

УДК 373.51

МИНИ-ЛАПТА В РАЗДЕЛЕ ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Сомин А. А.,

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Кукмаринская основная общеобразовательная школа» Советского района Республики Марий Эл

Российская Федерация, Республика Марий Эл, Советский район, д. Кукмарь

E-mail: somin.58@mail.ru

Аннотация. Урок физической культуры – это не нормативы и рекорды, а работа учителя над укреплением здоровья детей через интерес ребенка к физической активности. А поддержать интерес можно, в том числе, и через нетрадиционные формы и методы обучения. Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Занимаясь, например, мини-лаптой на уроке легкой атлетики, дети добиваются хороших результатов на соревнованиях, в фестивале ГТО.

Ключевые слова: игра; мяч; бита; флажки; две команды; точный удар.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Игры, подводящие к спортивной деятельности, – это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта. Особенно полезны игры на свежем воздухе, в весенне-осенние периоды. Игра

должна последовательно повышать устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. В школьных условиях этого можно добиться методом опережающего обучения. Воплощаться этот метод, по моему мнению, должен с учетом национальных традиций, а именно русских народных игр. Она приносила людям веселье, радость, воспитывала удаль, смелость, находчивость, ловкость, решительность, выдержку, взаимоуважение между соперниками, развивала быстроту и выносливость, укрепляла здоровье играющих. «Мини - лапта» носит как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи. Использование данной игры, как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, способствует формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Кроме того, «Мини-лапта» повышает анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях. «Мини-лапта» - такой вид спорта, в котором в равной степени проявляются все физические качества и их разновидности: скоростные качества, быстрая реакция, умение быстро стартовать и поддерживать высокую скорость, ловкость, гибкость, сила [1].

Мини - лапта обеспечивает возможность полного достижения цели физического воспитания. Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания, развития чувства коллективизма и ответственности перед командой. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. На уроках с успехом можно решать и воспитательные задачи, поскольку в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивление соперника. Это помогает воспитанию

дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а так же комплекса положительных психологических качеств. Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в определённых условиях играет немаловажную роль. Игре в лапту свойственны высокий эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что во многом облегчает решение одной из важнейших задач — физического воспитания школьников: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культуры.

Мини-лапта полезная и удивительная игра, не требующая особых дорогостоящих принадлежностей и специальных фундаментально оборудованных площадок. Основу игры составляют естественные движения: бег, прыжки, броски мяча и т. д.

Мини-лапта - двухсторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми лицевыми линиями. Цель одной команды - совершить как можно больше перебежек после совершённых ударов битой по мячу в отведённое для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды - не давать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей» [2].

Я уже несколько лет включаю в лёгкую атлетику осенью и весной мини - лапту. Упражнения на освоение игровой техники являются средствами подготовки к метаниям и бегу. Метание выполняется на дальность и в цель - вертикальную, горизонтальную, движущуюся. При этом в игровых условиях, метание имеет эмоциональную окраску в сравнении с обычным программным метанием, что очень важно для детей. Упражнения, используемые при обучении лапте, позволяют выполнять большое количество бросков, ловли и подбора мяча с площадки, всё это развивает координационные способности метателя, чувство мяча. Перебежки в лапте аналогичны повторному методу тренировки в беге. На средней дистанции дети выполняют значительно больший объем работы

в игре, при этом перебежки выполняют в соответствии со своими индивидуальными и физическими возможностями.

Для обучения на открытой площадке я использую один мяч на двоих и биты, флажки для установки на площадке.

В нашей школе правила игры таковы: в игре могут участвовать весь класс, делится на две команды. На площадке отмечается кон, откуда одна команда выполняет забег до города. На другой стороне площадки отмечается город. Одна команда находится на кону, другая располагается на площадке между коном и городом. Команда, которая находится на кону, подает мяч, и, пока вторая команда пытается поймать мяч, старается добежать до города и возвращается назад так, чтобы соперники не «осадили» игроков мячом. Добежав до города и назад, игрок приносит команде 2 очка и так до тех пор, пока игрока одной команды не «осалит» мячом игрок другой команды. Нельзя мешать бегущим игрокам, загромождать движение. Играть можно как по времени, так и на очки. Накапливая картотеку упражнений для обучения лапте, я подбираю их с таким расчётом, чтобы учащиеся от начала до конца были в парах. Мяч достаточно иметь один на двоих.

Ловли и броски

- Имитация положения рук при ловле мяча (показать и опробовать).
- Передача и ловля мяча в парах, постепенно её увеличивая.
- Передача мяча и ловля после отскока.
- Передача и ловля одной рукой.
- Передача и подбор мяча, катающего по площадке
- Мяч на середине площадки, рывок парами, один убегает, второй добегают до мяча, берет его и старается «осалить» убегающего.
- Дети стоят параллельно друг-другу в шеренге. Один из игроков бежит вдоль шеренги, а остальные игроки, передавая, друг-другу мяч стараются «осалить» движущегося игрока (идущего, медленно бегущего, быстро бегущего).

Перемещение игроков по площадке

- Ученики бегут по площадке левым (правым), приставными шагами, спиной вперёд, змейкой.

- Бег с пролеганием под препятствием, перепрыгивая через препятствия.

- Бег по команде: остановиться, продолжить бег, присесть, выполнить прыжок, поворот кругом, бег зигзагами.

- В парах. Один игрок свободно бежит по площадке, а другой, находясь рядом, повторяет все его движения, при этом наблюдает за каким-либо заданием другого объекта.

Удар битой по мячу

- Имитация удара.

- Подбросить мяч и стараться попасть битой по мячу.

- Подача мяча снизу-вверх в руки ловящему игроку.

- Подача мяча сверху-вниз.

- Подача мяча влево-вправо.

- Хорошо освоив подачу со своего подбрасывания, перейти к подаче с набрасывания другим игроком.

Я предлагаю упражнения наиболее простые и доступные для учащихся любого возраста, а также максимально приближённые к игре в лапту.

В лапте присутствуют все элементы школьной программы по легкой атлетике, даже прыжки, хотя редко встречаются в игре.

1. Во время бега по сигналу учителя выполняется прыжок.

2. Чертится ров на определенном расстоянии. Во время бега, играющие должны преодолевать препятствие.

3. Игроки в лапте не только должны метать, прыгать, бегать, подавать мячи, но и ловить, а также убегать от мяча, посланного соперником.

Убежать от мяча сложно и решить эту задачу помогают подвижные игры.

Подвижные игры с элементами игры лапта

Охотники и утки

Могут играть от восьми до четырнадцати учащихся.

Класс делится на «охотников» и «уток». Четыре игрока-охотника, располагаются по двое на разных сторонах площадки, а остальные - игроки-утки - в середине площадке.

По команде, «охотники» перебрасывают мяч, стараясь попасть в «уток». «Утки» всячески избегают попадания в них мячом. Если «охотник» попал в «утку», «утка» и «охотник» меняются местами.

Перебежка под обстрелом

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды строятся в две шеренги на определенном расстоянии друг от друга. Игроки второй команды по-очереди бегут вдоль стоящих, которые стараются попасть в бегущего (на пару игроков один мяч).

Точный удар

Игроки одной команды располагаются в кружках (острова - круги по числу играющих). По сигналу, игроки второй команды стараются перебежать на другую сторону игрового поля, а игроки, находящиеся в кружках, стараются попасть перебегающих.

Занимаясь мини-лаптой на уроке л/атлетики дети добиваются хороших результатов на соревнованиях по лёгкой атлетике, в фестивале ГТО. Так, Кузнецова В., приняла участие на первом Всероссийском фестивале ГТО, в г. Брянске, 2015 г, получила «золотой» знак. В 2016 году Кузнецова В. и Громова А. участвовали в г. Владимире. 2017 г.- Еменгулова М. и Васинкина Д. приняли участие на третьем фестивале ГТО в Артеке. Дважды подряд команда выпускниц нашей школы заняла 2-ое место по мини-лапте в сельских играх.

Список использованной литературы

1. Костарев, А.Ю. Русская лапта: Учеб. метод, пособие /А.Ю. Костарев, Р.Р. Ягафаров. - Уфа: Восточный университет, 2004. - 104 с.
2. Лебедев А.Д. Мини-лапта: учебно-методическое пособие / А. Д.

Лебедев, С. Л. Агеев. ФГБОУ ВО «ОГПУ». – Оренбург, 2022.- 70 с.

Информация об авторе:

Сомин Алексей Андреевич, учитель физической культуры, Муниципальное общеобразовательное учреждение «Кукмаринская основная общеобразовательная школа» Советского района Республики Марий Эл

Российская Федерация, 425419, Республика Марий Эл, Советский район, д. Кукмарь, ул. Нижняя, 5.

Поступила в редакцию / Received 12/02/2024.

Принята к публикации / Accepted 16/02/2024.

Опубликована / Published 22/02/2024.