

«Русская лапта» на уроках физической культуры

Выполнил: учитель по физической
культуре Д.А. Железко

Коряжма 2016

Лапта́ — русская народная командная игра с мячом и битой. Упоминания о лапте встречаются в памятниках древнерусской письменности. Мячи и биты обнаружены в слоях XIV века при раскопках Новгорода. Игра проводится на естественной площадке. Цель игры — ударом биты послать мяч как можно дальше и пробежать поочерёдно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время. К родственным лапте видам спорта относятся бейсбол, крикет, песапалло в Финляндии, ойна в Румынии и другие.



Актуальность

Русские народные игры занимают особое место в системе физического воспитания детей школьного возраста. Наши народные игры отличаются высоким духовным началом, богатырской силой, молодецкой удалью, задором и весельем, парадом красоты, ловкости и здоровья. Многие специалисты отмечают непреходящую ценность народных игр, поскольку им характерны разносторонность физической подготовки, многогранность воспитательного воздействия, доступность, эмоциональность, зрелищность, простота организации. Несмотря на это, они до настоящего времени не нашли должного применения в физической подготовке школьников, обучающихся в общеобразовательных школах центральной европейской части России. Изучение элементов русской культуры и включение их в образовательный процесс школьников считается актуальным еще и потому, что в многонациональном составе российского населения русские доминируют как нация (80% населения РФ), значительно превосходят по численности остальные народы и народности. Именно по этому включение в образовательный процесс элементов русской народной физической культуры, и в первую очередь развивающих народных игр спортивной направленности, к которым, несомненно, относится и русская лапта, является актуальной необходимостью и потребностью сегодняшнего времени.

Лапта в настоящее время

В настоящее время русская лапта получила своё развитие как официальный вид спорта, вошедший в Единую Всероссийскую Спортивную Классификацию и культивируется в более чем 45 регионах Российской Федерации. Проводятся официальные Чемпионаты, Кубки, Первенства России среди разных возрастных групп, всероссийских традиционные детско-юношеские турниры. Соревнования проводятся на открытых травяных и земляных спортивных площадках, а также в спортивных залах и манежах. Создана достаточно хорошая научно-методическая база, имеются официальные правила соревнований, различные методические пособия по технической, тактической, физической подготовке игроков, методике судейства, по организации проведения соревнований. Федеральным агентством по физической культуре и спорту и Федерацией русской лапты России разработана и утверждена примерная программа по русской лапте для ДЮСШ, готовится к изданию пособие «Технология тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки». Русская лапта развивает многие жизненно важные физические качества человека: быстроту, силу, координационные способности, вырабатывает игровое мышление, развивает смекалку, чувство коллективизма и т. д. По техническим элементам это самый естественный и доступный вид спорта по сравнению с другими спортивными играми.

Описание игры

Лапта - игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, здесь 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 пойманные с лёта мячи. Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. 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 и левый дальний защитники.

Правила игры

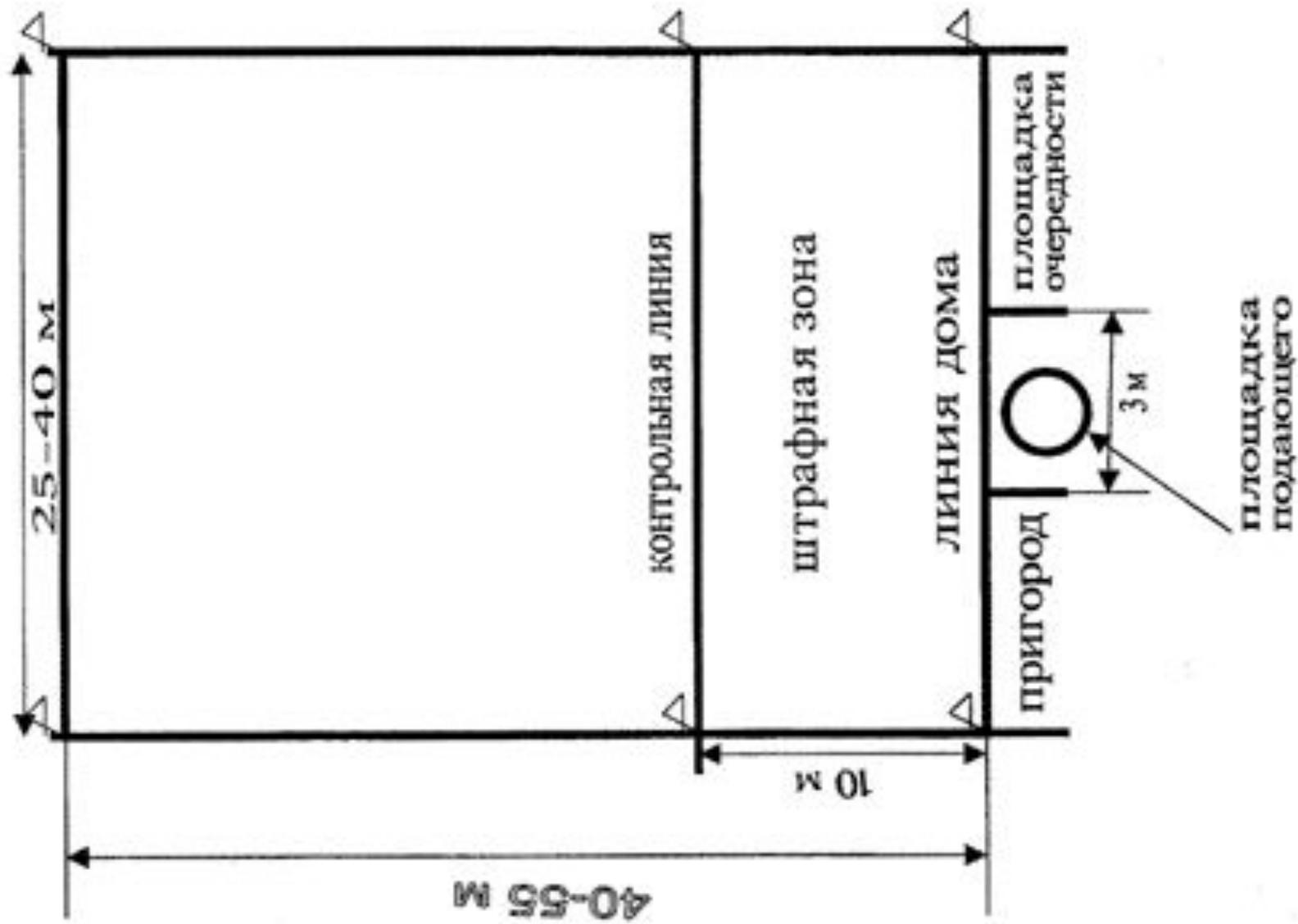
Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Бьющий лаптой отбивает мяч как можно дальше из-за спины (нельзя бросать битую) в поле, бежит через площадку за линию кона и возвращается назад в город. Водящие в поле ловят (а если поймал мяч с летки, то команды меняются) отбитый мяч и стараются запятнать (осалить) бегущего. Им можно перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удаётся запятнать бегущего, они переходят в город. Если игроки поля не могут запятнать бегущего, то они быстро перекидывают мяч в город. Как только мяч вернулся в город, игрок не успевший прибежать назад в город остаётся за линией кона, и ждёт следующей возможности вернуться в город. Если бьющий ударил по мячу плохо и команда в поле быстро поймала мяч, то бежать опасно, так как могут легко осалить. В таком случае бьющий может не бежать, а оставаться за чертой, по другую сторону от команды — в деревне. Игра продолжается, и мяч бьёт следующий игрок. По очереди все игроки команды выступают в роли бьющих.

Игроки, оставшиеся в пригороде и за коном ждут, чтобы их выручили. Выручить может тот, кто далеко отобьёт мяч, дав возможность перебежки самому, а также игрокам из пригорода и кона. Мяч, выбитый за боковую линию, не учитывается. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона и в пригороде, тогда игроку, который ещё не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнётся, то игроки города уступают своё место водящим. Подавальщики не должны переступить черту города. Тому, кто не может отбить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Игра считается выигранной, если все игроки пробили по мячу, пробежали за линию кона и вернулись назад в город. Игра считается проигранной, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона. По окончании игры команды меняются местами. Команда города переходит в поле, а из поля переходит в город. Если одним из игроков города была сломана лапта, то есть палка, то команда города автоматически выигрывает



Игровая площадка и её размеры

Игровая площадка для Русской лапты представляет собой прямоугольник, имеющий твердую поверхность (травяное или искусственное покрытие), свободную от каких-либо предметов, размером 40-55 м. в длину и 25-40 м. в ширину. Размеры измеряют по внешнему краю линий, ограничивающих площадку. Игровая площадка для мини лапты представляет собой прямоугольник 25-40 м в длину и 15-20 в ширину. В качестве игрового покрытия может применяться дерево или синтетический материал.



Лапта как средство физического воспитания школьников

Использование русской лапты как средства физического воспитания, несомненно, будет способствовать привитию здорового стиля и образа жизни, формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей всех систем организма занимающихся, воспитанию личностных качеств и позитивных черт характера, удовлетворению потребности в общении со своими сверстниками. Игра на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, без сомнения, должна последовательно повышать устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также вредным влияниям неблагоприятной внешней среды. Исключительная ценность этой игры как средства физического воспитания состоит в том, что начинать заниматься ею можно с младшего школьного возраста и продолжать эти занятия в течение многих лет жизни. Рост популярности и проявление активного интереса к этой игре со стороны школьников, учащихся и студентов диктуют необходимость ее включения в программы по физической культуре средних и высших учебных заведений. Многими учителями физической культуры рекомендуется использовать эту народную игру на уроках физической культуры. Русская лапта может нести как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи.

Лапта органично вписывается в легкоатлетический цикл уроков физической культуры, и по тому ее часто называют «игровой легкой атлетикой». Перебежки в лапте аналогичны переменному - интервальному методу тренировки в беге на средние дистанции. Играя в лапту, юноши и девушки выполняют значительно больший объем работы, чем при обычном беге. Причем перебежки выполняются подростками в соответствии со своими индивидуальными физическими возможностями – по скорости и расстоянию. Кроме того, лапта содействует развитию анаэробных возможностей человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях. Упражнения, используемые при обучении лапте, позволяют выполнять большее количество бросков, ловли и подбора мяча после отскока от площадки, что содействует воспитанию тонкого координационного «чувства мяча». При этом в игровых условиях метание приобретает более значительную эмоциональную окраску в сравнении с обычным программным метанием, что содействует освоению значительных физических нагрузок.

Заключение

Какой из других видов физкультурно-спортивных движений, если не русская лапта, должен стать подлинно массовым, охватывать широкие слои населения, дать возможность всем участникам спортивно-оздоровительных мероприятий реализовать свое право на всестороннее развитие, свободное взаимодействие участников физкультурно-спортивной деятельности, конкурентное соперничество, активное включение в коллективные отношения с целевой устремленностью на сотрудничество, социализацию, объединение, совместное решение групповых задач? Именно по этому русская лапта должна стать «спортом для всех», быть доступной каждому желающему вести здоровый образ жизни. А чтобы реализовать данное утверждение, необходимо прививать любовь к лапте с ранних лет. Таким инструментом являются уроки физической культуры в школе.



Спасибо за внимание!!!