СОВРЕМЕННАЯ ЛАПТА – ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Лепёшкин Виктор Александрович,
учитель физкультуры высшей категории
гимназии №8 г. Дубны Московской области.

Любая традиция может существовать (возродиться) только в том случае, если она применима к современным условиям.

Современная лапта азартна, зрелищна, требует развития многих физических качеств — и в этом не уступает ныне распространенным играм, а то и превосходит их. Для лапты не нужно дорогостоящее оборудование. Она доступна для мальчиков и девочек разного возраста. Очень важно, что лапта имеет военно-прикладное значение. Она требует проявления смелости; развивает и совершенствует многие качества и навыки, необходимые в боевых условиях: глазомер, умение наносить удары, метать на дальность и в цель, уворачиваться, падать, действовать быстро и точно в условиях ограниченного времени, ориентироваться в пространстве при перемещениях, распределять силы, взаимодействовать с партнерами. Игра в лапту – отличная форма подготовки старшеклассников к службе в вооруженных силах, что делает ее актуальной во все времена.

Речь идет об одном из вариантов современной лапты, который великолепно приспособлен к условиям современной школы, и вооруженных сил. Он многократно опробован в разных условиях и хорошо себя зарекомендовал.

Лепёшкин Виктор Александрович - **разработчик современного варианта правил игры в лапту**, автор 15 книг и свыше 100 методических публикаций, учитель физкультуры высшей категории гимназии №8 г. Дубны Московской области.

С 1992 г преподает лапту в гимназии № 8.

Пять лет преподавал лапту в МПГУ им. Ленина.

Проводил показательные занятия по лапте:

- в пограничных училищах Москвы и Голицыно.
- в Рязанском училище ВДВ.
- в Коломенском артиллерийском училище.
- в дивизии внутренних войск ОДОН.
- в РГУФК.
- во время проведения областного фестиваля «Дни славянской письменности и культуры».
- в Славянском кремле Виталия Сундакова.
- в Культурно-образовательном центре «ЭТНОМИР».
- в школах и других учебных заведениях.
- на курсах повышения квалификации.

Лапта - старинная игра. По некоторым данным, лапта была известна уже в X в. н.э., хотя могла появиться и раньше. Долгие годы она была довольно широко распространена на территории нашей страны.

При всем при этом, когда, будучи студентом (в начале 80-х), я начал интересоваться лаптой, мне практически не удалось найти литературных источников, рассказывающих о лапте. Да и те, что были, на 90 процентов состояли из высказываний Куприна А.И. о лапте. Кроме того, было громадное количество людей, которые только что-то слышали о лапте, но сами в нее никогда не играли и даже не видели, как играют. Информация была настолько скудна, что мне пришлось начинать с самого начала. Пришлось по крупицам собирать письменную и устную информацию о лапте, изучать её и обобщать.

В итоге, на основе моего личного спортивного опыта, знаний по русской истории, и имеющейся информации о лапте – БЫЛИ СОЗДАНЫ ПРАВИЛА, **приспособленные к**

современным условиям, учитывающие недостатки прошлых правил, и взявшие из них все лучшее. Вместе с тем, ВПЕРВЫЕ УДАЛОСЬ ВОССОЗДАТЬ ИСТОРИЧЕСКУЮ КАРТИНУ: ЧЕМ НА САМОМ ДЕЛЕ ЯВЛЯЛАСЬ ЛАПТА (имитация боевых действий).

Правила позволяют играть на улице и в спортивном зале, в том числе и школьном. Запрещение бегать с мячом в руках, делает игру поистине командной, и увеличивает нагрузку, способствует развитию чувств коллективизма, навыка работы в команде. Данный вариант игры в лапту, многократно опробован (с 1993 г) в воинских подразделениях, военных училищах и гражданских учебных заведениях. Он всегда получал высокую оценку играющих. Разработана программа для школ, и изданы книги. Все, кто начинают использовать лапту в тренировочных занятиях, значительно улучшают свои показатели.

В нашей гимназии давно и успешно используется лапта, как в урочной, так и во внеурочной деятельности.

В настоящее время опыт нашей гимназии используется в разных регионах РОССИИ и ближнем зарубежье.

Предложенный ВАРИАНТ ЛАПТЫ, КОРЕННЫМ ОБРАЗОМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ВСЕХ НЫНЕ СУЩЕСТВУЮЩИХ (Русской лапты, мини-лапты, и других, созданных на основе правил разработанных обществом «Урожай» в 1957 году, а также правил предложенных «Федерацией бейсбола, софтбола и русской лапты» в начале 90-х годов). Различия между ними настолько же сильны, как между борьбой классической и борьбой самбо.

В данный вариант внесены **3 принципиальных изменения**, которые существенным образом меняют игру.

1. *При игре в поле, нельзя перемещаться (ходить и бегать) с мячом в руках*. В результате чего, **игра стала истинно командной**. Один игрок в поле ничего не сможет сделать. Успех зависит только от согласованности командных действий, от взаимодействия и взаимопонимания игроков. Поэтому, в данной игре может победить только настоящая команда. Единоличники всегда остаются в проигрыше. Кроме того, данный пункт, существенно увеличивает нагрузку на всех игроков (поля и города). Дело в том, что у игроков города появляется больше шансов «проскочить», а значит, начинают чаще совершать перебежки.

2. *При ударе битой, игрок сам себе подбрасывает мяч*. В результате чего, увеличилась безопасность игроков, и возросла точность ударов по мячу. Все это привело к увеличению количества перебежек, и соответственно, к увеличению нагрузок во время игры.

3. *Перебежки прекращаются, как только мяч выбрасывают в город*. Этот момент сокращает периоды простоя и ускоряет игру.

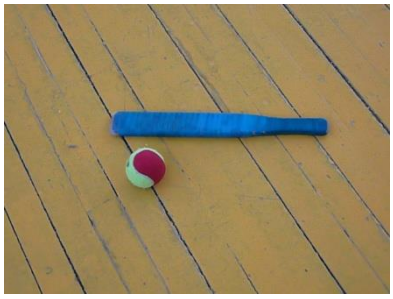
В результате внесенных изменений **игра стала интересней, зрелищней, безопасней**, и значительно **увеличилась физическая нагрузка** на игроков. ВСЕ ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ.

Здесь никого не надо заставлять бегать. Все многократно **бегают сами**. Кроме того, постоянное чувство опасности у перебегающих игроков, добавляет в игру «**эктрим**» и очень нравится школьникам.

Запрещение перемещаться с мячом в руках, заставляет школьников выполнять большее **количество передач** (бросков мяча), а, следовательно, учит хорошо метать, и развивает ловкость.

Из-за большой физической нагрузки, общая **продолжительность игры**, в 3 раза меньше, чем в других вариантах. В данном случае играют два тайма по 10-15 минут, по сравнению с двумя таймами по 35-45 минут, в других вариантах. Другими словами, школьники получают хорошую нагрузку, за меньшее время, что немаловажно, так как продолжительность урока всего 40-45 минут.

Положительные **эмоции** во время игры, позволяют детям переносить более высокие нагрузки на занятиях, и быстрее восстанавливать силы в период отдыха (после занятий).



Игра проводится не теннисным, а похожим на него **мячом**, имеющим красно-желтую окраску и более мягким.

В игре используется одна **бита**, всеми игроками, обеих команд. В то время, как в других вариантах лапты, каждая команда играет только своими битами. Причем, имеет несколько бит, а иногда и каждый игрок – свою биту. В условиях школы это не рационально, кроме того, команды будут играть в неравных условиях, и не безопасно, так как размер биты влияет на силу удара.

Данные правила позволяют успешно проводить игру, как **в зале**, так и **на улице**. Причем, для этого не надо менять правила игры. Если учесть, что в большинстве регионов России, 7 учебных месяцев из 9, школьники проводят в зале, то полноценная возможность играть в зале, имеет большое значение.

В настоящее время для обучения школьников игре в лапту, сделано следующее.

1. Разработаны четкие современные правила игры.
2. Разработана методика обучения школьников игре в лапту на уроках физкультуры.
3. Разработана программа для учащихся с 1 по 11 классы.
4. Разработано большое количество подвижных игр, которые помогают обучению лапте и делают его интересным (книга «Подвижные игры для детей»).
5. Выпущено 4 книги и 22 методические публикации по лапте.
6. Разработана программа курсов повышения квалификации для учителей физкультуры

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРАВИЛ ИГРЫ В ЛАПТУ.

По жребию одна команда начинает игру в городе в первом периоде, а другая во втором периоде.

Команда города (бьющие, или перебегающие) располагается в зоне очередности. Один игрок выходит в зону бьющего, подбрасывает мяч и бьет по нему битой. При удачном ударе (мяч попал в поле или в кон) игрок бежит (оставив биту в городе) через поле на кон. Он может там остаться до удара следующего игрока или вернуться обратно в город. Игрок, вернувшийся в город из кона, зарабатывает одно очко своей команде и право на еще один удар.

Бегущим игрокам не разрешается: касаться мяча; выходить за боковые линии поля; возвращаться в город, не побывав на кону; выбежав в поле из кона, возвращаться обратно на кон.

Если игрок отказался от перебежки или сделал неудачный удар, он переходит в пригород (зону бегущих) и после удачного удара следующего игрока тоже может бежать. Перебежка через поле может начинаться с момента удара по мячу и до момента выбрасывания мяча в город (момент замаха) игроком поля.

Команда поля (водящие) располагается в поле. Игроки имеют право выходить за пределы поля, но не могут заходить в город. Водящие стараются на лету поймать мяч после удара бьющего. Если им это удается, команды меняются местами. Ловить мяч можно только с помощью кистей рук, его необходимо унести в город, не коснувшись им игрового поля.

Если поймать мяч с лёта не удалось, водящие как можно быстрее стараются его подобрать и осалить перебегающих. Мяч можно передавать друг другу любое количество раз. Перемещаться с мячом в руках нельзя, а без мяча можно. Водящие не имеют права касаться перебегающих и мешать им совершать перебежку.

Борьба за город. Если перебегающего осалили (мячом), начинается борьба за город. В этот момент команды меняются ролями. Поэтому бывшие водящие, став игроками города, стараются быстрее убежать в город (занять его). Бывшие перебегающие, став водящими, выбегают в поле, подбирают мяч и стараются осалить убегающих в город. Если им это удается, команды опять меняются ролями. Так происходит до тех пор, пока одна из команд не убежит в город в полном составе или мяч не улетит в город (в поле его возвращать нельзя). Заняв город, вся команда располагается в зоне очередности и начинает игру в городе.

Побеждает команда, которая наберет больше очков.