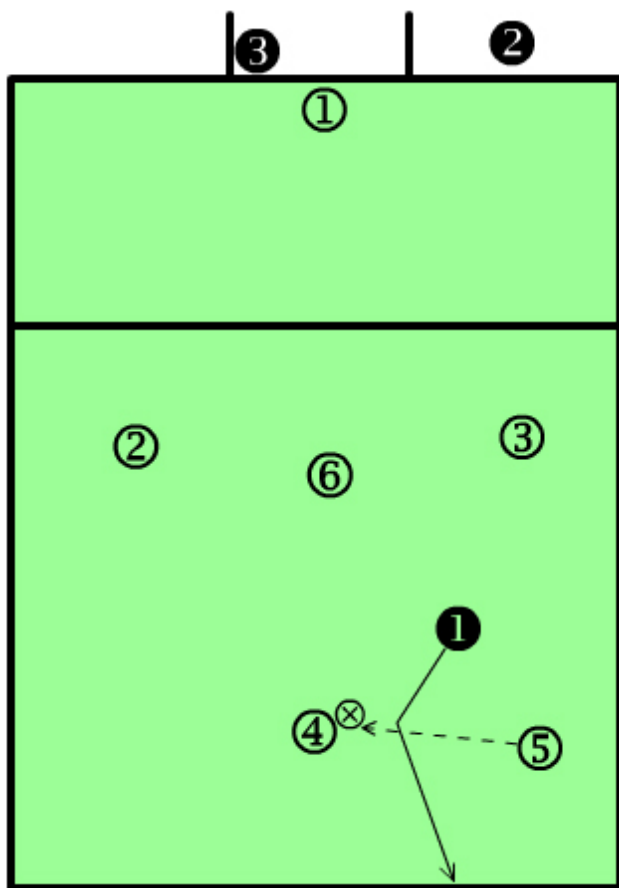


Рис. 24.



**Рис. 25.**

Такие неординарные действия перебежчиков вселяют неуверенность в действия игроков защиты и вдохновляют нападающих.

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

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

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

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

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

В любой команде не все игроки хорошо бьют, в результате чего в пригороде или 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. В начале, при хорошем ударе, группа из нескольких игроков перебегает за линию кона (см. рис. 26).

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 (см. рис. 27).

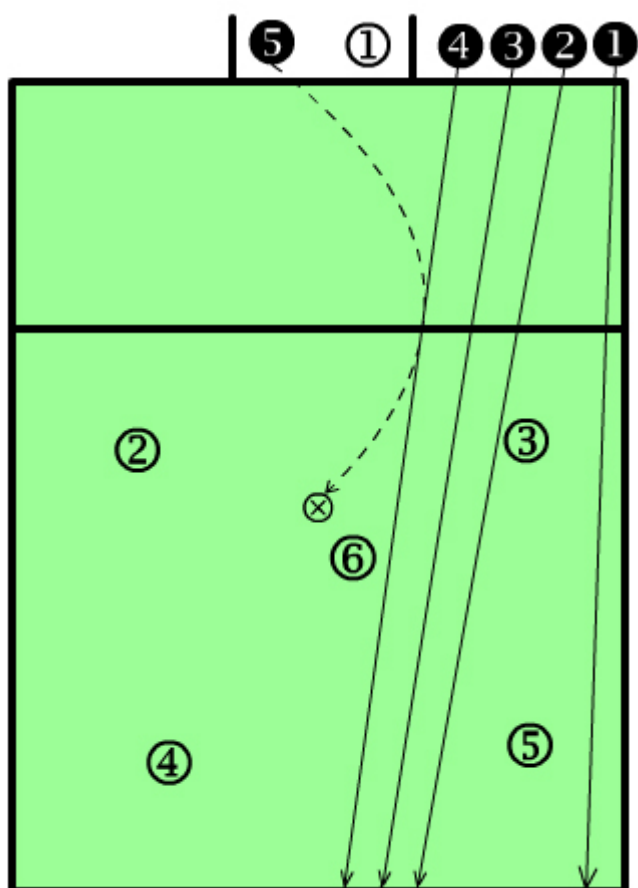


Рис. 26.



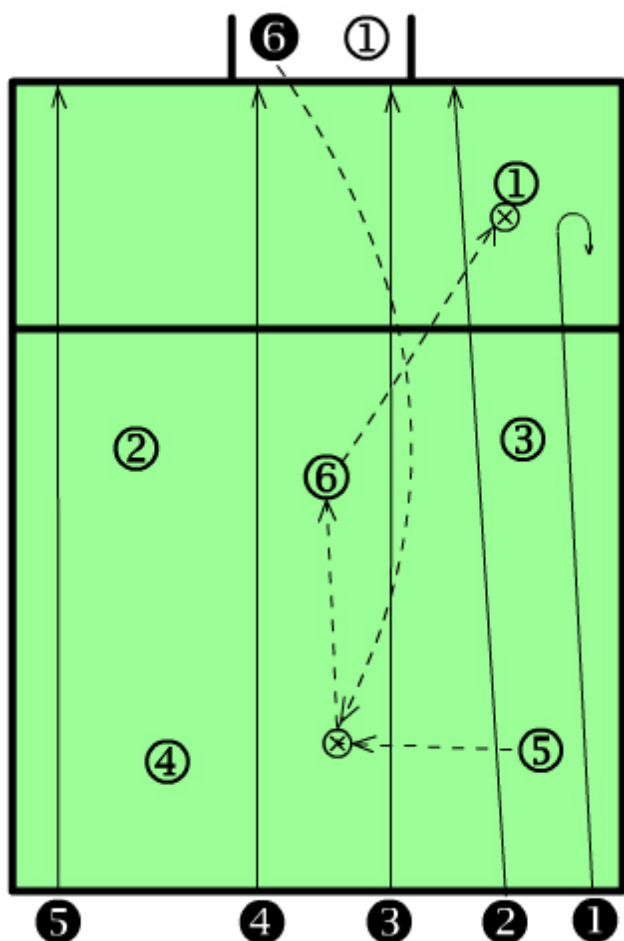


Рис. 27.

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

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

Чтобы групповые перебежки проходили слаженно и были неожиданными для противника, у каждой команды должно быть несколько вариантов их проведения.

Разберем следующий пример групповой перебежки.

До окончания встречи остаются считанные минуты. Команда, играющая в нападении, проигрывает 5 очков. Чтобы постараться догнать соперника, игрокам нападения нужно применить следующую тактику.

Первым пяти игрокам сделать попытку удара по мячу, но не производить удар, делается это для того, чтобы перейти с площадки очередности в пригород. Последний шестой игрок должен сильно ударить по мячу, чтобы послать его как можно дальше, за линию кона. В этой ситуации защитникам достаточно выбросить мяч за линию дома. Так как у нападающих не останется игроков, имеющих право на удар, то произойдет свободная смена. После удара все шесть нападающих совершают перебежку. Добежав до линии кона, внимательно смотрят, где находится мяч. Если защитники стараются выбросить мяч за линию дома, то нападающим достаточно только заступить за линию кона. В случае, если они успевают это сделать быстрее, чем защитники – выбросить мяч, то

нападающие получают очки и имеют право на удар, возвращаясь в дом. Но если мяч находится в центре площадки или у линии кона, то выбегать опасно, нападающих сразу же могут осалить и они потеряют все очки. В этом случае нападающим нужно дожидаться, пока защитники отнесут мяч за центр площадки, и потом начинать перебежку. Но в то же время нужно следить, чтобы защитники не успели вынести мяч за линию дома до того момента, как кто-нибудь из нападающих не начнет перебежку.

Одна из задач бьющей команды – как можно дольше сохранять право играть в нападении, которое дает возможность набрать больше очков. Но иногда команда стремится играть в нападении, не заботясь об увеличении очков. Так, например, команда, встречаясь с сильным противником, сумела получить преимущество после нескольких удачных комбинаций. Чтобы сохранить его, она переходит на более спокойную игру. В этом случае игра строится, в основном, на хорошо пробитых мячах (чаще удары сверху, исключая «свечи» и боковые, дальние удары), без применения групповых перебежек, а индивидуальные совершая только тогда, когда нет сомнения в успешном их завершении.

Несмотря на то, что этот вариант тактики игры применяют на соревнованиях, при подготовке команд, лучше отдавать предпочтение активным действиям, ориентируя спортсменов на выигрыш с максимальным счетом.

Разрабатывая ту или иную систему тактики игры бьющей команды, тренер должен в каждом отдельном случае поставить определенные задачи перед игроками, заранее оговорить тактику на игру. Иногда тренер делает ставку на удары сверху, такие удары почти не дают «свечей», т.е. очков защите. В техническом плане выполнить такой удар несложно. Но выполнить его точно, чтобы соперник не поймал мяч, намного труднее, поэтому не все команды выбирают такую тактику – удары только сверху.

Тренер должен перед игрой заранее оговорить, какой удар выгоднее применить при том или другом расположении игроков в доме и за линией кона, какие перебежки производить чаще – индивидуальные или групповые, как играть при выигрыше или преимуществе противника.

Каждую тактическую систему следует отработать на тренировочных занятиях, проверить в контрольных играх и только после этого применять, смотря по обстановке, в официальных встречах.

### ***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 не осаленным, команда получает два очка.

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

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

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

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

6. Игроки нападения с интервалом 15-20 метров выстраиваются за линией кона в две колонны. Игроки защиты в поле. Тренер по сигналу бросает мяч в поле, и пара игроков нападения возвращается домой, если одному из игроков грозит осаливание, он разворачивается на 180° и увлекает за собой преследующего игрока с мячом, давая завершить перебежку своему партнёру.

7. 4-5 игроков нападения располагаются в пригороде, пятый (шестой) игрок выбивает мяч в поле. После удара игроки из пригорода одновременно выполняют перебежку, «рассыпаясь веером» по площадке.

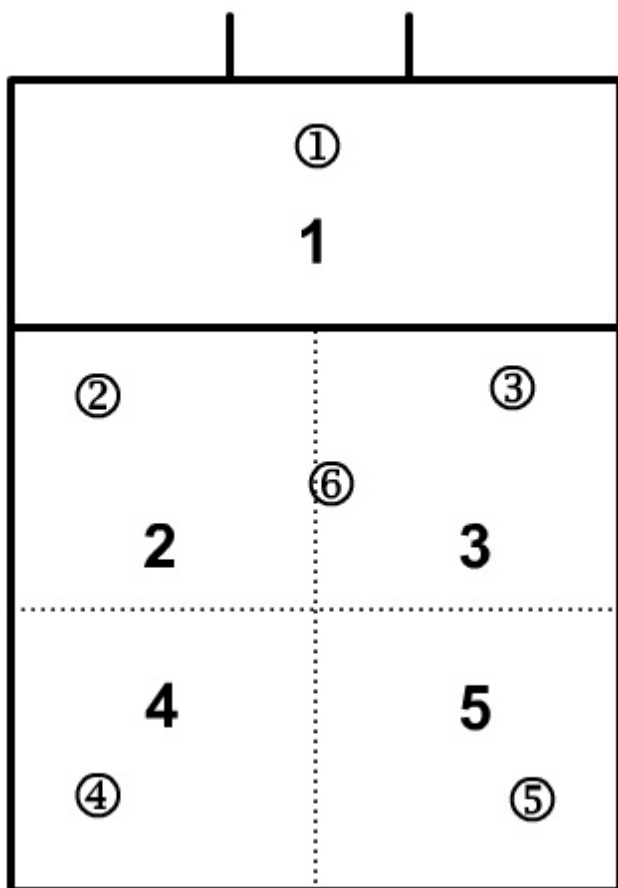
8. После хорошего усвоения предыдущих семи упражнений к ним можно добавить ответное осаливание, т.е., если игрока нападения осалили мячом, он должен быстро подобрать мяч и выполнить ответное осаливание.

### **3.3. Анализ и самоанализ до и в ходе игры стандартных и творческих решений**

Главная задача команды, играющей в защите, – в кратчайший срок осалить соперника и перейти в нападение.

Команда, играющая в защите, может получить право на переход в нападение в нескольких случаях: во-первых, если осалит одного из игроков противника, во-вторых, если заставит перебегающего игрока пойти на самоосаливание, в-третьих, если у нападающих не окажется игроков, имеющих право на удар.

Рассмотрим игровое поле и то, как располагается защита на игровом поле (см. рис.28).



**Рис. 28.**

Нужно отметить, что, расставляя защитников на игровом поле, тренер должен учитывать качества спортсменов, способность их действовать в определенной ситуации. Поэтому очень важно учесть это при расстановке.

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

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

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

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

**Левый дальний защитник** постоянно следит за игровой ситуацией, вовремя подстраховывает партнеров, должен уметь точно осаливать, при этом

убегая за линию дома или кона, хорошо перемещаться по площадке, контролировать действия соперников. Внимательно смотреть за линией кона и вовремя подсказывать подающему о заступе линии соперником. Уметь ловить «свечи».

**Правый дальний защитник** должен обладать хорошей ориентацией на поле, точной передачей, своевременно перемещаться в нужное место, точно осаливать соперника, не давая ему никаких шансов (практика показывает, что перебежчики убегают за линию кона именно через 5 зону), уметь ловить высоко летящие мячи, не давая им опуститься на землю.

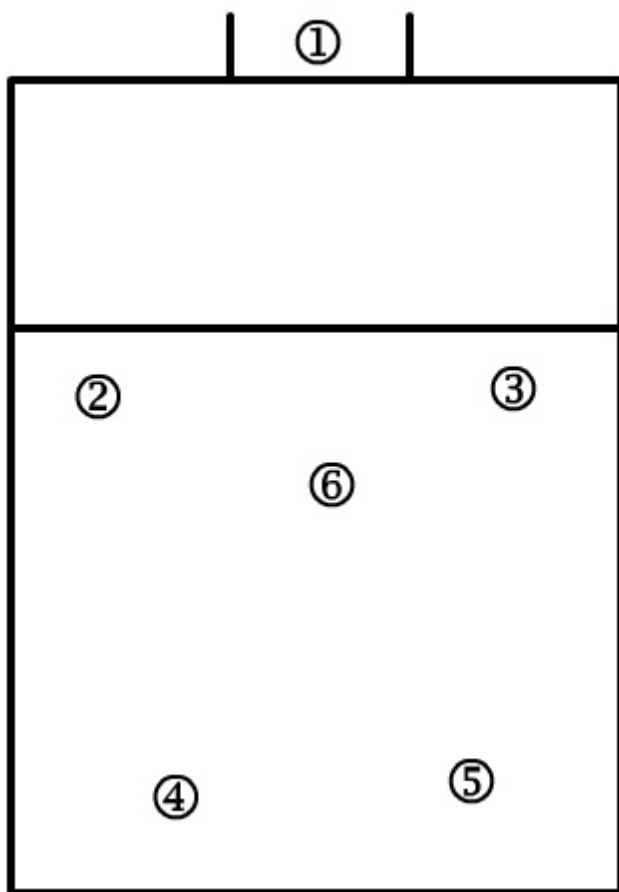
**Центральный защитник** должен уметь в защите все, от него многое зависит в игре. Он должен обладать вратарским искусством, ловить труднейшие мячи, хорошей реакцией, быстрым бегом, точной передачей. Уметь перемещаться по площадке в зависимости от удара соперника, ловить высоко летящие мячи. Этот игрок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

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

Переход из защиты в нападение, в первую очередь, будет зависеть от правильной расстановки игроков на поле.

Порядок размещения не может быть постоянным, он будет меняться в зависимости от тактики игры противника.

В начале встречи, когда неизвестна манера игры противника, какие удары он чаще всего использует, следует применить расстановку игроков, показанную на рис.29.



**Рис. 29.**

Игрок № 1, находящийся на подаче, будет контролировать часть штрафной зоны. 2-й и 3-й – перехватывать мяч, направленный за боковые линии. 6-й – страховать середину площадки. 4-й и 5-й будут страховать заднюю часть площадки, включая продолжение коридора за линией кона.

Далее, когда становится ясно, что соперники бьют сверху в правую (3-ю) или левую (2-ю) зоны, расстановка игроков изменяется и зависит от того, в какую сторону следует удар. В этой ситуации защитникам лучше всего защищать каждому свой сектор, как показано на рис. 30.

Если удар производится в правую сторону, то игрок № 3 защищает сектор А, 6-й игрок смещается в 3 зону и защищает сектор Б, 5-й игрок защищает сектор В, он также страхует 6-го и 3-го игроков в случае, если мяч пролетает между ними. Эти три игрока являются основными при ударе в правую сторону (3 зону).

4-й игрок отвечает за сектор Г, а 2-й игрок – за сектор Д. 2-й и 4-й игроки являются вспомогательными при ударе в правую сторону (3 и 5 зоны). Но 2-й и 4-й игроки должны помнить, что, если удар не получился или соперник обманывает при ударе (замахивается в правую сторону, резко развернувшись, бьет в левую сторону), то им придется ловить этот мяч.

Аналогичная ситуация при расстановке защитников складывается и при ударе в левую сторону (2 и 4 зоны). 2-й номер защищает сектор А, 6-й – сектор Б, 4-й – сектор В, 5-й – сектор Г и 3-й – сектор Д (см. рис. 31).

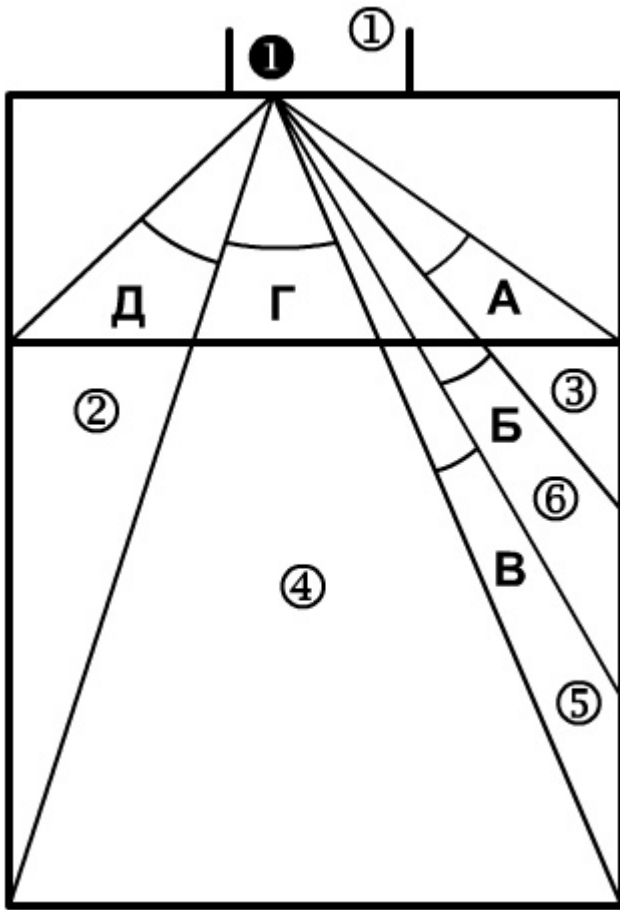


Рис. 30.

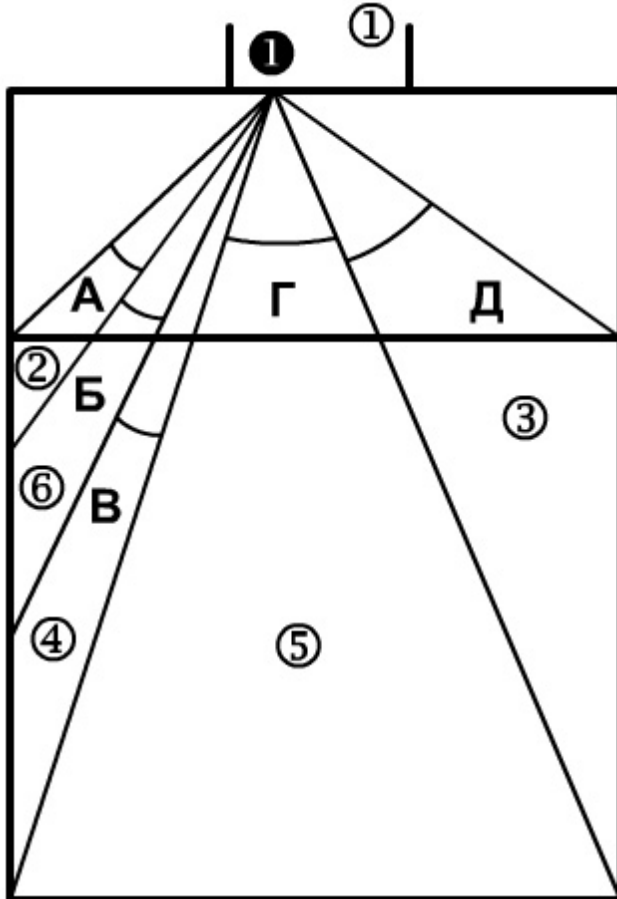


Рис. 31.

При этом нужно учитывать, что игрок, защищающий сектор А, располагается в углу, между контрольной линией и боковой линией, рядом с ним, метрах в 2-х, 6-й номер, защищающий сектор Б.

У боковой линии, но уже в дальней зоне, располагается игрок, защищающий сектор В; игрок, защищающий сектор Г, располагается в центре площадки, игрок, защищающий сектор Д – в ближней зоне.

Если соперник бьет дальний боковой удар или удар «свечой», то расстановка игроков несколько меняется.

1-й игрок контролирует штрафную зону, игрок под номером 2 – 2-ю зону; игрок под номером 3 – 3-ю зону, игрок под номером 6 перемещается ближе к центру. Эти три игрока также отвечают за удары «подставкой» или срезки мяча, а также если мяч летит «свечой». Игрок под номером 4 отвечает за 4 зону, 5-й – за 5 зону (см. рис. 32). Схемы расположения игроков приведены для примера. В игре могут применяться различные варианты. При всех вариантах расположения игроков, рассчитанных на перехват далеко пробитых мячей, на задней линии должен находиться игрок, хорошо владеющий техникой ловли мяча, потому что при дальнем боковом ударе чаще всего мяч летит в конец площадки или за линию кона. Этот игрок должен быть основным и при осаливании перебегающих с пригорода нападающих. Игрокам защиты нужно помнить, что до удара нельзя выходить за пределы площадки (запрещено правилами).

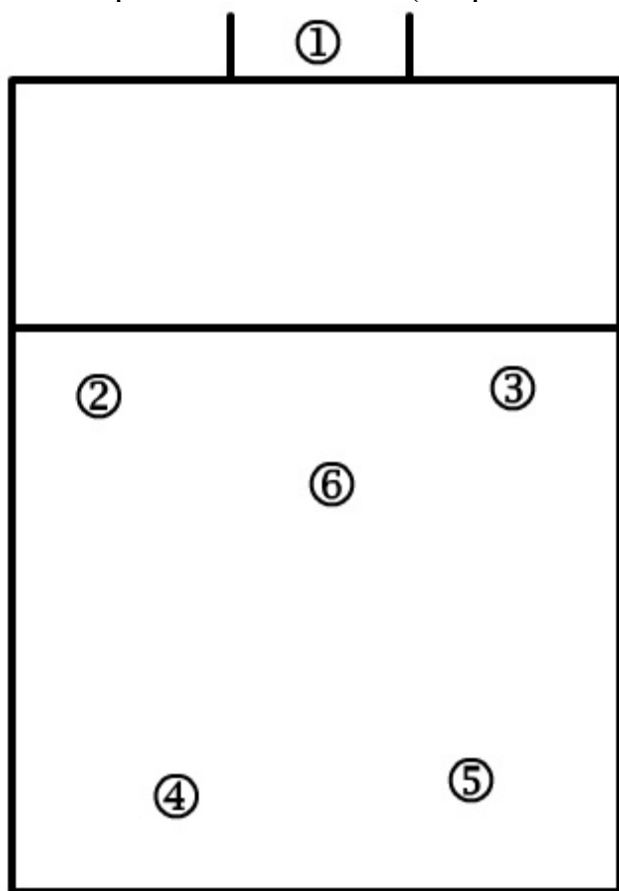


Рис. 32.



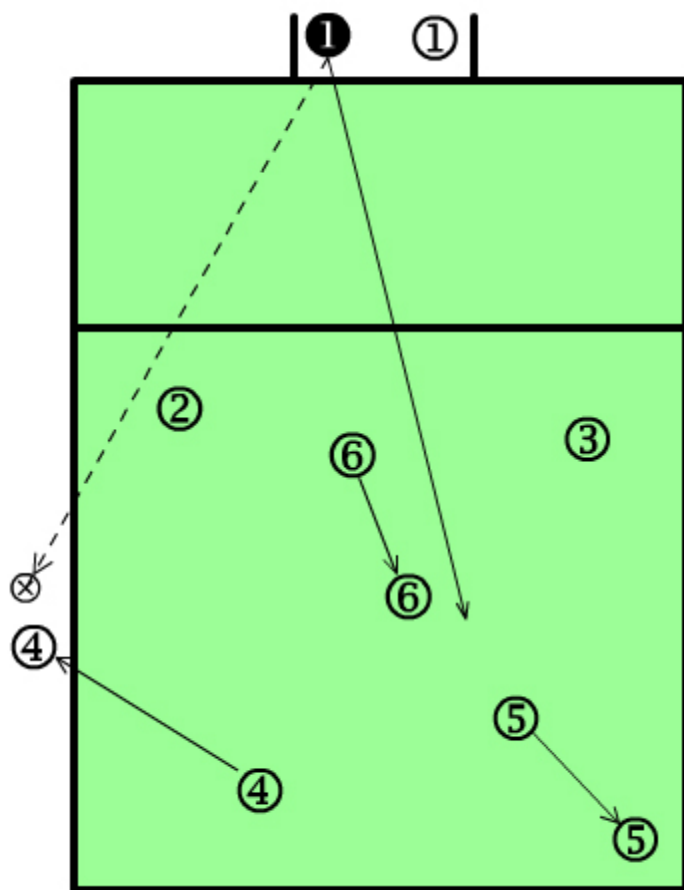


Рис. 33.

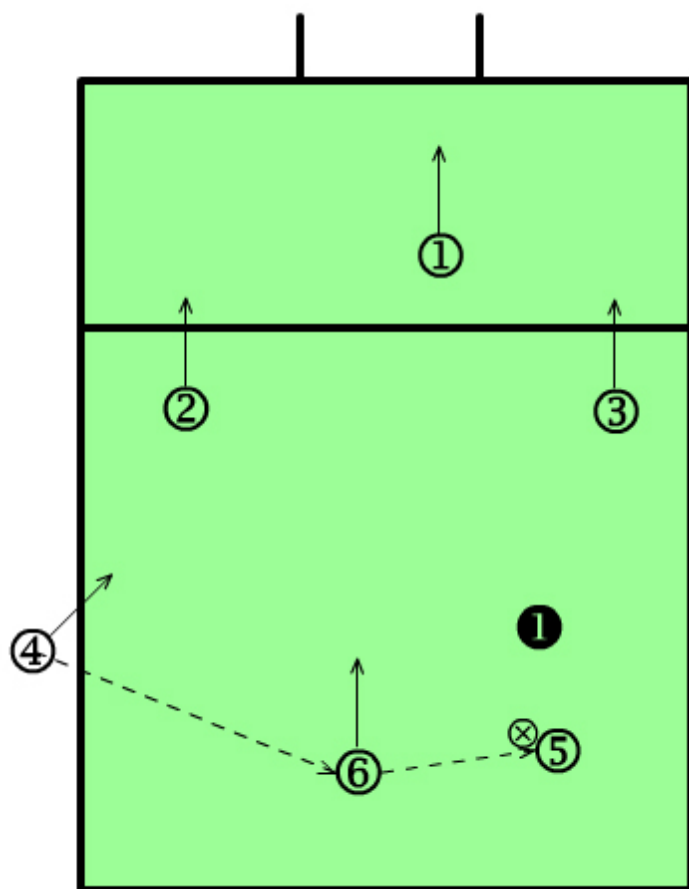


Рис. 34.

Теперь разберем конкретные примеры. Как нужно действовать защитникам в той или иной ситуации?

**Пример 1.** Игрок номер 1 команды нападения бьет ударом сверху в левую ближнюю зону. Мяч, ударяясь о площадку, отскакивает за боковую линию (см. рис. 33).

При таком удачном ударе игрок нападения постарается убежать. Каковы действия защиты?

Игрок под номером 4 бежит за мячом, игрок под № 6 бежит к середине боковой линии, игрок под номером 5 перемещается навстречу нападающему. Номер 4, добежав до мяча, поднимает его и делает передачу номеру 6, тот, в свою очередь, развернувшись, передает 5-му. 5 номер должен, получив мяч, стараться осалить соперника (см. рис. 34).

В этот момент, когда 5-й номер получает мяч и игрок нападения бежит за линию кона, игроки защиты должны, по возможности, убежать в дом. Если же мяч удастся поймать 2-му или 6-му игрокам, а нападающий совершает перебежку, защитникам необходимо сразу сделать передачу 5-му номеру и убежать за линию дома. Расстояние позволяет сделать точную передачу, времени тоже достаточно.

То же самое следует делать защитникам, если мяч летит в правую ближнюю зону. Только после удара за мячом бежит 5-й номер, а осаливает 4-й номер.

**Пример 2.** 1-й номер бьющей команды находится за линией кона, 2-й – в пригороде. 3-й бьет ударом сверху, в правую ближнюю зону. Мяч ударяется о площадку и улетает за боковую линию (см. рис. 35).

При хорошем ударе игрок нападения, находившийся за линией кона, начинает перебежку. 2-й игрок нападения делает рывок, чтобы отвлечь внимание от 1-го номера, который должен принести очко.

Действия защиты: игрок под номером 5 бежит за мячом, игрок под номером 6 перемещается к центру боковой линии, первый номер – подающий, выходит в поле и смещается навстречу нападающему, бегущему с линии кона, одновременно наблюдая за мячом. 5-й номер, подняв мяч, сразу же делает передачу 6-му номеру, тот, в свою очередь, должен, не отвлекаясь на нападающего, бегущего из пригорода, сделать передачу 1-му номеру, который уже сместился в сторону нападающего, несущего очко (см. рис. 36). Остальные защитники должны убежать к линии дома. В противном случае может создаться такая ситуация: 1-й номер осаливает игрока нападения и убегает за линию дома, а остальные защитники остаются в поле. Осаленному игроку не стоит большого труда поднять мяч и постараться сделать обратное осаливание.

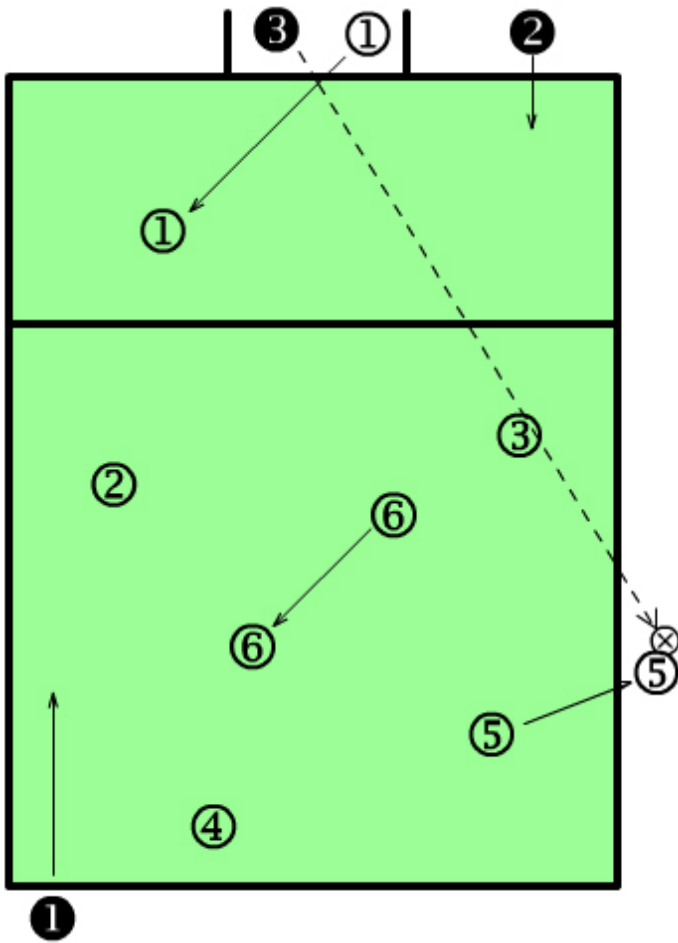


Рис. 35.

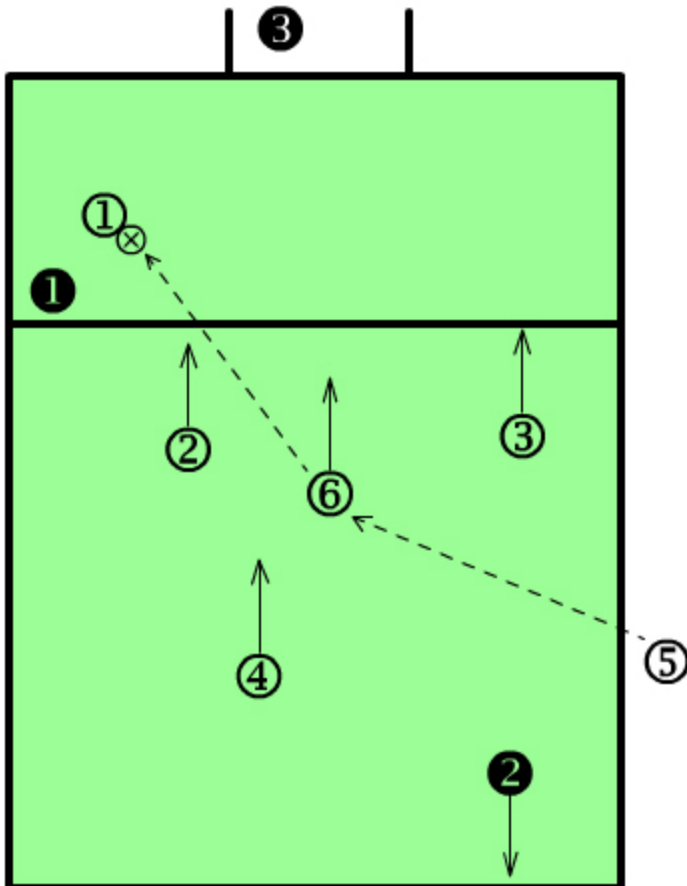


Рис. 36.

**Пример 3.** Игроки нападения 1-й и 2-й номера находятся в пригороде, 3-й номер бьет «свечой» (см. рис. 37).

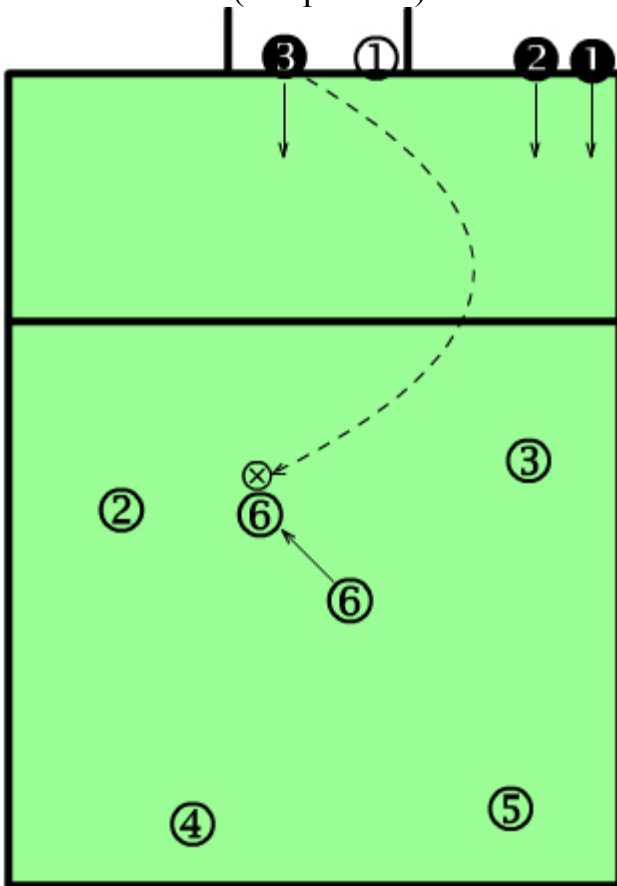


Рис. 37.

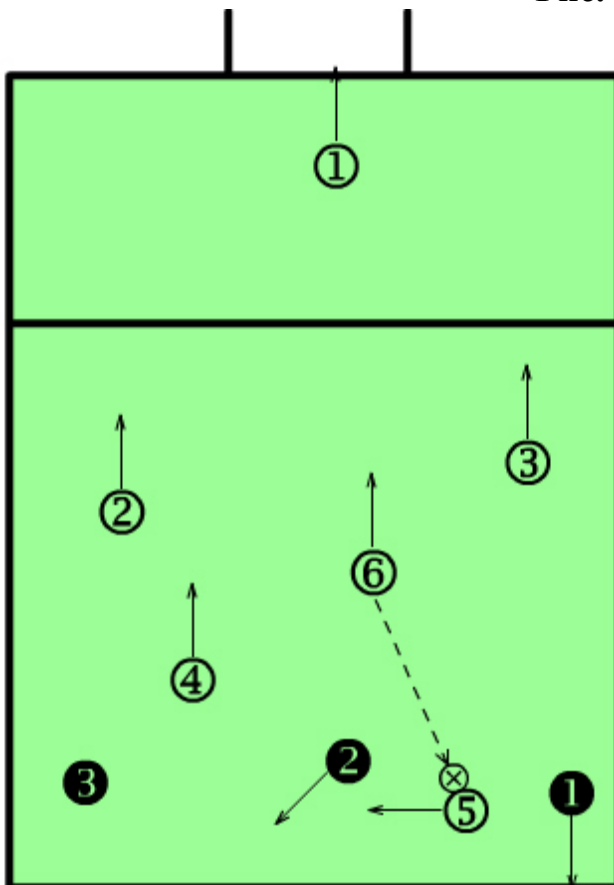


Рис. 38.

«Свечу» обычно применяют, когда партнеры находятся в пригороде, а за линией кона никого нет.

Действия защиты: 2-й, 6-й или 3-й номера в зависимости от того, в чью сторону летит высокий мяч, стараются поймать «свечу». Если не поймать мяч с лета, то отскочивший от земли мяч нужно сразу же передать 4-му или 5-му номеру, в зависимости от того, в какую зону бегут перебежчики (см. рис. 38).

Обычно, чтобы не тратить времени, перебежчики бегут по самому короткому расстоянию от пригорода до линии кона, т.е. в 5 зону. Поэтому мяч посылают 6-му номеру, тот, передвигаясь, осаливает одного из перебежчиков. Защитнику желательно выбирать нападающего, бегущего медленнее остальных своих партнеров.

**Пример 4.** Теперь разберем пример с боковым дальним ударом. Как нам уже известно, боковой, дальний удар выполняется для того, чтобы вернуть игроков, убежавших за линию кона. Игроки нападения, 1-й, 2-й, 3-й номера расположились за линией кона, 4-й номер в пригороде, 5-й бьет боковой, дальний удар, мяч улетает за линию кона (см. рис. 39).

Игроки, стоящие за линией кона, убегают, чтобы принести очки, 4-й и 5-й номера также делают перебежку.

Действия защиты: игрок номер 4 выбегает за пределы поля, быстро подбирает мяч и делает передачу номеру 6, тот сразу же делает передачу 1-му номеру, который старается осалить соперника (см. рис. 40). Здесь главное не сбиться и не стараться осалить игроков, бегущих с пригорода, ведь они очков не несут. В этой ситуации защищающейся команде можно сделать маленькую хитрость. 1-й номер защиты получает передачу от 6-го и бежит навстречу 1-му номеру нападения, тот, чтобы дать возможность 2-му и 3-му номерам нападения принести очки, разворачивается и убегает к линии кона. Номер 1-й защиты показывает всем, что он собирается преследовать нападающего, а сам делает неожиданную передачу 3-му номеру, как это показано на рис. 41.

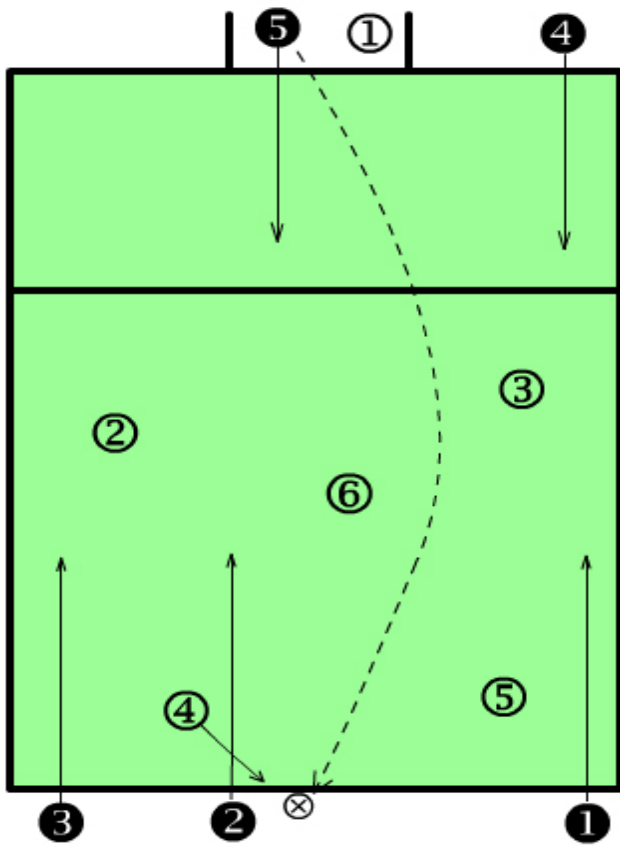


Рис. 39.

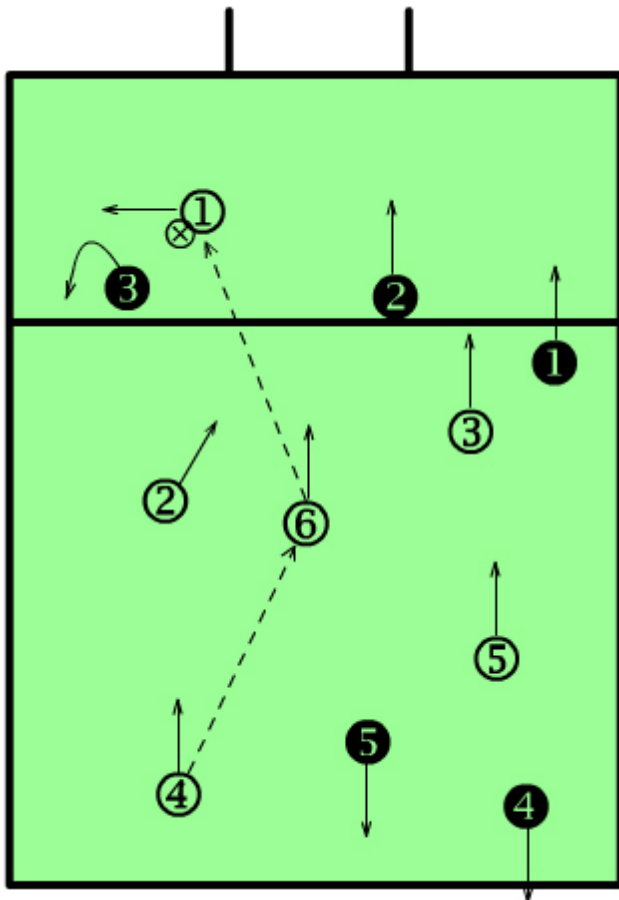


Рис. 40.

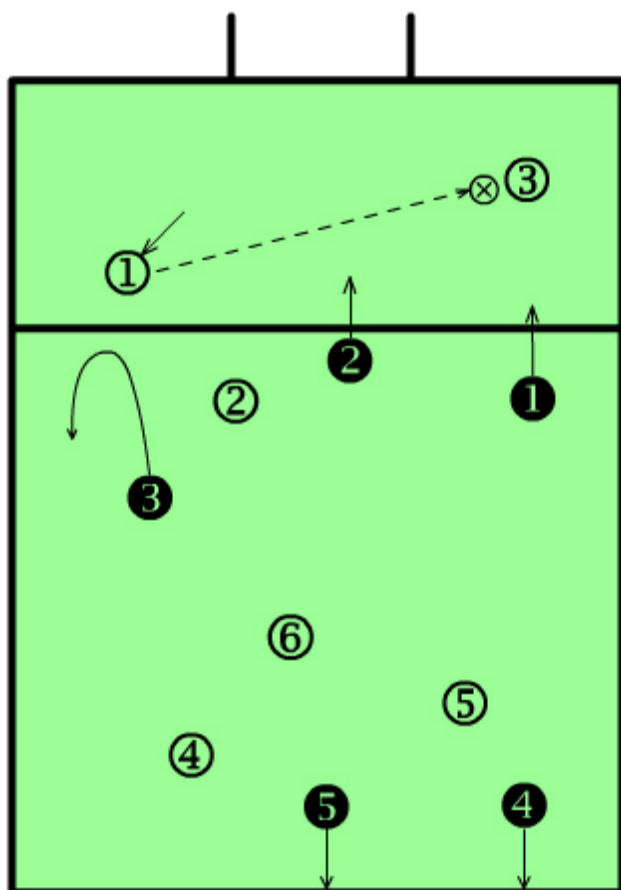


Рис. 41.

Третий номер защищающейся команды осаливает нападающего, который, не ожидая этого, бежит, как можно быстрее к линии дома.

Конечно, это сложный элемент защиты и не каждая команда включает его в свой арсенал, потому что в случае ошибки при передаче или если 3-й игрок не поймает мяч, то три очка запишут на свой счет нападающие, два игрока окажутся за линией кона.

Иногда игроки нападения начинают делать перебежку, не дожидаясь удара, до того, как подающий вынесет мяч за линию дома или игроки защиты теряют мяч из вида.

**Например:** игрок защиты – подающий, вынося мяч за линию дома, неожиданно его теряет, мяч падает на площадку, в это время 1-й игрок нападения делает рывок и старается убежать за линию кона (см. рис. 42).

Действия защиты: подающий быстро поднимает мяч и делает передачу 6-му номеру, тот, в свою очередь, передает мяч 5-му игроку, 5-й номер бежит навстречу нападающему и осаливает его (см. рис. 43).

Если нападающий увеличивает угол и бежит в 4 зону, 5-й номер защиты делает передачу в 4 зону игроку № 4.

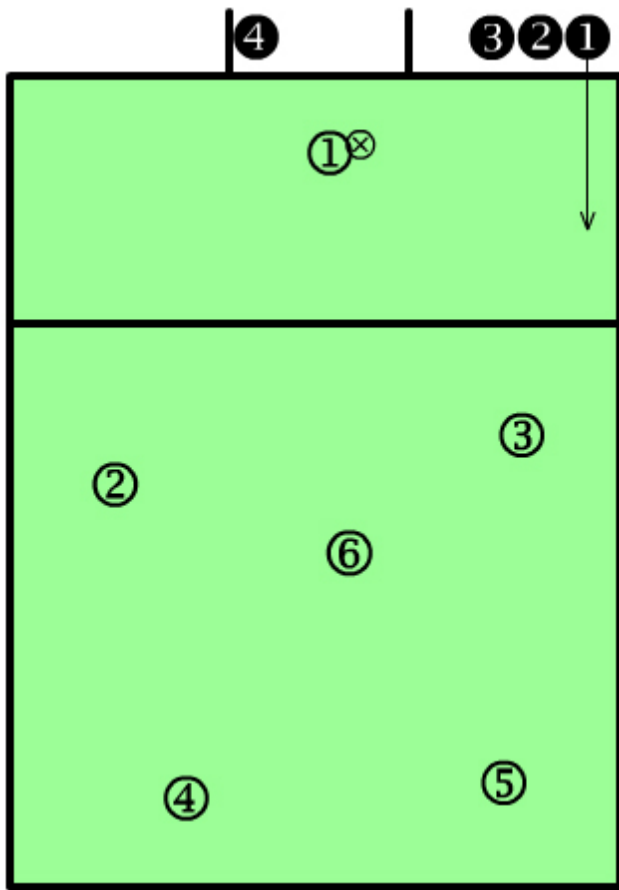


Рис. 42.

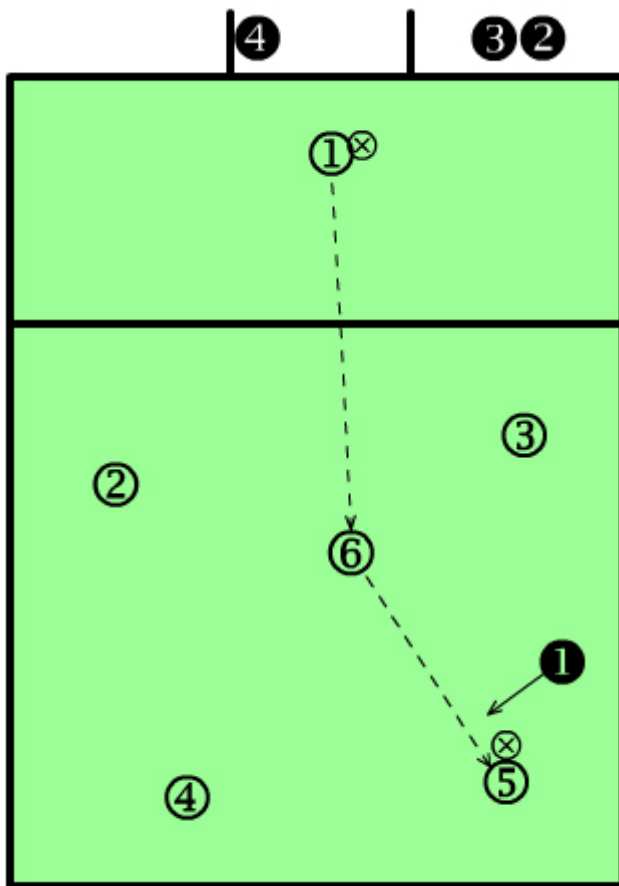


Рис. 43.



Как мы видим из этого примера, игроки защиты должны быть постоянно внимательны и не допускать случайных оплошностей, стараться правильно выбрать место своего расположения.

Чтобы правильно и быстро выбрать место для перехвата мяча, полевые игроки должны внимательно наблюдать за его подачей и игроками противника, быстро реагировать на их действия.

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

Чтобы осаливание было успешным, полевой игрок должен:

1. Перехватив или поймав мяч, мгновенно оценить обстановку:

- если он находится близко от перебегающего, осалить самому,

- если к сопернику ближе его партнер, передать ему мяч.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Составленный тактический план игры лучше всего в начале разбирать на доске или на макете и только после того, как он детально изучен членами команды, переходить к отработке его на тренировочных занятиях.

Перед началом соревнований полезно провести несколько контрольных встреч с другими командами, применяя системы и комбинации, разученные в тренировочных играх. Вначале целесообразно проводить встречи со слабыми противниками, закрепляя затем успех в играх с равноценным и более сильным противником.

### *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 располагаются, как указано на рис. 44. По сигналу игрок №1 выполняет передачу игроку №2, игрок №3 в это время выполняет перебежку. Задача игрока №2 – поймать мяч, догнать игрока №3 и осалить мячом. За осаливание получает очко.

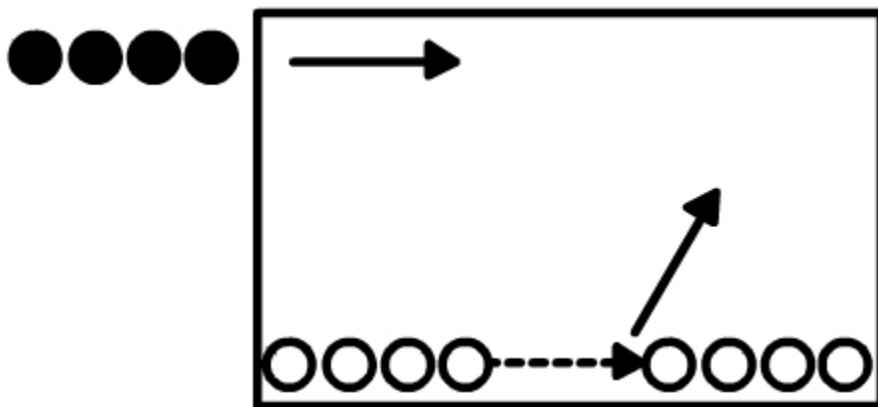


Рис. 44

3. 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.

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

5. 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.

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

8. Игроки нападения по сигналу из пригорода выполняют групповую перебежку по 3-4 человека. Тренер бросает мяч в поле. Задача защиты – осалить последнего бегущего игрока.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одной из отличительных черт нации является общность духовной жизни, возникающая на основе длительной совместной жизни людей, связанных единой экономикой, территорией и языком, а значит, и культурой.

Многие народы издревле живут по соседству, имеют много общего в жизненном укладе, обычаях, традициях и в культуре в целом. Много общего и в сфере национальных форм и средств физической культуры. Важно в данном случае отметить, что межнациональное в физической культуре, спорте проявляется более ярко. Это связано, прежде всего, не столько с их формой, сколько с их содержанием, внутренней структурой.

Национальные спортивные традиции складывались с древних времен. Они совершенствовались по мере хозяйственной деятельности человека, по мере совершенствования его разума. Национальные спортивные традиции зависели от многих факторов: ландшафта, климата, природы и т.д.

Все виды национального спорта направлены на развитие у молодежи физических и духовных качеств: физической силы, выносливости, ловкости, быстроты, меткости, развитие способности разума анализировать множество данных. Кроме того, многие виды национального спорта направлены на воспитание у молодежи воли к достижению цели, на единение с природой, культурой других народов.

В настоящее время поиск пути повышения эффективности учебного процесса по физической культуре и массовых оздоровительно-физкультурных мероприятий, формирование у молодежи устойчивой потребности в двигательной активности предполагает использование национальных видов физических упражнений и спорта, пользующихся большой популярностью. И лапта, безусловно, один из таких видов спорта.

Замечательное свойство этой народной игры в том, что она имеет множество разновидностей и вариантов, приспособленных для самых разных условий.

Лапта имеет большое оздоровительное значение. Она характеризуется разнообразной двигательной деятельностью и положительными эмоциями, эффективно снимает чувство усталости, тонизирует нервную систему, улучшает эмоциональное состояние, повышает умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива и др. Особенно полезны разновидности лапты на открытом воздухе.

Образовательное значение лапты заключается в том, что молодые люди в процессе игры обогащаются новыми ощущениями, представлениями, понятиями. Эта народная игра развивает наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей их среде.

Велико значение лапты в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Причем, в этой игре физические качества развиваются в комплексе.

В игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команде другой. В связи с этим перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить создавшуюся обстановку, выбрать правильные действия и выполнить его. В силу этого лапта помогает самопознанию.

Для эффективного использования этой игры необходимо провести обучение занимающихся в технике выполнения игровых приемов, которое осуществляется в четыре этапа: ознакомление с приемом игры, разучивание приема в упрощенных условиях, разучивание приема в усложненных условиях, совершенствование приема в игре.

На этапе ознакомления с каждым приемом игры используются неоднократный показ с объяснением техники выполнения приема и его значение в игровой деятельности. После этого занимающиеся самостоятельно выполняют данный прием, стремясь к его правильному исполнению.

Вначале разучивание игрового приема происходит в упрощенных условиях при наиболее удобном исходном положении, уменьшении расстояния, силы передачи мяча, быстроты передвижения, силы удара по мячу и т.д.

После усвоения игровых приемов в общих чертах их разучивание продолжается в усложненных условиях. Усложнение условий достигается увеличением скорости выполнения приема, увеличением расстояния, силы, изменения направления полета мяча, усложнением его траектории.

Окончательное совершенствование игровых приемов производится в процессе игры. Для этого используются игровые упражнения, учебные игры с определенной установкой на выполнение данного приема при внезапных изменениях игровых условий. Совершенствование приема в игре создает возможности для творчества, проявления инициативы, воспитания способности быстро принимать оптимальные решения.

В большинстве своем для оздоровительных целей и активного отдыха игра в лапту проводится по упрощенным правилам.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. М.: Физкультура и спорт, 1977. 205 с.
2. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных волейболистов. Дисс...канд. пед. наук. М., 1991. 342 с.
3. Актуальные направления и методы научных исследований по физической культуре в вузе / Под общ. ред. В.А. Щеголева и В.Г. Щербакова. СПб.: СПбГТУ, 1999. 117 с.
4. Алабин В.Н., Алабин А.В. Тренировочное задание – первый «блок» в структуре тренировочного процесса // Теория и практика физической культуры, 1986, № 12, с. 26-29.
5. Алексеев Г.А. Влияние тренировочных нагрузок различной направленности на изменение показателей специальной работоспособности бегунов на средние дистанции. Автореф. дис... канд. пед. наук. М., 1981. 22 с.
6. Алешков И.А. Модель футболиста – 80: Миф, реальность, перспективы // Физкультура и спорт, 1978, № 6, с. 28-29.
7. Амалин М.Е., Шилов А.С. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх // Теория и практика физической культуры, 1980, № 9, с. 19-22.
8. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М.: Наука, 1977. 372 с.
9. Андрис Э.Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Планирование нагрузок // Легкая атлетика. М., 1978, № 24, с. 11.
10. Анохин П.К. Теория отражения и современная наука о мозге. М.: Знание, 1970. 48 с.
11. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 402 с.
12. Анохин П.К. Избранные труды: Философские аспекты теории и функциональной системы. М.: Наука, 1978. 400 с.
13. Арсели Э., Канова Р. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Под общ. ред. В. Балахничева, В. Зеличенка, Б. Фадеева. М.: Изд-во «Терра-Спорт», 2000. 80 с.
14. Асмолов А.Г., Петровский В.А. О динамическом подходе к психологическому анализу деятельности // Вопросы психологии, 1978, № 1, с. 70-80.
15. Афанасьев В.Г. Человек в системах управления. М.: Знание, 1975. 64 с.
16. Ахмеров Э.К., Ивойлов А.В., Брегер М.И. Особенности ситуационной обусловленности структуры движений в спортивных играх // Теория и практика физической культуры, 1978, № 5, с. 17-19.
17. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 220 с.
18. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. Киев: Здоровье, 1991. 167 с.

19. Базилевич О.П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1983. 20 с.
20. Балвачев Н.В., Луничкин В.Г., Родионов А.В. Эволюция системы планирования и пути повышения ее эффективности в спортивных играх и единоборствах // Теория и практика физической культуры, 1986, № 4, с. 13-15.
21. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 214 с.
22. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис в вузе: Учебное пособие для студ. нефизкульт. вузов // Под общей ред. проф. И.С. Барчукова. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 132 с.
23. Барчукова Г.А. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере тенниса). Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1995. 45 с.
24. Барчукова Г.А. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 1989. 175 с.
25. Белоцерковский З.Б., Карпман В.Л., Кириллов А.А. Исследование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок // Теория и практика физической культуры, 1978, № 4, с. 25-27.
26. Беляев Н.А. Экспериментальное исследование специальной выносливости волейболистов. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1975. 29 с.
27. Беляев А.В. Содержание подготовки высококвалифицированных волейболистов в подготовительном и соревновательном периодах // Методические разработки для слушателей высшей школы тренеров. М.: ГЦОЛИФК, 1992. 37 с.
28. Бетти Э. Современная тактика футбола. М.: Физкультура и спорт, 1974. 150 с.
29. Бехтерева Н.П. Нейрофизиологические аспекты психической деятельности человека. Л.: Медицина, 1971. 119 с.
30. Бешелев С.Д., Гурвич Ф.Г. Математико-статистические методы экспертных оценок: второе издание, перераб. и доп. М.: Статистика, 1980. 263 с.
31. Биркина Е.Н. Энциклопедия спорта. М.: Ринол Классик, 2002. 368 с.
32. Благуш П. Теории тестирования двигательных способностей. М.: Физкультура и спорт, 1982. 165 с.
33. Близневский А.Ю. Соревновательная деятельность и предсоревновательная подготовка лыжников-ориентировщиков. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Красноярск, 1999. 26 с.
34. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: Физкультура и спорт, 1987. 144 с.
35. Бондарчук А.П. Метание молота. М.: Физкультура и спорт, 1985. 110 с.
36. Бондарь А.И. Теоретико-методические основы повышения технического мастерства баскетболистов высокой квалификации. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1993. 74 с.

37. Братчиков Э.Я. Развитие быстроты и точности распознавания ситуаций сигнального значения с формированием адекватных действий посредством технических устройств. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1981. 24 с.
38. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт, 1980. 127 с.
39. Бриль М.С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1986. 406 с.
40. Брушлинский А.В. Продуктивное мышление и проблемное обучение. М.: МГУ, 1980.
41. Бубэ Х., Фэк Г., Штюбнер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1968. 238 с.
42. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 191 с.
43. Булыгин М.А. Применение моделей для управления процессом совершенствования физических качеств волейболистов в вузе // Теория и практика физической культуры, 1980, № 6, с. 40-41.
44. Бунин В.Я. Основы теории соревновательной деятельности. Минск: БГИФК, 1986. 120 с.
45. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удаля лапта. М.: Физкультура и спорт, 1961. 40 с.
46. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры / Учеб. пособие для интов физ. культ. Изд. 5-е, перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1982. 224 с.
47. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М.: Терра-Спорт, 2000. 64 с.
48. Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю., Щемелинин В.И. Лапта: Учебное пособие. Сибай: Изд-во Сибайского ин-та БГУ, 1999. 111 с.
49. Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю. Русская лапта в школе / Учебно-методическое пособие. Уфа: Башгоспедуниверситет, 2000. 97 с.
50. Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту / Практический материал для преподавателей физической культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта. Уфа: Башгоспедуниверситет, 2003. 36 с.
51. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания: Программа педагогических институтов. Уфа: БГПИ, 1996. 15 с.
52. Валиахметов Р.М. Лапта: Учебное пособие. Уфа: БГПИ, 1997. 98 с.
53. Васильев В.В. Спортивная тренировка и развитие тренированности // Физиология человека: Учебник для И.Ф.К. / Под ред. Н.В. Зимкина. М.: Физкультура и спорт, 1973, с. 390–416.
54. Введение в эргономику / Под ред. В.Я. Зинченко. М.: Медицина, 1974. 186 с.
55. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методология спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры, 1998, № 7, с. 41-54.



56. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1977. 215 с.
57. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
58. Верхошанский Ю.В. Теоретико-методические подходы к реализации идей управления тренировочным процессом // Теория и практика физической культуры, 1981, № 4, с. 8-11.
59. Верхошанский Ю.В. Прыгучесть спортсмена, ее скоростно-силовая структура и специфичность // Теория и практика физической культуры, 1970, № 10, с. 2-6.
60. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. М.: Физкультура, образование, наука, 2000. 368 с.
61. Волейбол: Учебник для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. Ю.Н. Клещева, Н.Г. Айриянца. М.: Физкультура и спорт, 1985. 93 с.
62. Волков Н.И. Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях напряженной мышечной деятельности. Автореф. дисс... канд. биол. наук. М., 1968. 33 с.
63. Волков Н.И., Васильковский Б.М., Ремизов Л.П. Программирование тренировочных нагрузок в годичной подготовке конькобежца // Конькобежный спорт: ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1983., с. 27-33.
64. Волков Н.И. Влияние величины и интервалов отдыха на тренировочный эффект, вызываемый повторной мышечной работой // Теория и практика физической культуры, 1962, № 2, с. 34-37.
65. Волков Н.И., Корягин В.М. Систематизация специальных упражнений в баскетболе // Теория и практика физической культуры, 1976, № 9, с. 23-28.
66. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. М.: Физкультура и спорт, 1977. 254 с.
67. Высочин Ю.В., Сальников Е.М. Недостаточность функции расслабления мышц как одна из причин перенапряжений сердца спринтеров // Резервы повышения эффективности подготовки юных и взрослых спортсменов на различных этапах становления спортивного мастерства / Сб. ст. Л.: ГДОИФК, 1981, с. 18.
68. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 1981. 112 с.
69. Гаджиев Г.М. Структура соревновательной деятельности как основа комплексного контроля и планирования подготовки футболистов высокой квалификации. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1984. 24 с.
70. Гальперин П.Я. О психологических основах программированного обучения // Новые исследования в педагогических науках. Вып. IV. М.: МГУ, 1965, с. 121-133.
71. Галицкий А.В., Переплетчиков Л.С. Путешествие в страну игр. М.: Физкультура и спорт, 1971. 152 с.
72. Генкин А.А., Медведев В.И. Прогнозирование психофизиологических состояний. Л.: Наука, 1973. 144 с.

73. Гмурман В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика: Учеб. пособие для вузов. Изд. 6-е стер. М.: Высшая школа, 1998. 479 с.

74. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.

75. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.

76. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. Дисс...д-ра пед. наук. М., 1982. 373 с.

77. Годик М.А., Скоморохов Е.В. Критерии и величины анаэробных алактатных возможностей у футболистов // Теория и практика физической культуры, 1978, № 8, с. 35-37.

78. Голденко Г.А. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1984. 21 с.

79. Головина Л.Л., Попова Г.М. Значение некоторых показателей кардиореспираторной системы для контроля функционального состояния спортсменов в тренировочном цикле // Проблемы комплексного контроля в спорте высших достижений: Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции (Москва 11-13 октября 1983 г.). М., 1983, с. 80.

80. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. М.: СпортАкадемПресс, 2001.

81. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Арифметика тактики: Методическая разработка для слушателей ВШТ. Вып. 8. М.: РГАФК, 1998.

82. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Становление технического мастерства: Методическая разработка для слушателей ВШТ. Выпуск 9. М.: РГАФК, 1999.

83. Голубчиков А.М. Ритм и частота сердечных сокращений у спортсменов различных квалификаций и специализаций // Теория и практика физической культуры, 1987, № 1, с. 43-44.

84. Гончарова Г.А., Калугина Г.Е., Граевская Н.Д. Особенности сердца спортсменов различной специализации по данным эхокардиографии // Совершенствование системы подготовки спортсменов. Сб. научных трудов ВНИИФК за 1976 г. М.: ВНИИФК, 1976, с. 127-128.

85. Горбашев Н.А. Дифференцированное совершенствование скоростно-силовой подготовленности баскетболистов разных игровых амплуа. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1984. 24 с.

86. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт, 1986. 208 с.

87. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. М.: Физкультура и спорт, 1981. 144 с.

88. Граевская Н.Д. Особенности воздействия занятий по футболу на организм спортсменов // Футбол: Уч. пос. для тренеров / Под общ. ред. С.А. Савина. М.: Физкультура и спорт, 1969, с. 8-28.

89. Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. М.: Медицина, 1975. 212 с.
90. Грантынь К.Х. Игры // Методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970, с. 114-116.
91. Грига Ю. Управление процессом технико-тактической подготовки волейболистов высокой квалификации. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1993. 27 с.
92. Григорьев В.М. Играйте в лапту. М.: Физкультура и спорт, 1988. 32 с.
93. Грукаленко А.Н. Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки футболистов высокой квалификации. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1983. 21 с.
94. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. М.: СпортАкадемПресс, 2000. 120 с.
95. Гуминский А.А., Тарасов А.В., Елизаров О.С., Королев Ю.В. О значении аэробных процессов в хоккее // Биоэнергетика / Сб. ст. М.: ВНИИФК, 1973, с. 148-155.
96. Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: Учебно-методическое пособие. Уфа: БГПУ, 2000. 34 с.
97. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков. Уфа: БГПУ, 2003. 35 с.
98. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка. М.: Гос. изд. иностр. и нац. словарей. Т. II И-О. 1955. 778 с.
99. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе (теория и методика). Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1996. 43 с.
100. Дембо А.Г., Земцовский Э.В. О значении исследования сердечного ритма в спортивной медицине // Теория и практика физической культуры, 1975, № 5, с. 13-15.
101. Демин В.А. Методические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1975. 25 с.
102. Демин В.А., Пилоян Р.А. Спортивная деятельность в теории функциональной системы // Педагогика, психология: Спорт в современном обществе / Материалы Всемирного научного конгресса. М.: ГЦОЛИФК, 1980, с. 192-193.
103. Джанузаков К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля. Дисс... канд. пед. наук. М., 1982. 220 с.
104. Дмитриев С.В. К вопросу о формировании культуры мышления человека в образовательных технологиях в сфере физической культуры // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования. Омск: СибГАФК, 1996, с. 3-7.
105. Довалин И. Основы воспитания выносливости // Футбол: Ежегодник 1983 / Сост. В.Л. Климин, С.А. Савин: Ред. коллегия: К.И. Бесков и др. М.: ФиС, 1983, с. 42-45.
106. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. М.: Физкультура и спорт, 1971. 288 с.

107. Донской Д.Д. Проблемы теории спортивной техники // Теория и практика физической культуры, 1967, № 3, с. 4-6.
108. Донской Д.Д., Зацюрский В.М. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1979. 264 с.
109. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1976. 86 с.
110. Дьячков В.М. К вопросу управления процессом совершенствования технического мастерства // Проблемы высшего спортивного мастерства: Научные труды ВНИИФК. М., 1968, с. 7-16.
111. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. М.: Гуманит. изд. центр Владос, 1998. 480 с.
112. Евланов Л.Г., Кутузов В.А. Экспертная оценка в управлении. М.: Экономика, 1978. 143 с.
113. Единая Всероссийская спортивная классификация 1994-1996 гг. М.: «Вагриус», 1994. 284 с.
114. Единая Всероссийская спортивная классификация 1997-2000 гг. М.: «Тривант», 1997. 240 с.
115. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. Челябинск, 1999. 41 с.
116. Железняк Ю.Д. Система планирования и комплексного контроля в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва по волейболу. М.: МОГИФК, 1982. 94 с.
117. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М.: Физкультура и спорт, 1978. 229 с.
118. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 239 с.
119. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 264 с.
120. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1981. 484 с.
121. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.
122. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М. Структура соревновательной игровой деятельности как основа построения тренировочного процесса волейболистов // Теория и практика физической культуры, 1988, № 6, с. 32-38.
123. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Киев: Здоровье, 1986. 126 с.
124. Жолдак В.И., Камалетдинов В.Г., Куликов Л.М., Орехов Е.Ф. Методика подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий: Учебно-методическое пособие. Челябинск: УралГАФК, 1999. 80 с.
125. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издат. центр «Академия», 2000. 160 с.

126. Завалишина Д.Н. Интуиция и формирование обобщенного способа решения задач // Вопросы психологии, 1979, № 2, с. 109-116.
127. Зайцев В.Г., Бурцев Л.М., Бурнацев А.В., Грушевская В.Ф. Анализ игровой деятельности баскетболистов как необходимое условие качественного управления тренировочным процессом // Теория и практика физической культуры, 1985, № 2, с. 9-11.
128. Запоражанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. Киев: Здоровье, 1988. 144с.
129. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М.: Физкультура и спорт, 1979. 150 с.
130. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1970. 199 с.
131. Захаркин И.В., Голденко Г.А. Моделирование структуры соревновательной деятельности в тренировочных условиях // Хоккей: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1987, с. 53-55.
132. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. Киев: Здоровье, 1985. 136 с.
133. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к различным видам деятельности // Физиологические проблемы адаптации / Тезисы IV Всесоюзного симпозиума. Тарту: ТГУ, 1984, с. 73-76.
134. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высшей квалификации. Киев: Здоровье, 1982. 45 с.
135. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
136. Иванова Н.И. Характеристики комплекса физиологических реакций в восстановительном периоде после работы переменной интенсивности с внезапным реагированием. Автореф. дисс... канд. биол. наук. Ташкент, 1983. 25 с.
137. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. 110 с.
138. Ивойлов А.В., Чуксин Ю.В., Шубин Ю.К., Левитан П.Г. Полисоревновательная подготовка спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1986, № 11, с. 33-35.
139. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. Минск: Высшая школа, 1982. 144 с.
140. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1981. 152 с.
141. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. М.: ФОН, 1996. 314 с.
142. Игнатьева В.Я. Гандбол: Учебное пособие для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1983. 200 с.
143. Игнатьева В.Я. Исследования соревновательных нагрузок гандболистов высших разрядов // Теория и практика физической культуры, 1980, № 8, с. 15-17.

144. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов (теория, методика и организация). Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1995. 87 с.
145. Ильин Е.П. Об адекватности понимания связей свойств нервной системы с эффективностью деятельности и поведения спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1985, № 6, с. 52-54.
146. Ильин В.П. Американские и английские спортивные игры. Баскетбол, конное поло, ля кросс, гольф, травяной хоккей, крикет. М.: ОГИЗ. Физкультура и туризм, 1935. 95 с.
147. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы: Справочник. М.: Медицина, 1986. 416 с.
148. Камалетдинов В.Г., Силиверстова И.Н. Краткий словарь-справочник по дисциплине «Менеджмент физической культуры». Челябинск: Изд-во УралГАФК, 2002. 60 с.
149. Камалетдинов В.Г. Педагогические аспекты развития культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью: Монография. М.: Советский спорт, 2002. 240 с.
150. Камалетдинов В.Г. Культура управления физкультурно-спортивной деятельностью: Монография. Челябинск: Изд-во УралГАФК, 2001. 148 с.
151. Камалетдинов В.Г., Попов А.Н. Культура управленческой деятельности. Челябинск: УралГАФК, 2000. 276 с.
152. Карпман В.Л., Хрущев С.В., Борисова Ю.А. Сердце и работоспособность спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1978. 120 с.
153. Качалин Г.Д. Тактика футбола. М.: Физкультура и спорт, 1986. 128 с.
154. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. Братислава: Спорт, 1984. 115 с.
155. Калмыков С.В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1994. 60 с.
156. Келлер В.С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсменов // Теория спорта: Учебник под ред. В.Н. Платонова. Киев: Вища школа, 1987, с. 66-96.
157. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев: Здоровье, 1977. 179 с.
158. Келлер В.С. Функции управления в системе подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1975, № 6, с. 57-58.
159. Келлер В.С., Приступа Е.Н. Факторы результативности соревновательной деятельности баскетболистов при розыгрыше стандартных положений // Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в спортивных играх // Сборник научных трудов. Киев: КГИИФК, 1989, с. 61-71.
160. Кириллов А.А., Лейбов А.Б., Шамардин В.Н. Опыт построения игровых микроциклов в соревновательном периоде у футболистов высокой квалификации: Методические рекомендации. М.: ФиС, 1984. 50 с.
161. Кисилев Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 328 с.

162. Клещев Ю.Н. Организационно-методические основы многолетней подготовки. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1973. 46 с.
163. Клещев Ю.Н., Годик М.А., Айрапетянц Л.Р. Содержание и организация комплексного контроля в подготовке волейболистов высших разрядом: Методические рекомендации. М.: ГЦОЛИФК, 1981. 24 с.
164. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. М.: СпортАкадемиПресс, 2002. 192 с.
165. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. М.: Физкультура и спорт, 1982. 271 с.
166. Климов Ю.М., Яцик В.З., Портнов Ю.М., Шустин Б.Н. Построение годового цикла подготовки гандболистов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры, 1989, № 9, с. 24-25.
167. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадион во дворе. М.: Просвещение, 1984. 80 с.
168. Коджаспиров Ю.Г. Психолого-педагогические основы оптимизации физкультурно-спортивных занятий средствами функциональной музыки. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1994. 49 с.
169. Козлов Е.Г. Проблема соревновательной надежности в спорте: Учебное пособие. М.: МОГИФК, 1979. 42 с.
170. Козловский В.И. Подготовка футболистов. М.: Физкультура и спорт, 1977. 176 с.
171. Козловский В.И., Левин В.С., Шинкарев Г.В. К вопросу о разработке модельных характеристик футболистов // Теория и практика физической культуры, 1978, № 1, с. 5-7.
172. Козловский В.И., Енютин В.Л. Исследование соревновательной деятельности футболистов высших разрядов // Теория и практика физической культуры, 1984, № 5, с. 10-13.
173. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и спорт, 1984. 248 с.
174. Колосков В.И. Исследование условий сохранения высокой работоспособности в длительном соревновательном периоде. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1974. 29 с.
175. Колузганов В.М. Физиологические характеристики игровой деятельности юных хоккеистов // Вопросы подготовки резервов в хоккее / Сб. трудов ВНИИФК. М.: ВНИИФК, 1978, с. 3-13.
176. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: Учебное пособие. Часть II. Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения. Малаховка: МГАФК, 1999. 192 с.
177. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического контроля. М.: Физкультура и спорт, 1979. 208 с.
178. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: Физкультура и спорт, 1971. 120 с.
179. Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1994. 102 с.

180. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. Уфа: БГПИ, 1996. 40 с.
181. Костарев А.Ю., Хисамов Э.Н. Спортивная игра и адаптация организма к физическим нагрузкам. Уфа: Изд-во БГПУ, 2002. 126 с.
182. Костарев А.Ю. Русская лапта: История и тенденции развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1999, № 3-4, с. 56-58.
183. Костарев А.Ю. Русская лапта как вид спорта // Спорт и личность: Материалы междунар. науч.-практ. конф. Челябинск, 1999, с. 61-62.
184. Костарев А.Ю. Соревновательная деятельность в русской лапте как основа практической подготовки студентов физкультурных вузов // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 2002, с. 128-133.
185. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Мини-лапта в спортивном зале // Физическая культура и олимпийское движение Урала: Материалы IV Всеуральской науч.-практ. конф. Уфа, 1997, ч. 1, с. 48-51.
186. Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте. Уфа: Изд-во БГПУ, 2001. 104 с.
187. Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов различных игровых амплуа в игре русская лапта. Дисс.... канд. пед. наук. Челябинск, 1999. 179 с.
188. Костюкевич В.М. Специальная подготовка спортсменов различных игровых амплуа в хоккее на траве. Дисс... канд. пед. наук. М., 1990. 183 с.
189. Костюков В.В. Теория и методика использования спортивных игр при организации физической активности людей разного возраста. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1993. 48 с.
190. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт, 1978. 224 с.
191. Кричевский Р.Л. Психологический анализ коллективного решения тактических задач. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1969. 21 с.
192. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. Киев: Здоровье, 1985. 117 с.
193. Куделин А.Б. Исследования «ударных» тренировочных микроциклов избирательной направленности при подготовке пловцов высших разрядов / Научн.-метод. конф. Киев: КГИФК, 1980, с. 53-54.
194. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: Физкультура и спорт, 1999. 136 с.
195. Кузнецов В.В., Новиков А.А., Шустин Б.Н. Разработка моделей сильнейших спортсменов // Управление процессом спортивной тренировки: Сборник докладов. Всероссийская конференция. Ленинград, 1974, с. 148-150.
196. Кузнецов В.В., Новиков А.А. К проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1975, № 1, с. 59-62.
197. Куликов Л.М., Рыбаков В.В., Великая Е.А. Спортивная тренировка: управление, системность, адаптация, здоровье // Теория и практика физической культуры, 1997, № 7, с. 26-30.



198. Куликов Л.М., Рыбаков В.В. К развитию общей теории спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, 1999, № 7, с. 20-22.
199. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. М.: Физкультура, образование и наука, 1995. 395 с.
200. Кунат П. Проблема нагрузки с точки зрения психологии спорта // Теория и практика физической культуры, 1972, № 1, с. 22-24.
201. Латышкевич Л.А., Турчин И.Е., Маневич Л.Р. Гандбол / Под ред. Л.А. Латышкевича. К.: Выща школа. Головное изд-во, 1988. 199 с.
202. Лалаков Г.С. Построение тренировочных микроциклов подготовительного периода для футболистов 17-19 лет. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Омск, 1984. 19 с.
203. Лебедь Ф.Л. Теория спортивных игр как основа управления подготовкой квалифицированных спортсменов в этих видах спорта // Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в спортивных играх / Сб. науч. тр.; Отв. ред. Л.А. Латышкевич. Киев: КГИФК, 1989, с. 4-39.
204. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
205. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 4-е изд. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. 584 с.
206. Лепешкин В.А. Лапта на уроках легкой атлетики // Физическая культура в школе. М.: Школа-пресс, 1995, № 3, с. 26-30.
207. Лесгафт П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания / Под ред. М.П. Ивановой. М.: Изд-во «Инс-тут практ. психологии»; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1998. 416 с.
208. Лисовский А.Ф. Теория и практика педагогического контроля спортивной подготовленности горнолыжников. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1997. 47 с.
209. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986. 80 с.
210. Литвинюк С.А. Экспериментальное обоснование применения моделирования в обучении защитным действиям в игре гандбол. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Ленинград, 1975. 21 с.
211. Лосин Б.Е. Применение вариационной пульсометрии для определения интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов, специализирующихся в спортивных играх // Совершенствование методов и средств физического воспитания и спортивной тренировки / Сб. ст. Л.: ГДОИФК, 1985, с. 32-38.
212. Мазонко Э.А. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата. Омск: ОГИФК, 1990. 38 с.
213. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1981. 192 с.
214. Малиновский С.В. Программированное обучение в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1976. 112 с.
215. Марищук В.Л., Серова Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом. М.: Физкультура и спорт, 1983. 111 с.

216. Маркушевич А.А., Сысоев С.В. Городки и лапта. М.: Новая Москва, 1926. 49 с.
217. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1974. 154 с.
218. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Учебное пособие для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1977. 278 с.
219. Матвеев Л.П. Заметки по поводу некоторых новаций во взглядах на теорию спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры, 1995, № 12, с. 49-52.
220. Матвеев Л.П. Проблемы изучения структуры тренировки // Теория и практика физической культуры, 1970, № 4, с. 5-10.
221. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 544 с.
222. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1976. 303 с.
223. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. 204 с.
224. Махмутов И.М. Проблемное обучение. М.: Педагогика, 1978. 252 с.
225. Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. М.: Физкультура и спорт, 1999. 150 с.
226. Михалев В.И. Планирование интенсивности нагрузки при применении различных тренировочных средств лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Омск, 1982. 19 с.
227. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982. 280 с.
228. Настольный теннис: Пер. с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. М.: Физкультура и спорт, 1987. 320 с.
229. Найн А.Я. Методология и методика научного исследования. Челябинск, 1993. 52 с.
230. Найдиффер Д.М. Психология соревнующегося спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1979. 224 с.
231. Некрасов В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов / Под ред. В.П. Некрасова. М.: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
232. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Мн.: Полымя, 1999. 272 с.
233. Новиков А.А. О модели спортсмена // Тезисы итоговой конференции ВНИИФКА. М., 1973, с. 37-41.
234. Новиков А.А., Пилюян Р.А. Некоторые пути повышения эффективности спортивной науки // Теория и практика физической культуры, 1976, № 12, с. 44-48.
235. Новиков А.А., Кузнецов В.В., Шустин Б.Н. О разработке модельных характеристик спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1976, № 6, с. 58-60.

236. Овакян М.А. Управление процессом подготовки высококвалифицированных боксеров в связи с особенностями взаимоотношения тренировочной и соревновательной деятельности. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1981. 22 с.
237. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970. 478 с.
238. Олимова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. М.: Физкультура и спорт, 1985. 240 с.
239. Орлова О.М. Педагогический контроль за подготовкой юных баскетболистов 16-17 лет. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1985. 22 с.
240. Оценка игровых действий по записи / Метод. реком. Под ред. А.А.Виру. Тарту: ТГУ, 1973. 43 с.
241. Ошанин Д.А. Оперативные образы в спорте и в труде / Материалы науч. конф. по вопросу психологической подготовки спортсменов. Варна, 1968, с. 28-30.
242. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности животных. М.: Медгиз, 1951. 507 с.
243. Пагаев В.Б. Надежность регулируется // Футбол – Хоккей, 1975, № 24, с. 6.
244. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (на примере русской лапты): Методическая разработка для преподавателей и студентов факультета физической культуры / Сост. А.Ю. Костарев. Уфа: Изд-во БГПУ, 2003. 44 с.
245. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1978. 95 с.
246. Пиаже Ж. Избранные психологические труды: Пер. с англ. и фр. М.: Международная психологическая академия, 1994. 680 с.
247. Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1985. 348 с.
248. Пискарев А.Н. Национальные виды спорта. М.: Советская Россия, 1976. 78 с.
249. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.
250. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира (методика спортивной тренировки). М.: Физкультура и спорт, 1990. 302 с.
251. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Вища школа, 1984. 352 с.
252. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. Киев: Здоровье, 1988. 216 с.
253. Подшивалов А.С. Лапта. Методическое пособие сельскому инструктору-общественнику. Омск: Книжное издательство, 1963. 91 с.
254. Пономарев Н.И. Истоки спортивной деятельности. Смысл спортивных достижений // Теория спорта. Киев: Высшая школа, 1987, с. 10.
255. Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1989. 326 с.

256. Портнов Ю.М., Шустин Б.Н., Яцик В.З. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов // Проблемы моделирования соревновательной деятельности. М.: ВНИИФК, 1986, с. 51-61.
257. Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Родионов А.В. Концептуальный анализ игр в спорте высших достижений // Теория и практика физической культуры, 1989, № 1, с. 33-35.
258. Портных Ю.И., Макаров Ю.М. Динамика показателей КЧСМ в зависимости от направленности тренировочной нагрузки // Теория и практика физической культуры, 1987, № 1, с. 46-47.
259. Портных Ю.И., Сысоев В.И. Характеристика соревновательной деятельности баскетболисток // Теория и практика физической культуры, 1988, № 2, с. 40-42.
260. Портных Ю.И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образовании и спорте. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. СПб, 1995. 87 с.
261. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. 2-е изд. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1999. 152 с.
262. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2002. 208 с.
263. Почекуев Г.П. Влияние специальной игровой деятельности спортсменов высшей квалификации на результат игры в хоккее с мячом. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Малаховка, 1991. 20 с.
264. Разумовский Е.А. Алгоритмы футбола // Футбол. Ежегодник 1980 / Сост. С.А. Савин; редкол. Ю.М. Арестов и др. М.: Физкультура и спорт, с. 19-26.
265. Ратов И.П., Насретдинов Ф.Н. Совершенствование движений в спорте. Ташкент: Изд-во им. Ибн-Сины, 1991. 150 с.
266. Ритм сердца у спортсмена / Под ред. Р.М. Баевского и Р.Е. Мотылянской. М.: Физкультура и спорт, 1986. 143 с.
267. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: Физкультура и спорт, 1983. 112 с.
268. Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1990. 337 с.
269. Родиченко В.С. Социально-педагогические аспекты информационной структуры спортивных соревнований // Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов: Тезисы науч.-практ. конф. М.: ВНИИФК, 1983, с. 11.
270. Родиченко В.С. Спортивные соревнования: информация, управление. М.: Физкультура и спорт, 1978. 152 с.
271. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер Ком, 1999. 720 с.
272. Русская лапта. Правила соревнований. Изд. 2-е доп. и перераб. / Сост. А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. М., 2002. 22 с.

273. Русская лапта: Учебная программа для ДЮСШ / Сост. А.Ю. Костарев, Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев. Уфа: Изд-во БГПИ, 2000. 30 с.
274. Савин В.П. Хоккей / Учебник для ин-тов физ. культуры. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1993. 40 с.
275. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. М: СпортАкадемПресс, 2001. 184 с.
276. Семенов В.Г. Динамическая квалификационная модель игр. Киев: Здоровье 1984. 96 с.
277. Скопинцев А.Г. Народные игры // Знание. М.: Физкультура и спорт, 1990, с. 161-165.
278. Скоморохов Е.В., Шкреба В.А., Барамидзе А.М., Макаренко В.Г. Методические подходы к программированию тренировочного процесса в футболе // Программное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе / Межвуз. сб. науч. трудов. Ижевск: УГУ, 1990, с. 85-91.
279. Скородумова А.П. Современный теннис: основы тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1984. 160 с.
280. Скородумова А.П., Науменко А.И. Анализ игры на площадках с различным покрытием // Теннис: Ежегодник. М.: ГДОИФК, 1997, с. 18-21.
281. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных спортивных играх (на примере тенниса). Дисс... д-ра пед. наук. М., 1990. 380 с.
282. Словарь иностранных слов и выражений. М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1997. 608 с.
283. Смирнов Ю.Н. Бадминтон / Учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1990. 158 с.
284. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Изд. центр «Академия», 2000. 232 с.
285. Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. М.: Советская Россия, 1961. 56 с.
286. Смолянская Л., Глязер С. Игры молодежи. М.: Советская Россия, 1980. 56 с.
287. Сологуб Е.Б. Электрическая активность мозга человека в процессе двигательной деятельности. М.: Медицина, 1973. 201 с.
288. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. 4-е изд. М.: Сов. энциклопедия, 1989. 1632 с.
289. Соколов А. Запись матча // Спортивные игры, 1961, № 8, с. 19-21.
290. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Зациорского. М.: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.
291. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. / Под ред. Портных Ю.И. Изд. 2-е, перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1986. 320 с.
292. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков;

Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 520 с.

293. Спортивные игры: Учебно-методический комплекс / Сост. А.Ю. Костарев. Уфа: Изд-во БГПУ, 2001. 36 с.

294. Спортивные игры: Учебно-методическое пособие / Сост. А.Ю. Костарев, Л.Г. Гусев, О.В. Шабалина, С.Ю. Никитина. Уфа: Изд-во БГПУ, 2002. 60 с.

295. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 384 с.

296. Стонкус С.С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1987. 45 с.

297. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1982. 144 с.

298. Суслов Ф.П. Тренировка в условиях среднегорья как средство повышения спортивного мастерства. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. М., 1983. 48 с.

299. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футболиста. Дисс... д-ра пед. наук в виде научного доклада. Волгоград, 1997. 78 с.

300. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. М.: Физкультура и спорт, 1998. 412 с.

301. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общей ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. М.: Воениздат, 1997. 416 с.

302. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев.: Высшая школа, 1987. 424 с.

303. Теплов Б.М. Избранные труды: в 2-х т. Т. 1. М.: Педагогика, 1985. 328 с.

304. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 480 с.

305. Топышев О.П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1989. 451 с.

306. Тугашвили И.Ш. Индивидуализация подготовки квалифицированных теннисистов в зависимости от особенностей стиля деятельности. Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1995. 26 с.

307. Тхорев В.И. Пути повышения эффективности индивидуальных тактических действий гандболистов в нападении. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Л., 1984. 22 с.

308. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. М.: Terra-Спорт, 2000. 86 с.

309. Управление физической культурой и спортом / Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. И.И. Переверзина, Н.Н. Бугрова, Я.Р. Вилькина и др. М.: Физкультура и спорт, 1987. 288 с.

310. Уфимцев А.В. Оценка процесса моделирования двигательной деятельности высококвалифицированных хоккеистов. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Челябинск, 1999. 19 с.
311. Ухтомский А.А. Доминанта. М.-Л.: Наука, 1966. 273 с.
312. Физиологическая терминология: Учебное пособие / Под ред. Ю.И. Савченкова. Изд-во Краснояр. ун-та, 1984. 112 с.
313. Физиология адаптационных процессов: Руководство по физиологии / Под ред. Ф.З. Меерсона. М.: Наука, 1986. 452 с.
314. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. 288 с.
315. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). М.: Физкультура и спорт, 1986. 159 с.
316. Фурманов А.Г. Исследование взаимосвязи произвольного расслабления мышц и физических качеств при их совершенствовании (на примере волейбола). Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1969. 22 с.
317. Футбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. М.: Физкультура, образование и наука, 1999. 254 с.
318. Футболист в игре и тренировке / Под ред. С.А. Савина. М.: Физкультура и спорт, 1975. 108 с.
319. Харитонов Л.Г. Типы адаптации в спорте. Омск: ОГИФК, 1991. 199 с.
320. Харре Д. Учение о тренировке (перевод с немецкого). М.: Физкультура и спорт, 1971. 326 с.
321. Холодов Ж.К., Петренчук В.К. Совершенствование управлением тренировочным процессом в регби // Теория и практика физической культуры, 1984, № 6, с. 16-18.
322. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.
323. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки регбистов. М.: Физкультура и спорт, 1984. 187 с.
324. Чернов К.Л., Юдин Ю.Ф., Брянкин С.В. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки. М.: Физкультура и спорт, 1980. 129 с.
325. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеиста: Учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2000. 141 с.
326. Шестаков М.П. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1992. 442 с.
327. Шукан В.И. Параметры скоростной направленности у футболистов. Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М., 1981. – 26 с.
328. Шулятьев В.М. Теоретическо-методические и организационные основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов. Дисс... д-ра пед. наук. Омск, 1997. 335 с.

329. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений. М.: РГАФК, 1995. 101 с.

330. Шустин Б.Н. Проблемы разработки модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов / Теория и практика физической культуры, 1983, № 11, с. 25-27.

331. Щемелинин В.И. Организация и проведение соревнований по русской лапте: Практический материал для организаторов соревнований и судей. Уфа: Башгоспедуниверситет, 2003. 43 с.

332. Щемелинин В.И., Гусев Л.Г. Лапта. Развитие двигательных качеств в игре «Лапта». Уфа: БГПИ, 1994. 35 с.

333. Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Педагогика, 1978. 320 с.

334. Элашвили В.И. Игра как средство физического воспитания // Теория и практика физической культуры, 1986, № 11, с. 42-46.

335. Юдин Э.Г. Методология науки. Системность. Деятельность. М.: Эдиториал УРСС, 1977. 445 с.

336. Яхонтов Е.Р. Дидактическое преобразование содержания деятельности спортсмена и педагога-тренера в игровых видах спорта. Дисс... д-ра пед. наук. СПб., 1996. 326 с.

337. Яцик В.З., Портнов Ю.М., Тхорев В.И. Соревновательные модели гандболистов высокого класса // Теория и практика физической культуры, 1986, № 3, с. 11-13.



## **БАШКИРСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИГРЫ**

**БЭЙГЕ** — состязание скаковых лошадей, которое обычно проводится по проселочной местности на длинные дистанции. В некоторых селах конники стартуют в степи, а финишируют в ауле. Побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша. Бэйге непременно входит в программу ежегодных праздников башкир – сабантуев.

В последнее время в городах эти состязания проводят на ипподромах.

Перед стартом всадники выстраиваются на расстоянии 3-5 метров друг от друга. По команде они седлают коней и скачут к финишной линии. На дистанции 5, 8, 10 и 12 км стартуют на лошадях 3-4 летнего возраста, на 15, 20 и 25 км – на лошадях 5 лет и старше, на 30, 40, 50 км и более – на особо подготовленных лошадях не моложе 5-летнего возраста.

Согласно традиции, победитель конной скачки получает приз, который вешается на длинный шест перед началом состязаний. В качестве призов могут вручаться шапки, костюмы, кушаки, халаты и картины, вышитые полотенца, платки, перчатки, носки и другие изделия национального женского рукодельного искусства.

На башкирских сабантуях, по описанию И.И. Лепехина, победителем бэйге признавался тот, кто первым сорвет платок с древка. Зрители общим восклицанием приветствовали победителя. Если двое всадников одновременно срывали платок, судьба победителя бэйге определялась в поединке по национальной борьбе. Награду победителю вручала, как правило, самая молодая замужняя женщина.

**АУЗАРЫШ** (башк. переваливание) — конноспортивная игра, суть которой состоит в том, что два всадника, оседлав лошадей, должны стащить друг друга с седла или вынудить соперника спрыгнуть на землю. Разрешается хватать друг друга за шею, кушак, руки, выталкивать ноги соперника из стремян.

Игра проходит на ровной очерченной кругом площадке диаметром 40 м. Продолжительность игры – 10-15 мин.

Как правило, состязания проводятся по четырем весовым категориям: легчайшей (до 60 кг), легкой (до 70 кг), средней (до 80 кг) и тяжелой (свыше 80 кг). По другому варианту весовые категории делятся на легкую (до 65 кг), среднюю (до 80 кг) и тяжелую (свыше 80 кг).

В соревнованиях могут участвовать мужчины, начиная с девятнадцати лет и старше. «Чистая» победа присуждается спортсмену, который стащил или свалил соперника с лошади. Если во время схватки ни один участник состязания не добился чистой победы, судья объявляет победителем всадника, применившего во время борьбы наиболее разнообразные технические приемы и проявившего большую активность в схватке.

Результаты борьбы на лошадях оцениваются в баллах: за чистую победу присуждается три очка, за применение технических приемов – два, за пассивность спортсмен штрафуются одним очком.

Запрещается наносить удары сопернику и его лошади, захватывать голову соперника, трогать сбрую его лошади. Если схватка завершилась вничью, после трехминутного перерыва назначается пятиминутное дополнительное время для выявления победителя.

КУК-БУРЕ (башк. – серый волк) — конноспортивная игра, возникшая в X-XI в., известная и под названием «козлодранье». В игре участвуют две команды. Выбирается ровная площадка длиной 200-300 м, шириной 100-150 м, противоположные концы которой обозначают флажками и условно именуют воротами.

Существуют два варианта игры, один из которых П.С. Назаров описывает так: «Башкиры собирались верхами в известное место и один из них вез зарезанного козла. По данному знаку башкир с козлом на седле пускался вскачь, а остальные старались догнать его и отнять козла. Если кому-нибудь удавалось схватить козла, скажем, за ногу, то он, стараясь перетащить козла к себе на седло, отрывал ему ногу и продолжал скакать. Тогда башкиры разделялись на две партии: одна гонялась за козлом, а другая – за ногой; так продолжалось до тех пор, пока козел не был растерзан на клочки».

По другим правилам судья отвозит тушу козла без головы и внутренностей на определенное расстояние от линии старта и бросает на землю. Всадники скачут к этому месту, и победителем оказывается тот, кто, не слезая с коня, поднимет тушу козла, прорвется через толпу и, отбиваясь от преследователей, бросит тушу у финиша.

КОТ-АЛЫУ — конноспортивная игра, суть которой состоит в том, что всадник одной из команд на самой лучшей лошади предлагает команде-сопернице отнять у него большой кашемировый платок, а сам пускается вскачь по полю. Команда, владеющая платком, старается защитить его, другая команда – завладеть им.

КЫЗ КЫУЫУ (башк. кыз. – девушка; кыуыу догони) — веселая молодежная конноспортивная игра, популярная в Башкортостане на протяжении нескольких веков.

У древних башкир существовал обычай проводить спортивные состязания по случаю свадьбы: юноша мог жениться, лишь победив свою невесту в спортивной борьбе.

Игра состоит в том, что по прямому отрезку 300-400 метровой дистанции стремительно скачет на лошади всадница, а за ней – джигит, который, начав скачку сзади на два корпуса лошади, пытается догнать и поцеловать девушку (иногда – снять с ее руки шарф или платок). Девушка старается ускользнуть от преследователя. Доскакав до конца дистанции, всадники поворачивают назад.

Если юноше не удалось поцеловать девушку, то на обратном пути он скачет впереди, а девушка догоняет его и наказывает ударами плети.

Победу присуждают паре, показавшей наибольшую артистичность, ловкость, умение уверенно управлять лошадью при максимально резвой скачке. Оценивают также внешний вид: костюмы всадников, снаряжение и экстерьер лошади.

Заки Валиди, вспоминая, как проходили древние тюркские игры в ауле Ибрагима, пишет по поводу «кыз кыуыу»: «когда джигиту удавалось настичь Оркию, которая обычно выезжала на прекрасном иноходце, она нисколько не смущалась перед «грозящим» ей поцелуем, напротив, напевала мелодию старинного башкирского дастана «Кара-юрга» («Черный иноходец»), чтобы подбодрить своего коня: «Не дам поцеловать свою прекрасную всадницу, не дам обнять дорогую госпожу». В таких соревнованиях-играх З. Валиди иногда удавалось нагнать Оркию, ухватить ее за руку, но поцеловать ее он не смел, так как в этом ауле прилюдный поцелуй девушки воспринимался как крайняя мера распушенности.

АТ ЕГЕУ (башк. ат – лошадь, егеу – запрягать) — башкирская национальная конноспортивная игра. Спортсмены соревнуются на скорость запрягания лошади и езды на повозках на условленное расстояние.

ЕГЕТ ЯРЫШ (башк. егет – парень, джигит; ярыш – состязание) — башкирская национальная конноспортивная игра. Участники соревнования выстраиваются на старт на неоседланных лошадях. Юноши по команде судьи седлают лошадей, садятся на них и скачут к финишу. Победителем признается тот, кто прискакал к финишу первым и при этом правильно оседлал лошадь.

ДЖИГИТОВКА (башк. егет – искусный и отважный всадник) — традиционная скачка, во время которой всадник соскакивает с лошади и вновь садится на нее, поднимает с земли на галопе разные предметы (кольца, шапки, платки, монеты, кошельки) и выполняет ряд других гимнастических упражнений и акробатических трюков: скачет в седле стоя, пролезает под брюхом или между задних ног скачущей лошади. Разнообразие фигур зависит от мастерства, изобретательности и ловкости джигита.

Дистанция для джигитовки 250-300 метров. Скорость во время выполнения упражнений должна быть не менее 400 метров в минуту. Переход лошади с галопа на рысь, остановка или падение всадника считаются поражением. Результаты выступлений оцениваются по разнообразию и чистоте выполненных упражнений, а также по резвости лошади (учитывается и время, затраченное на прохождение дистанции).

Ограничений для всадников по весу, росту и возрасту в джигитовке не предусмотрено. Наиболее подходящими лошадьми считаются те, чей рост составляет 150-155 см.

Перед началом соревнований все участники выстраиваются на исходной позиции в 50 метрах от линии старта по порядку номеров, доставшихся при

жеребьевке. Седло, оголовье и форма одежды произвольные. Для удобства оценки выполняемых упражнений вся дистанция делится на три равных отрезка.

Заки Валиди описывает, как в кочевье Карагас Каскынбаи юноши соревновались в подборе плети с земли на полном скаку. Он подчеркивает, что «тот, кто не мог это сделать, должен был получить чувствительный удар плетью по спине.

Чтобы избежать этой позорной участи, всадник пускался прочь, а другой должен был его настичь и нанести-таки надлежащий удар. Если ему это не удавалось сделать, удар тот оборачивался против него же самого». Опытный всадник на полном скаку ловил копьём обручальное кольцо.

**БОЙ «СУЛТАНЧИКОВ»** — конноспортивная игра, в которой участвуют две команды по 4-6 человек. Всадники вооружены эспадронами (саблями) и защищены нагрудниками, фехтовальными масками, к которым сверху прикреплены цветные (для каждой команды – своего цвета) султанчики или по два воздушных шарика на тонких веревочках.

В начале игры на поле галопом выезжают всадники. По свистку судьи начинается бой. Всадники наносят удары, чтобы сбить султанчики друг у друга. Участник со сбитыми султанчиками выбывает из игры. Проигрывает команда, у которой выбыли все участники.

**ПОДНИМИ ПЛАТОК** – традиционная игра. На дистанции 300 метров всадник должен поднять с земли разложенные платки либо монеты. Первый предмет находится в 50 метрах от старта, остальные – через каждые 20 метров.

**КОННЫЙ ПРОБЕГ** — преодоление верхом больших расстояний в спортивных целях. Конный пробег на выносливость проводится на длинные дистанции, в нем может участвовать большая группа всадников. Во время многодневного (3-5-суточного) пробега устраиваются пункты ночлега, дневной остановки, отдыха спортсменов и лошадей.

Суточный пробег продолжается 24 часа и проводится, как правило, по пересеченной местности. По всей дистанции пробега устанавливаются контрольные пункты, победителем признается спортсмен, сумевший пройти за сутки максимальный отрезок пути.

В конном пробеге могут участвовать лошади любой породы, но не моложе 6-летнего возраста и не старше 12-летнего.

Скоростной конный пробег проводится на 25, 50 и 100 км. Он устраивается по прямой дороге (вдоль шоссе), не имеющей крутых спусков, подъемов и резких поворотов.

Победителем в конных пробегах на резвость и выносливость признается всадник, затративший меньше времени на прохождение установленной дистанции и сохранивший при этом здоровье и работоспособность лошади.

Конные пробеги в Башкортостане в 30-40-е гг. имели большое прикладное значение, особенно для подготовки кавалерии к дальним походам.

**РУБКА ЛОЗЫ** — народная строевая игра, до середины 50-х гг. входила в программу всех республиканских конноспортивных праздников. Эта игра была популярна в башкирской кавалерии.

По правилам всадник на дистанции на полном скаку должен срубить десять лозовых прутьев, две уколоть пикой и сделать три выстрела в цель из винтовки. Длина лозы – 150-200 см. Свежая прямая лоза толщиной 1,5-2 см устанавливается на стойке высотой 80 см. Соревнование проводится на 200-метровой дистанции. Восемь-двенадцать целей находятся на расстоянии 12-15 м друг от друга.

За каждый промах всадник получает пять штрафных очков. По оценке результатов соревнований судьи учитывают также чистоту рубки лозы и резвость лошади. При равенстве очков победа присуждается всаднику, прошедшему дистанцию за наименьшее время. При равенстве и этого показателя проводится повторная рубка лозы.

На показательных выступлениях разрешается уменьшить количество целей и увеличить расстояние между ними.

**МЕТАНИЕ КОПЬЯ** — юноши состязались в метании копья на дальность или на меткость. Позднее, когда были изобретены лук и стрелы, стрельба из лука стала более популярной у молодежи.

**СОКОР ТУП** (башк. сокор – ямочка, лунка; туп – мяч) — распространенная у башкир игра, которую С.И. Руденко описывает так: «Игроки, вооруженные клюками (сэкен), располагаются в круг на некотором расстоянии друг от друга (1,5-2 м) у своих лунок. Посередине круга одна большая лунка – казан (котел). **Водитель (лучше «водящий»)** старается закатить шар в казан, чего не должны допустить остальные, отбивая шар своими клюками. При неосторожности одного из игроков водитель может занять своей клюкой лунку отбивающего, после чего тот становится сам водителем. При попадании шара в казан играющие быстро меняются своими местами. В это время водитель старается занять чью-либо лунку. Кто оказывается без лунки – водит».

**СЭЖЕН** — древнейшая популярная игра, напоминающая хоккей. Играют две команды с клюшками (сэкен), стремясь забить деревянный шар за кол или камень, установленный посередине стыка двух полей, или же загнать в лунку, вырытую в земле. Эта игра напоминает английский гольф и иранский човбур, однако иранцы гоняют деревянный шар клюшками, сидя на коне.

**ЛАЗАНИЕ ПО СТОЛБУ** – в этих состязаниях в основном участвовали юноши, которые без всяких приспособлений должны забраться на 10-14-метровый гладкий вертикальный деревянный столб. Как правило, на вершине этого столба прикрепляется приз, который вручается тому, кто сумел достать его.

**ВЗБИРАНИЕ ПО НАКЛОННОМУ ШЕСТУ**. Спортсмен должен пройти на скорость по длинному (метров 15) шесту и при этом не упасть. Этот обряд в древности символизировал спасение башкир от стремительного весеннего разлива

воды, взбираясь на верхушки деревьев. В древние времена на верхушку столба подвязывали платок красного цвета, что символизировало, по мнению С. Галлямова, красное оперение на макушке журавля – Торна Хаубена.

**ПЕРЕТЯГИВАНИЕ АРКАНА** – двое джигитов надевают на шею веревку и пропускают ее между ног, затем становятся спиной друг к другу и тянут веревку вперед. Между состязающимися проводится черта: кто перетянет соперника за эту черту, тот и становится победителем. В игре могут принимать участие до 20 человек. Выигрывает тот, кто перетянет аркан за черту два раза из трех попыток.

**ЮГЫРМАК** — соревнование по бегу, или «бег взапуски». В состязании принимали участие несколько десятков ребятишек на расстояние от 2 до 5 км. Впереди скакал всадник, который указывал маршрут забега. Запрещалось во время бега толкать локтями. Ученый-историк С. Галлямов считает, что бег у башкир «символизировал и воспринимал бегство людей от потока, вызываемого весенним таянием снегов и речным паводком, который как пробуждение спящего змея и начавшейся охоты на людей с целью отрастить себе новые головы (многочисленные речные потоки)». (проверить цитату, предложение несогласованное)

**БЕГ НАПЕРЕГОНКИ С ПТИЧЬИМ ЯЙЦОМ ВО РТУ** — участники состязаний, положив яйцо в деревянную ложку, зажатую зубами во рту, должны пробежать определенное расстояние так, чтобы яйцо не упало с ложки. В древности, по утверждению С. Галлямова, женщину, разбившую яйцо во время исполнения этого обряда, приносили в жертву: топили в реке как пособницу злого Заркума.

**БЕГ В МЕШКАХ** — подвижная игра для любого возраста и неограниченного числа участников. Место игры – ровная площадка. Соревнующиеся влезают в мешки, которые завязываются у пояса, и по знаку судьи пускаются бежать, стремясь достичь финиша как можно быстрее.

**КУРЯШ** — национальная борьба тюркских народов Урала и Поволжья. Наиболее популярна в Башкортостане, Татарстане, Чувашии, Удмуртии, Оренбургской, Пермской, Челябинской, Свердловской областях. Куряш – это борьба на стойке с обоюдным захватом двумя руками за кушак «накрест» на спине соперника. Правила разрешают броски прогибом, с наклоном, в сторону, с подсадом. Поединки длятся 5 минут чистого времени (у юношей – 4 мин.) и проходят по девяти весовым категориям.

Соревнования проводятся по круговой или олимпийской (с выбыванием) системам. Борцовский ковер представляет собой круг диаметром от 6 до 9 м с двухметровой защитной зоной. Допускается проведение состязаний и на травяной площадке (майдане) диаметром 10 метров.

Чистая победа присуждается, если борец, оторвав соперника от ковра, бросил его на спину (обеими лопатками) любым из разрешенных приемов.

Возможна победа и по баллам. В правилах оговорены запрещенные приемы и действия. В частности, нельзя наматывать кушак на обе руки, завязывать узел на кушаке, применять подножки, подсечки, становиться на колени, упираться головой в плечо и лицо соперника, препятствовать накладыванию кушака, при обоюдном захвате «дожимать» соперника на спину после проведения броска.

**ПЕРЕТЯГИВАНИЕ НА ПАЛКАХ** — один из древнейших и любимых национальных видов спорта башкир. В этом виде состязаний может участвовать любое число крепких молодых мужчин. Двое участников, взявшись обеими руками за палку, садятся на землю или пол. Упираясь ступнями ног (ступня к ступне) и сохраняя прямые руки в хвате за палку, оба участника соревнования по сигналу судьи начинают тянуть противника на себя, стараясь поднять его с земли (пола). Схватка заканчивается, когда один из соперников будет поднят с земли (пола) до положения стоя. Проигравший выбывает из дальнейшего участия в соревновании. Победитель же поединка начинает единоборство с другим соперником.

**ГИРЕВОЙ СПОРТ** — популярные соревнования силачей. Проводятся в каждой весовой категории по выжиманию или толчку двухпудовой (однопудовой) гири одной рукой или двумя на большее число раз.

Состязания по национальным видам спорта, проводившиеся в Башкортостане задолго до возрождения Пьером де Кубертенем современных Олимпийских игр, напоминали древнегреческие олимпиады. Великий русский литературный критик и публицист Н.А. Добролюбов, труды которого лежат в основе теории физического воспитания, в середине прошлого века подметил: «Жаль, что никто из поклонников национальной германской гимнастики, – за неимением живого примера в Греции – не съездит к нам в киргизские степи и Башкирию. Там гимнастика процветает; своего рода Олимпийские игры с борьбой и лазанием на шесты и бегом взапуски повторяются периодически; подвиги отличившихся воспеваются степными Пиндарами, и во славу их звучат туземные барбитоны и флейты, чебызги и кураи».

## КАЗАХСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ

У казахского народа есть очень много различных национальных игр, носящих чаще всего состязательный характер. Есть испытания и на силу, и на выносливость, и на смекалку, и на умение держаться в седле, и на меткость, и на быстроту реакции. Вот некоторые из таких казахских игр:

### СБИВАНИЕ ТЫМАКА

Сбивание тымака – это казахская национальная игра, принять участие в которой может каждый, умеющий держаться в седле и имеющий лошадь. Согласно условиям игры в землю вбивается шест, высота которого не превышает рост наездника. На верхушку шеста одевается головной убор – тымак. Наезднику показывают и дают запомнить, где находится тымак. После этого наезднику завязывают глаза и раскручивают, после чего отпускают со словами: «Попробуй сбей тымак!» Наездник берет в руки камчу и пытается сбить тымак. Если с трех попыток ему это не удастся, он может исполнить песню в обмен на еще три попытки сбить тымак. У кого быстрее всех, то есть с меньшего количества попыток, получится сбить тымак – тот и победитель.

### КАЧЕЛИ «АЛТЫБАКАН»

Качели «Алтыбакан» – это одно из неизменных развлечений любого казахского торжества или праздника, а также любимое место встречи молодежи, где можно было петь песни и веселиться. Для установки качелей использовались шесть бревен высотой 3-4 метра, широкая перекладина и три аркана. На качелях «Алтыбакан» качались по двое, чаще всего юноша с девушкой. Остальные присутствующие пели песни, шутили, озорными замечаниями подбадривали молодых, находящихся на качелях.

### КЫЗ КУУ (ДОГОНИ ДЕВУШКУ)

Согласно древнему обычаю, бытующему еще в сакских племенах, прежде чем юноша женится на девушке, он должен был доказать свое мастерство наездника, умение держаться в седле. Обычай требовал, чтобы джигит, претендующий на руку и сердце девушки, догнал свою невесту на резвом скакуне. Для этого на народных собраниях или на праздниках затевалась игра «Кыз куу». Для этого девушка и юноша верхом на лошадях выходили на поле. По сигналу хозяина торжества девушка, стегнув коня, вырывалась вперед, а парень верхом на своем скакуне пытался догнать ее и поцеловать. Если ему это не удавалось, то уже ему приходилось быстрее скакать от девушки, так как в таком случае девушка,



догнав его, начинала что есть силы стегать парня камчой. Все это превращалось в веселое и увлекательное зрелище для всех собравшихся.

## КОКПАР

В казахской национальной игре «Кокпар» принимали участие жигиты аулов, соседствующих по пастбищу. К состязанию готовились заранее, так как это было состязание и на силу, и на ловкость, и на выносливость, и на умение держаться в седле. В день соревнований все участники и зрители собирались на поле. На расстоянии 50-60 шагов от соревнующихся бросалась туша козла (кокпар) и начиналась борьба за кокпар, которая могла продолжаться с обеда до вечера. Борьба велась верхом на лошадях. Тот аул, у которого в итоге борьбы окажется кокпар – тот и победил. Затем джигиты с гордостью ездил по наиболее уважаемым дворам аула с «боевым трофеем» – кокпаром и жители поздравляли их и дарили подарки.

История казахской национальной игры «Кокпар» имеет далекие корни, когда казахи вели кочевой образ жизни. «Кокпар-кокбори» в переводе на русский означает «серый волк».

Волки были злейшими врагами для кочевников, так как они могли наносить большой ущерб скоту. Соответственно убить волка было большой удачей и радостью. Голову хищника преподносили главе рода, а тушу – на растерзание собравшимся. Соответственно нередко возникала борьба между жигитами, кому же нести голову. Так подобная борьба превратилась со временем в игру. Волка иногда стали заменять тушей обезглавленного козла.

Существуют два варианта игры. В первом варианте в борьбе принимают участие джигиты с двух разных аулов, и борьба за тушу ведется между аулами. Такой вариант борьбы называется дада-тартыс. А во втором варианте борьба за тушу может вестись джигитами одного аула между собой. В таком случае победителем будет один джигит, и борьба в таком случае называется жалпы-тартыс. Кокпар пользуется большой популярностью и в наши дни.

## АУДАРЫСПАК

Казахская национальная игра «Аударыспак» – это одна из самых зрелищных, интересных и захватывающих игр. Аударыспак – это борьба на лошадях, в которой принимают участие самые лучшие наездники, ведь борьба на лошадях требует исключительной выносливости, силы, ловкости и отличного умения держаться в седле. Суть борьбы заключается в том, что двое всадников верхом на лошади соревнуются в том, кто из них сможет стащить противника с лошади. Тот, кому это удастся, тот и считается победителем.

## БАЙГА

Казахская национальная игра «Байга» – это конное состязание наездников. Всадники соревнуются, кто из них быстрее доскачет до намеченной цели. Байга

проходила на ровной местности по прямой, с поворотами, или же по замкнутому кругу. Участвовать в ней можно было на обыкновенной кляче.

Существует шуточный вариант игры «Байга». В данный вариант игры могут играть дети. Игроки разбиваются по парам. Один из пары становится «конем», другой – «наездником». «Конь» встает спереди от «наездника» и запрокидывает руки вверх и назад, так чтобы «наездник» мог ухватиться за них своими руками. Все пары («конь» + «наездник») встают вдоль линии и по сигналу «старт» бегут к намеченной цели – платку. Та пара, которая успеет быстрее всего достичь цели – побеждает.

### ПОДНИМИ МОНЕТУ (КУМЕ АЛУ)

Казахская национальная игра «Куме алу», в переводе на русский означающая «подними монету» имеет очень давние исторические корни. Правила игры со временем почти не изменились, изменился только атрибут. Согласно правилам игры всадники, доскакав по сигналу от условной линии старта до линии финиша, должны на скаку успеть собрать как можно больше монет, завернутых в платочек и заранее разбросанных в по полю. Раньше в далекие времена вместо монет для игры «Куме алу» использовались серебряные слитки, которые впоследствии были заменены на монеты. В казахскую национальную игру «Куме алу» могут играть и дети. Это очень веселая, подвижная игра. Суть «Куме алу» в детском варианте заключается в следующем: на площадке отмечаются линия старта и линия финиша. Вдоль игрового поля раскладываются монеты. Джигиты становятся вдоль линии старта и по команде «старт», изображая наездников на лошадях, бегут вдоль поля к линии финиша, собирая «на скаку» монеты. Тот, кто не останавливаясь, «на скаку» соберет наибольшее количество монет дойдя до финиша, объявляется победителем соревнования. При этом имитировать скачку на лошади нужно все время, пока не достигнута линия финиша, и при подъеме монеты также нельзя останавливаться.

### АЛАМАН БАЙГА

Казахская национальная игра «Аламан байга» – это испытание не только наездников, умения держаться в седле, а главным образом – испытание для лошадей. Аламан байга – это конное состязание, скачки на длинные и сверхдлинные дистанции. Исторические корни этой игры основываются на необходимости казахов готовить лошадей к длинным переходам во время перекочевки на новые места, а также отбора самых выносливых и сильных скакунов для улучшения породы. Так постепенно Аламан байга стала неотъемлемой частью больших праздников. Иногда во время таких вот соревнований некоторые лошади не выдерживали нагрузки и погибали, не дойдя до финиша, или падали от усталости, ломая ноги. Известно, что наездники перед скачками для того, чтобы защитить своих скакунов от сглаза, заплетали им хвост и гриву в косы и вплетали в них перья филина или амулеты от сглаза, а также старались никому не показывать скакуна, держа его под попоной.

## ЖОРГА ЖАРЫС

Казахские девушки, будучи отличными наездницами, так же как и юноши, с детства приучались держаться в седле, любили участвовать в конных соревнованиях на иноходцах, называемых «Жорга жарыс». Иноходцы владели особой поступью, мягкостью, ритмичностью в ходьбе и беге. Во время состязаний иноходцы не должны были переходить на обычный бег, за это мог быть наложен штраф или применено снятие с дистанции.

## ЖАМБЫ АТУ

Казахская национальная игра «Жамбы ату» – это состязание казахских жигитов на меткость в стрельбе из лука. Жамбы – это серебряный диск, который подвешивался на тонкой веревке из конских волос на перекладине. Задачей участников состязания было стрелой, выпущенной из лука, сбить диск, чтобы он упал на землю. Существовало несколько вариантов таких состязаний – состязание могло проводиться верхом на лошадях, то есть джигит должен был попасть по диску, скача верхом на лошади, а могло проводиться состязание без лошадей, когда участники с определенной дистанции поочередно пытались сбить диск. У кого это получалось с меньшего количества попыток – тот и побеждал.

## КАЗАН

Казахская национальная игра «Казан» – это игра, в которую можно играть как летом на поляне, так и зимой на льду. В «Казан» могут принимать участие от 3 до 10 человек. Согласно условиям игры, на земле или на льду очерчивается круг. Все участники кроме водящего встают по этому кругу, а водящий за кругом. В центре круга заранее делается небольшая ямка, также по одной небольшой ямке делается перед каждым участником. Каждый участник, включая ведущего, держит в руках палку или клюшку. Также для игры понадобится деревянный шар радиусом в 7-10 сантиметров. Водящий пытается палкой загнать шар в центральную лунку, а остальные участники игры защищают лунку своими палками и не дают ему это сделать, отбивая шар за круг. Если бьющий по шару участник игры не сумел ударить по нему и занять свою ямку (для этого нужно поставить в нее одним концом палку), ее занимает (тем же способом) водящий. Проигравший игрок становится водящим, и игра начинается сначала. Если водящему удастся ввести шар в центральную ямку, все участники игры должны быстро поменяться местами. Во время перебежки водящий старается занять чью-нибудь ямку. Игру возобновляет участник, оставшийся без места (без ямки).

## БУРУК-ТЕППЕК

В казахскую национальную игру «Бурук-теппек» могут играть как взрослые, так и дети. Это игра на дальность метания мячей или камней. Участники становятся в шеренгу и кидают вдаль мячи или камни, завернутые в

платки разных цветов. Затем тот, чей мяч или камень упал ближе всех, идет собирать их и определяет, чей камень или мяч упал дальше остальных. Тот игрок, чей камень трижды упадет дальше всех, считается первым победителем. Игра обычно ведется до определения трех победителей.

### ЛАК-УСТАУ

В казахской национальной игре «Лак-устау» могут принимать участие 3-5 человек. Согласно условиям игры на поле выпускается козленок, а участники должны попробовать его поймать. Тот, кто первым сумеет догнать козленка и отнести его руководителю игры, тот считается победившим

### ТОКТЫ АЛУ

Казахская национальная игра «Токты алу» схожа с игрой «Лак устау». Принять в ней участие могут 3-5 всадников на лошадях. Согласно условиям игры на поле выпускают козленка. Всадники соревнуются, кто быстрее сможет верхом на лошади поймать козленка и принести его руководителю игры. Тот, кто сможет сделать это быстрее всех, тот и считается победителем.

### ТОГЫЗ КУМАЛАК

Одной из древнейших казахских национальных игр является игра «Тогыз кумалак». «Тогыз кумалак» – это настольная игра на доске на логику и смекалку, призванная развивать логическое математическое мышление и выдержку. Игра принадлежит к семейству манкала, включающему такие игры, как вари или калах. В основу игры положено число 9 ( $9 \times 9 = 81$  и  $2 \times 9 \times 9 = 162$ ), считавшееся у древних монголов и тюрков священным. В учёном мире её называли «алгеброй чабанов», так как в ходе игры соперникам приходится использовать все четыре основных математических действия. Игра строится не только на скорости подсчета, но и на тактике.

Согласно правилам казахской игры «Тогыз кумалак», в ней участвуют два игрока, у каждого из которых на доске есть по 9 лунок (то есть всего 18 лунок, называемых «отау»), расположенных друг напротив друга. Каждая лунка имеет свое название 1 – арт, 2 – тектурмас, 3 – атотпес, 4 – атсыратар, 5 – бель, 6 – бельбасар, 7 – кандыкакпан, 8 – кокмоин, 9 – мандай. Помимо этого на доске есть еще две накопительные лунки, называемые «казан».

У каждого из игроков в начале игры имеется по 81 шарик своего цвета, то есть по 9 шариков для 9 лунок.

Главная задача игры – перекладывая камушки в игровых лунках, собрать их как можно больше в свой «казан». Собранные камешки складываются в накопительную лунку. Игроки делают ходы поочередно. Игрок, которому выпало по жребию право первого хода, вынимает из любой лунки своего ряда все шарики, кроме одного, и переносит их слева направо, опуская по одному в каждую последующую лунку с таким расчётом, чтобы последний шарик попал в

лунку противника. Если число шариков в этой лунке после окончания хода окажется чётным, то все они являются «добычей» играющего и переносятся в его казан. Право следующего хода переходит к сопернику. Если в лунках одного из игроков не останется ни одного шарика, то его соперник все шарики своего ряда переносит в свой казан. Игра ведётся до тех пор, пока один из двух игроков не наберёт в свой казан больше 81 камешка (этот игрок побеждает), либо они оба набирают 81 камешек (ничья).

В игре «Тогыз кумалак» возможно возникновение некоторых игровых ситуаций, которые стоит описать:

Если после хода в какой-то лунке оказывается три камешка, то эта лунка объявляется «туздыком». В последующем каждый камешек, попавший в туздык, переходит в казан игрока, на чьей стороне расположен этот туздык, но игрок не может завести себе туздык на 9-ой, а также на лунке под той цифрой, которой взял первым «туздык» соперник. У каждого игрока может быть не больше одного туздыка одновременно.

Если после хода у одного из игроков все лунки оказываются пустыми, то он попадает в ситуацию «атсыз калу» (каз. «остаться без коня»). В этом случае он не может ходить, пока будет оставаться «пешим». В этой ситуации игра заканчивается, камешки противника переходят в казан противника и производится подсчёт камешков в казанах.

Игра «Тогыз кумалак» могла продолжаться по четыре-пять часов. Эта игра была популярна и в древности, когда игроки, даже не имея игровой доски, могли просто вырыть лунки для игры в земле. Популярна «Тогыз кумалак» и в наше время, и постепенно количество ее почитателей растёт с каждым годом.