

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Управление образования администрации Горноуральского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №4

Направление:  
здоровьесбережение

Проект

Влияние русской лапты на развитие скоростно-силовых качеств  
школьников

Выполнила: Норина Екатерина Александровна, 10 класс  
Научный руководитель проекта: Чернышов Максим Александрович  
учитель физической культуры МБОУ СОШ №4 с. Лая  
Контактный телефон руководителя проекта: 89501902893  
Электронная почта руководителя проекта: maxim172545@mail.ru

## Оглавление

Введение	3
Глава I. Теоретическая часть	5
1. История возникновения и развития лапты	5
1.1. Привлекательность игры и её влияние на занимающихся	7
1.2. Перспективы развития русской лапты	9
2. Классические правила игры	10
Глава II. Практическая часть	17
1. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам русской лапты	17
Заключение	19
Список литературы	21

## Введение

### Актуальность

Я хочу рассказать об игре, которая может увлечь всех ребят, невзирая на возраст и индивидуальные особенности, обеспечить развитие двигательных и познавательных способностей учащихся в большей степени. Это замечательная русская народная игра «Лапта». Эта игра на Руси пользовалась особой популярностью. В нее играли взрослые и дети. Она приносила людям веселье, радость, воспитывала удаль, смелость, находчивость, ловкость, решительность, выдержку, взаимоуважение между соперниками, развивала быстроту и выносливость, укрепляла здоровье играющих.

Исключительная ценность этой игры заключается в том, что начинать заниматься ею можно с дошкольного возраста и продолжать эти занятия в течение многих лет жизни. Кроме того, для игры не нужны дорогостоящий инвентарь, специальная спортивная форма и оснащенные аппаратурой игровые площадки. Игра доступна всем, так как включает естественные двигательные действия и не требует от игроков специальной подготовки.

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. Спортсмен, играющий в лапту, должен обладать не только быстрым бегом и метким ударом. Ему еще нужно уметь мгновенно разбираться и действовать в круто меняющейся игровой обстановке. Дело в том, что в нее нельзя поиграть минут 10-15, так как она сложная по своим двигательным действиям, имеющая много различных игровых нюансов. Эта старинная русская игра дает колоссальный всплеск эмоций, задора, азарта и, наконец, радости движения. При занятиях русской лаптой учащиеся имеют положительную динамику состояния здоровья и развития двигательных качеств. Улучшается микроклимат в классных коллективах. Игра в лапту является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся. Для игры в лапту не требуется каких-то особых принадлежностей: лужайка, полянка или просто площадка двора

или школьного стадиона - вполне пригодные для игры. Круглая или плоская палка (бита), мячик, как правило, теннисный – вот и весь инвентарь. Правила игры не ограничивают количество учащихся, размер площадки, все зависит от возраста и физической подготовленности играющих.

### **Цель**

Изучение истории возникновения и развития этого вида спорта в мире и в нашей стране и его влияния на физическое развитие обучающегося

### **Задачи**

- Изучить литературу и другие источники информации по теме проекта
- Раскрыть понятие «русская лапта» и историю её возникновения
- Изучить классические правила игры в лапту
- Выделить качества, которые формируются при занятиях лаптой

### **Объект исследования**

Скоростно-силовые качества

### **Предмет исследования**

Русская лапта

### **Методы исследования**

- анализ информации из различных источников
- классификация
- обобщение
- практические методы

### **Гипотеза**

Лапта – эффективное средство развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей, повышение устойчивости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

## **Глава I. Теоретическая часть**

### **1. История возникновения и развития лапты**

Сегодня никто не может точно сказать, когда зародилась лапта. По некоторым данным, она была известна уже в 10 веке, хотя могла появиться и раньше. Игры на Руси никогда не были простыми забавами, они являлись одним из средств подготовки подрастающего поколения к жизни. Лапта была игрой, имитирующей боевую оборонительную деятельность, в основе её лежала борьба за город. И не случайно древнейшие мыслители Платон и Аристотель чрезвычайно высоко оценивали педагогическое значение игры. Платон подчеркивал, что желающий стать достойным человек с ранних лет должен упражняться в играх.

В старину в случае нападения врага всё население укрывалось за городскими стенами. Лишь взяв город, можно было завладеть прилегающими к нему землями. Набеги осуществлялись кочевыми племенами, живущими на окраинах Руси. Территория их проживания и пространство между городами назывались диким полем, так как были небезопасны. Связь осуществлялась при помощи гонцов, которые в одиночку или группами пробирались через стан врага и дикое поле. Самое главное - доставить важное известие, предупредить об опасности, просить подмогу для своего города. Немного передохнув, гонец пускался в обратный путь. Всё это, бытующее в жизни, нашло отражение в игре.

Первые упоминания об этой игре относятся к XIV веку. Много принадлежностей для лапты было обнаружено при раскопках Новгорода.

Еще во времена Петра I лапта была любимейшей молодецкой забавой. При Петре I игру начали применять как средство физической подготовки солдат Семёновского, Преображенского и Шевардинского полков и далее для других.

Следует отметить, 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 - пелота, у румын - ойма, у финнов - песа палло, у немцев - шлагбал. Норвежские археологи при раскопках находят биты для игры в лапту, которая у викингов

пользовалась успехом.

Первая попытка создания единых официальных правил по русской лапте была предпринята в 1926 г. Высшим Советом по физической культуре при ВЦИК РСФСР. Но тогда лапта так и не была признана видом спорта, хотя ее популярность в народе была по-прежнему высока. И только в 1957 г. благодаря усилиям энтузиастов состоялось первое официальное соревнование по лапте.

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

Однако в 60-70-х гг. развитие лапты приостанавливается, эта увлекательная спортивная игра практически прекращает свое существование. Физкультурные организации страны не проявляют к ней интереса. Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР А.М. Зимин по этому поводу говорил: " ... до сих пор не могу понять, почему фактически исчезла с наших полей замечательная русская игра лапта. А во многих странах ухватились за плодотворную идею этой игры, модернизовали ее, сделали более спортивной, и теперь лаптовые виды спорта, такие, например, как бейсбол, крикет и песа палло, завоевали огромную популярность".

И только к концу 80-х гг. несправедливость, допущенная по отношению к этой интересной игре, была устранена. Новый импульс к развитию лапты дало постановление Госкомспорта СССР "О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты", принятое в 1987 г.

К началу 1988 г. лапта уже культивировалась в 344 коллективах физической культуры РСФСР, Украины, Белоруссии.

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

В 1990 г. в Ростове состоялся первый официальный чемпионат России по

лапте среди мужских команд. В 1994 г. лапта была включена в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. В 1995 г. были разработаны новые правила соревнований. И вот уже четырнадцать лет чемпионаты России по лапте проводятся ежегодно, вызывая неизменный интерес к игре со стороны физкультурных организаций областей и регионов России. В настоящее время лапта культивируется как игровой вид спорта более чем в тридцати областях и регионах.

С 1997 г. действует межрегиональная общественная организация - Федерация русской лапты России.

### **1.1. Привлекательность игры и её влияние на занимающихся**

Чем же интересна русская лапта, что привлекает в ней специалистов и любителей?

Русская лапта - очень динамичная и, можно сказать, веселая игра. Хороший лаптист должен быть, в первую очередь, умным, ловким, быстрым. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. В ней можно использовать и развивать любые физические данные человека. Чтобы разогнать битую, нужна сила, поэтому сильных ставят в "бьющие"... Выносливых определяют в "бегущие". Хорошо целишься - в "пасующие" и т.д. 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. Иными словами, почти каждый может найти себе в лапте место.

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.

Одним из основных преимуществ русской лапты является её простота. В лапту играют даже на обычных волейбольных площадках. Грунт может быть

любым: от травяного до асфальтового. Для игры требуется простая площадка, теннисный мяч и бита. Исключительно проста и привычна даже для начинающих лапта в технике исполнения: удар битой по мячу, высокая скорость перебежки каждого игрока, быстрые действия с мячом, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, взаимодействия с партнёрами в команде.

С большим увлечением в лапту играл известный полководец А. В. Суворов, убежденный, что качества и умения, как натиск, глазомер, быстрота, являются основой воинского искусства и необходимы при игре в лапту, в этой игре воспитываются и развиваются.

В лапте действия игрока подчинены интересам коллектива и в то же время требует полной самоотдачи. Отсюда формирование высоких моральных качеств: сознательности, активности, целеустремлённости, выдержки, самообладания, умения управлять эмоциями. У игрока воспитывается острая наблюдательность, внимание, творческое воображение, быстрота мышления. условия игры создают реальные ситуации для воспитания одной из главных норм - умения подчинять себя общему делу.

Особая ценность этой игры в том, что начинать заниматься ею можно с дошкольного возраста и продолжить эти занятия в течение многих лет жизни. Кроме того, для игры не нужны дорогостоящий инвентарь, специальная спортивная форма и оснащенные аппаратурой игровые площадки. В условиях средней школы в лапту можно играть круглогодично.

Российская федерация лапты классифицирует эту игру на три вида:

- пляжная лапта
- русская лапта
- мини лапта

Игра доступна всем, так как включает в себя естественные двигательные действия и не требует от игроков специальной подготовки. «Русская лапта» выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в изменяющихся ситуациях. Игровые поединки безопасны и достаточно просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут



проводиться в условиях спортивного зала или открытой спортивной площадки.

## **1.2. Перспективы развития русской лапты**

В настоящее время русская лапта получила своё развитие как официальный вид спорта, вошедший в Единую всероссийскую спортивную классификацию. Проводятся официальные чемпионаты, кубки, первенства России среди разных возрастных групп, всероссийские традиционные детско - юношеские турниры. Соревнования проводятся на открытых травяных и земляных спортивных площадках, в спортивных залах и манежах.

На сегодняшний день норматив "Мастер спорта России" выполнили более 100 спортсменов, активно занимающихся русской лаптой в нашей стране.

Во многих городах и районах сельской местности открылись отделения по русской лапте в ДЮСШ: в Башкирии, Воронежской, Новгородской, Томской, Челябинской, Тульский, Амурской, Свердловской областях и других регионах.

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.

3 сентября 2007 г. была зарегистрирована Общероссийская общественная организация «Федерация лапты России» (ФЛР). У ее истоков стояли инициативные лидеры общественных объединений и просто активные граждане, представляющие абсолютное большинство территорий Российской Федерации. Всех их объединяло одно: любовь к исконно российской народной игре в лапту и готовность делать все от них зависящее, чтобы эта игра снова стала массовым явлением в нашей стране.

Одна из главных задач ФЛР - всестороннее содействие созданию наиболее благоприятных условий для широкого развития и пропаганды как подлинно массовых видов народной лапты, так и спортивных дисциплин игры в лапту (классической классификационной, малой лапты в крытых помещениях, мини-лапты на пляже, лапты на льду, на снегу, на воде, на траве).

ФЛР намерена работать над созданием объединения всех российских и

зарубежных любителей лапты в различных её вариантах. Лапта должна стать массовой народной игрой для организованного и содержательного досуга на уровне дворовых площадок муниципальных административных образований Российской Федерации для всех возрастных групп и контингентов населения, в том числе для граждан с ограниченными физическими возможностями. С другой стороны, у нее есть очень хорошие перспективы в качестве национальной спортивной (квалификационной и классификационной) игры, организуемой в особом формате для профессиональных спортсменов, тренеров, судей и организаторов соревнований.

Главной задачей ФЛР является объединение этих двух направлений в единое интернациональное физкультурно-спортивное движение, обеспечивающее всем его участникам широкие возможности сохранения и укрепления духовнофизического здоровья, совершенствования профессионального спортивного мастерства в подлинно национальной российской игре - лапте.

Лапта не является олимпийским видом спорта. И вряд ли когда-нибудь им станет, но богатство и разнообразие входящих в нее элементов позволяет привлекать к этой замечательной игре все новых сторонников, предпочитающих здоровый образ жизни. А значит - расширяет и олимпийский потенциал нашей страны в будущем! Ведь победы олимпийцев начинаются во дворе, на школьной или институтской спортивной площадке.

Очевидно, что повсеместное развитие лапты и ее спортивных разновидностей, вовлечение в эту старинную национальную игру максимально широких слоев населения способно оказать помощь в оздоровлении нации.

## **2. Классические правила игры**

В лапту играют две команды, каждая из которых состоит из пяти человек. Одна команда находится в поле, она является защищающейся, вторая – на линии города, она атакующая. Задача игроков атакующей команды, после выполненного удара битой по мячу, постараться перебежать через поле. Задача защищающейся команды – подобрать или поймать мяч и попасть им (осалить) игроков атаки, находящихся в поле. Игрок атаки, совершивший перебежку через

все поле и вернувшийся назад, приносит своей команде 2 очка. Игрок защиты, поймавший мяч с лета, приносит своей команде 1 очко. Игра длится четыре тайма по 15 минут. Победителем является та команда, которая наберет больше очков.

### ***Площадка***

Игровая площадка представляет собой прямоугольную площадку. Размеры площадки, в зависимости от ранга соревнований и условий проведения соревнований составляют: ширина – 15-55 м, длина – 25-40 м. Размеры измеряются по внешней линии, ограничивающей поле.

### ***Штрафная зона***

В штрафную зону входит шестиметровое пространство от линии Города, она служит для определения правильности удара и выноса мяча за линию Города.

Комментарий. Удар считается не действительным, если мяч по воздуху не пересек линию штрафной зоны. Во время выноса мяча за линию Города в штрафной зоне должно находиться не более одного игрока защиты. Судьям не подавать сигнал на право удара, пока игрок защиты не выйдет из штрафной зоны.

### ***Площадка подающего***

Находится в центре лицевой линии, ограничивается двумя линиями на ширине 3 метра и длиной 1 метр.

### ***Зоны скамейки команд***

Зоны скамейки команд находятся вдоль лицевой линии по обеим сторонам штрафной площадки. Скамейки должны быть рассчитаны на 10 человек для каждой команды.

### ***Команды***

Каждая команда состоит не более чем из 8 игроков и тренера. Один из игроков является капитаном. Состав команды перед началом игры не может иметь менее пяти участников. Во время игры команды в защите на площадке должно находиться пять игроков. Во время игры в нападении игроки не имеющие право на атаку, находятся на скамейке.

### ***Капитан***

Каждая команда должна иметь своего капитана. Когда возникает

необходимость, капитан является представителем своей команды на площадке. Он может обращаться к судье по вопросам, связанным с толкованием Правил или для получения необходимой информации, по окончании игрового момента. Это он должен делать в корректной форме. Если по какой-то причине капитан заканчивает игру, он предупреждает об этом судью и назначает одного из игроков выполнять его обязанности и передает ему повязку.

### ***Тренер команды***

Каждая команда должна иметь тренера. Тренер несет всю ответственность за свою команду и является руководителем по всем вопросам. За 15 мин до начала игры он должен заполнить протокол игры. Он имеет право объявить судей о замене, о таймауте, обратиться к судье по каким-то разъяснительным вопросам, но только по окончании игрового момента. Тренер может иметь помощника, но об этом он должен заранее сделать запись об этом в протоколе. Помощник тренера может обращаться к судьям только в том случае, когда тренер по каким-либо причинам покинул игру. Обязанности тренера может выполнять капитан команды.

### ***Судейская бригада***

На одну игру назначаются судейские бригады в составе: ст.судья, судья на линии, секретарь.

### ***Старший судья***

Старший судья должен проверить и утвердить место проведения игры, проверить форму и снаряжение команд, при необходимости проводит предигровую жеребьевку, выводит на игру команды, принимает решения по всем вопросам по ходу игры. В случае возникновения спорных вопросов принимает решение, дает команду на начало и окончание игры, дает свисток на остановку игрового момента и возобновления игры, проверяет протокол, утверждает счет. Подтверждает или аннулирует решение линейных судей.

### ***Линейный судья***

Линейный судья контролирует ход игры и жестами указывает на те или иные действия игроков старшему судье и игрокам, подписывает протокол.

### ***Секретарь***

Секретарь проверяет правильность заполнения протокола до начала матча. Ведет протокол во время игры, следит за заменами, общим временем, подсказывает ст.судье о выходе мяча в аут и правильности набранных очков, регистрирует использованные минутные перерывы, подписывает протокол и передает его гл.судье соревнований.

### ***Игровое время***

Игра состоит из четырех таймов по 15 минут общего времени. Между первой и второй, третьей и четвертой четвертями двухминутный технический перерыв. Между второй и третьей четвертью перерыв 5 минут.

Комментарий. В зависимости от ранга и уровня соревнований общее время может быть сокращено, как игровое, так и перерывы.

### ***Начало игры***

Игра начинается с приветствия команд. Согласно жребию, одна команда занимает позицию в защите, другая – в нападении. По свистку старшего судьи игрок нападения производит первый удар и начинается общий отсчет времени.

### ***Удары по мячу***

Удары по мячу производятся битой, которая держится двумя руками, а замах производится из-за головы. Бить с плеча или с боку запрещается. На правильный удар дается две попытки. Удар считается действительным, если мяч по воздуху пересек шестиметровую зону и упал в пределах поля или по воздуху улетел за линию города не пересекая боковые линии. Удар считается не действительным, если мяч в воздухе задел потолок, сетку и др. посторонние предметы. После неправильной первой попытки дается вторая, если и она не удачная, то игрок лишается удара, но он имеет право на перебежку. Игрок может отказаться от удара, для этого он должен встать в районе зоны подачи и, подняв вверх руку оповестить об этом старшего судью.

### ***Подающий***

По просьбе бьющего он подает мяч на указанную высоту. Для совершения удара дается возможность двух подкидываний. Подающим игроком должен быть

на совершения удара. Подающий не имеет права на атаку, но может выходить в поле на обратное осаливание.

### ***Право на атаку (перебежку)***

Право совершить перебежку имеют только те игроки, которые совершили попытку удара. Совершив полную перебежку, игрок может совершать перебежку только после совершения им удара.

### ***Вынос мяча***

Вынос мяча производится игроком защиты, находясь в пределах игрового поля. Мяч может быть вынесен как броском, так и в руке между флажками линии города. Если мяч пересек линию города через боковые линии, то игра продолжается. Запрещается делать ложные замены на вынос мяча.

### ***Осаливание***

Осаливание – попадание мяча в игрока атаки. Осаливание игрока на падения производится в тот момент, когда он совершает перебежку и находится в поле. Осаливать можно только находясь в пределах поля, мяч должен быть выпущен из рук. После осаливания игра продолжается, и игроки защиты должны покинуть поле за линию кона или города. Если при осаливании мяч попал в голову, то осаливание не засчитывается, при умышленном попадании в голову игрок защиты наказывается желтой карточкой.

### ***Обратное осаливание***

После осаливания игроки той команды, игрок которой был осален имеют право производить обратное осаливание, т.е. подбирать мяч и осаливать игрока противоположной команды. Обратное осаливание может происходить многократно. На обратное осаливание со скамейки запасных в поле может выходить не более 5 человек, в противном случае дается свободная смена команд.

### ***Самоосаливание***

Игрок нападения считается самоосаленным, если он выбежал и вернулся за линию кона или города, во время перебежки выбежал за боковую линию, коснулся мяча или игрока защиты владеющего мячом. Очки, набранные в момент самоосаливания, не засчитываются. Игрок защиты после самоосаливания и

свистка судьи оставляет мяч в поле и покидает его за линию кона или города. Игроки, совершившие самоосаливание имеют право на обратное осаливание. При умышленном самоосаливании назначается свободная смена.

Комментарий. Часто при самоосаливании игроки защиты и нападения оказываются в ауте, самоосаленным считается тот, кто последним покинет аут.

### ***Перебежки***

Каждый игрок нападения имеет право на перебежку, только после того, как совершил удар. Игрок, перебежавший с линии Города до линии кона, пересекший ее и вернувшийся за линию Города не был осален сам или не был осален кто-то из игроков его команды, совершил полную перебежку и принес своей команде 2 очка. Перебежки в одну из сторон не приносят команде очков.

### ***Очки, определение победителей и проигравших***

Каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде 2 очка. Игрок защиты, поймавший мяч после удара с лета, приносит своей команде 1 очко. Победителем считается та команда, которая наберет больше очков.

Команде может быть засчитано поражение, если в ходе игры на поле осталось менее трех человек. Если команда не явилась на игру, ей засчитывается техническое поражение и команда несет другие наказания, предусмотренные положением о соревнованиях.

### ***Нарушения при ударах***

Бьющему игроку запрещается выполнять удар с плеча, с боку, выходить или заступать за линию города и зону подающего, выбрасывать биту в поле, затягивать время, брать биту до разрешения судьи. При нарушении этих правил судья имеет право лишить игрока удара.

### ***Нарушения при перебежках***

Игроку атаки при перебежках запрещается выбегать в поле со скамейки запасных, зоны подающего, за исключением бьющего игрока, касаться игроков защиты, выбегать в аут, касаться или брать мяч в руку. За эти нарушения судья может дать свободную смену и наказать игрока желтой карточкой.

### ***Нарушение при игре в защите***

Игрокам защиты запрещается выходить за пределы поля до удара. Если игрок защиты вышел за пределы поля до удара, а удар был действительным, то игроку защиты делается предупреждение, а игроки нападения вышедшие после удара в поле совершают перебежку в одну сторону. Игрокам защиты запрещается во время перебежки блокировать игроков атаки, выходить в аут до удара, находиться в штрафной зоне до удара, прятать мяч и делать ложные движения, затягивать время при выносе мяча. При этих нарушениях игрок наказывается замечанием и желтой карточкой.

### ***Жёлтая карточка***

Желтая карточка предъявляется игрокам в следующих случаях: если игрок дважды нарушил одно и то же правило, за неспортивное поведение, апелляцию судьям во время игры и другие нарушения. Желтая карточка также может предъявляться и тренерам команд и их помощникам.

### ***Красная карточка***

При предъявлении красной карточки игрок или тренер команды обязан покинуть поле без права замены с последующим рассмотрением на судейской коллегии. Красная карточка предъявляется при получении второй желтой карточки, драки, сквернословии, недисциплинированном поведении, как на поле, так и за пределами его во время игры, до подписания протокола.

Красная карточка может предъявляться и тренерам команд и их помощникам.

### ***Минутный перерыв***

Каждая команда имеет право брать один минутный перерыв в каждом тайме. Старший судья и врач также по каким либо причинам может объявить технический перерыв. Время технического, медицинского или минутного перерыва не входит в общее время.



## Глава II. Практическая часть

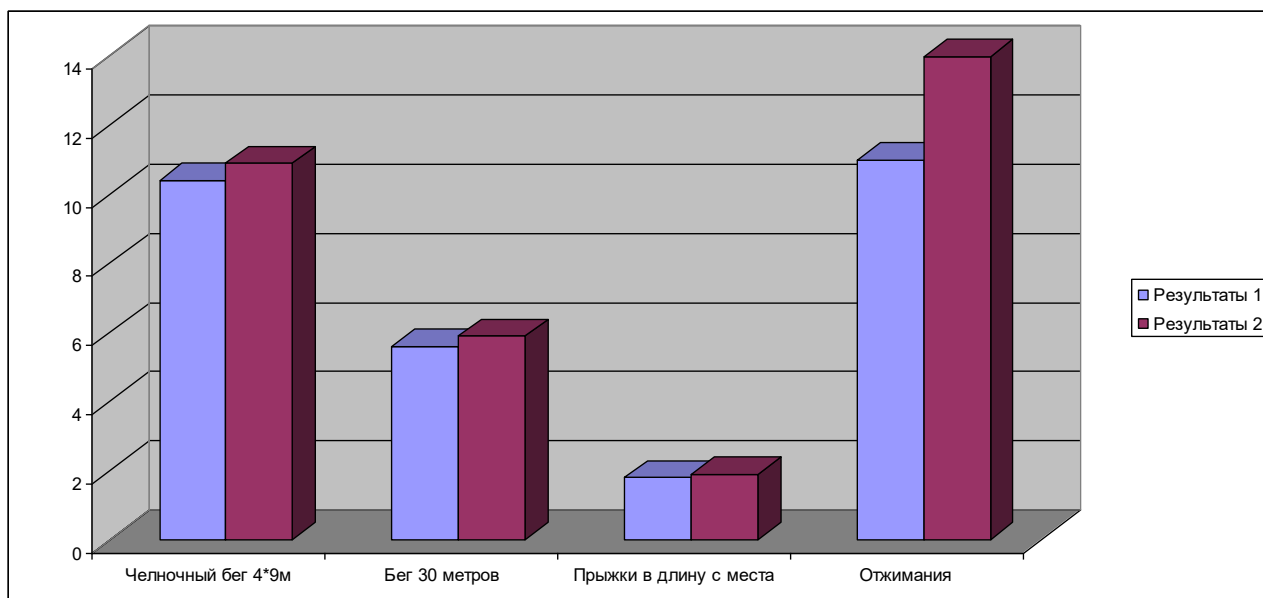
### 1. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам русской лапты

Для выявления влияния русской лапты на развитие скоростно-силовых качеств использовались следующие контрольные нормативы:

Тест	Низкий	Средний	Высокий
Челночный бег 4*9м	11.0	10,2	9.8
Бег 30 метров	5,9	5,5	5,0
Прыжки в длину с места	155	170	180
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	10	15	20

Эксперимент проводился в период с сентября по март, за это время три раза в неделю посещались дополнительные занятия по русской лапте. Мы взяли результаты в начале эксперимента и сопоставили их с результатами в конце эксперимента. Мы получили следующие результаты:

Тест	Результаты №1 (сентябрь)	Результаты №2 (март)
Челночный бег 4*9м	10,9	10,4
Бег 30 метров	5,9	5,6
Прыжки в длину с места	180	185
Отжимания	11	14



Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что в начале эксперимента показатели находились выше среднего уровня, на конец эксперимента показатели улучшились и некоторые из них достигли высокого уровня. Из этого можно сделать вывод о том, что дополнительные занятия русской лаптой благоприятно влияют на развитие скоростно-силовых качеств.

## Заключение

Хотя для большинства населения России, лапта уже ничего не значит, потому, как они либо вообще о ней не слышали, либо играли только в детстве. Русскую лапту необходимо развивать, распространять о ней всевозможную информацию, расширять географию проведения игр.

Русская лапта на территории нашей страны пережила несколько рождений. Незаслуженно забытая игра уже получила свое "второе дыхание" в ряде регионов России.

Лапта имеет широкое воспитательное воздействие. Разнообразие двигательных действий в естественных видах движений (бег, прыжки, метание) содействует нормальному физическому развитию, укреплению здоровья, способствует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия игрой развивают у занимающихся способности к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности.

В зависимости от подготовленности, функционального состояния и возрастных особенностей занимающихся данную игру можно усложнять или упрощать. Таким образом, ее можно применять как средство активного отдыха после длительной умственной деятельности, в лечебных целях, при восстановлении здоровья, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у играющих, оказывает на них оздоравливающий эффект.

Русская лапта благоприятно влияет на развитие скоростно-силовых качеств школьников.

Наличие официальных правил в настоящее время позволяет поставить лапту в один ряд с другими спортивными играми. Сегодня существует Федерация русской лапты, проводятся ежегодные турниры "Золотая бита", на которые съезжаются команды со всей России.

Русская лапта, как я уже писала, не требует дорогостоящего оборудования, необходимы лишь мяч и несколько бит (деревянных палок). Ведь только в порядке исключения в отдельных регионах России создаются отделения по народным, национальным и не олимпийским видам спорта. В русскую лапту можно играть круглый год, в любую погоду, у себя дома, на даче, в лесу на полянке, на стоянке в туристическом походе, и даже в спортзале. Русская лапта, как и любой вид спорта, развивает человека во всех смыслах: и физически и духовно.

Русская лапта, городки - часть нашей великой истории. Мы не должны забывать наши национальные виды спорта!

## Список литературы

1. Бабушкин, В. Г. Специализация в спортивных играх / В. Г. Бабушкин. – Киев: Здоровье, 1991. – 162с.
2. Бура, О. Е. Русская удалая лапта / О. Е. Бура, В. В. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 40с.
3. Былеева, Л. В. Игры народов СССР / Л. В. Былеева, В. М. Григорьев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 269с.
4. Григорьев, В. М. Играйте в лапту / В. М. Григорьев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 32с.
5. Маркушевич, А. А. Городки и лапта / А. А. Макушевич, С. В. Сысоев. – М.: Новая Москва, 1986. – 49с.
6. Славянская слобода - Игры, обычаи и праздники славян -  
<http://slavyans.narod.ru/index.html>
7. Словарь - Словарь устаревших и диалектных слов -  
<http://www.telegraph.ru/misc/day/dis.htm>