**Лапта как средство развития ловкости и координации у школьников**

Жихорев Денис Васильевич,  
учитель физической культуры

ГБОУ Школа № 1355 г. Москва

***Аннотация.*** *В статье рассматривается значение русской лапты как средства развития ловкости и координации у школьников. Описываются особенности данной игры, методы её использования на уроках физической культуры, а также преимущества лапты для физического и социального развития детей. Приводятся примеры упражнений и игровых заданий, направленных на совершенствование координационных способностей, быстроты и умения работать в команде.*

***Ключевые слова:*** *физическая культура, русская лапта, ловкость, координация, школьники, игровая деятельность, командные навыки.*

Лапта — это один из интереснейших и доступных способов физического развития детей, объединяющий элементы игры и соревновательной деятельности. Включение лапты в занятия по физической культуре позволяет не только развивать базовые двигательные качества, такие как ловкость, скорость и координацию, но и воспитывать у детей командный дух, что особенно важно на начальных этапах их учебной деятельности. Лапта как вид народной игры отлично подходит для школьного возраста, так как игра естественным образом вовлекает учащихся в физическую активность и обеспечивает полноценную физическую нагрузку, делая уроки более интересными и эмоционально насыщенными.

Одним из главных преимуществ лапты является её направленность на развитие ловкости и координации. В процессе игры ученики учатся точно рассчитывать свои движения, вовремя реагировать на действия соперников, и быстро принимать решения. Это помогает развивать не только физические, но и когнитивные способности, такие как внимание, восприятие и оперативное мышление. Например, отбивание мяча требует от игроков точного расчета положения, силы и направления удара. А чтобы поймать мяч, необходимо координировать движения рук, следить за траекторией и успевать перемещаться по полю. Эти действия развивают ловкость и координацию, необходимые не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Кроме того, лапта является отличной основой для воспитания командных качеств и навыков взаимодействия в группе. Во время игры дети учатся не только добиваться личного успеха, но и поддерживать команду, действовать на благо общего результата. Это формирует у них чувство ответственности перед товарищами, развивает навыки общения и сотрудничества. Например, чтобы выиграть, команда должна согласованно передавать и ловить мяч, занимать позиции на поле, что требует от каждого игрока умения быстро ориентироваться в обстановке и действовать на опережение. Учитель может способствовать развитию командных качеств, предлагая детям выполнять командные упражнения на точность и скорость бросков, на передачу мяча друг другу с различными правилами и ограничениями.

Лапта также позволяет легко адаптировать упражнения в зависимости от уровня подготовки учеников и от целей урока. Например, для младших классов можно предложить укороченный формат игры с упрощенными правилами, делая акцент на основные игровые навыки, такие как отбивание и ловля мяча. Постепенно, по мере того как дети освоят базовые умения, правила можно усложнять, вводить различные игровые ситуации, в которых дети смогут отработать не только координацию, но и стратегическое мышление. Также можно использовать упражнение «Ловля на точность», в котором участники по очереди отбивают мяч, стараясь попадать в ограниченное пространство или отмеченную цель на поле. Это задание помогает развивать ловкость, точность удара и координацию движений.

Одним из ключевых методических приемов в обучении лапте является использование игровых элементов и соревнований, что положительно влияет на мотивацию школьников. В процессе соревновательной деятельности дети получают возможность проявить свои способности, что укрепляет уверенность в себе и повышает интерес к физической культуре. Например, учитель может организовать небольшие команды, которые будут соревноваться друг с другом на отработку точности и дальности ударов, на скорость передачи мяча. Таким образом, процесс обучения становится более живым и динамичным, а дети активнее вовлекаются в учебный процесс.

Для эффективного развития ловкости и координации с помощью лапты важно уделять внимание регулярности и систематичности тренировок. Дети, которые играют в лапту хотя бы раз в неделю, демонстрируют лучшее владение телом, быстрее справляются с координационными упражнениями и отличаются высоким уровнем подвижности. Учитель может использовать элементы лапты и на других уроках физической культуры: например, включать упражнения на метание и ловлю мяча в разминку, а также проводить специальные тренировки по развитию реакции и быстроты. Важно помнить, что для детей младших классов необходимы перерывы и смена активности, поэтому упражнения по лапте лучше чередовать с заданиями на растяжку, подвижными играми и упражнениями на дыхание.

Лапта также является безопасной игрой, что делает её подходящей для занятий с детьми разного возраста и уровня физической подготовки. Основные правила лапты предполагают отсутствие физического контакта между игроками, что минимизирует риск травм, а также позволяет включать в игру детей с разными физическими способностями. Однако при обучении лапте важно соблюдать правила безопасности: обязательно проводить разминку перед игрой, использовать качественное и безопасное оборудование, следить за правильной техникой выполнения движений и контролировать поведение детей на поле.

Таким образом, лапта как вид народной спортивной игры является мощным инструментом для развития у школьников ловкости и координации, а также для формирования положительного отношения к физической культуре. Учитель может использовать лапту для создания увлекательных, динамичных и разнообразных уроков, способствующих комплексному развитию детей. Включение лапты в школьную программу позволяет не только улучшить физическую подготовку учеников, но и укрепить их социальные навыки, что особенно важно для гармоничного развития личности в школьные годы.

**Список литературы**

1. Гончарова И. Г., Шайдарова И. В., Шакирова О. В., Исламов Р. М. Оптимизация физической подготовки школьников 12-13 лет средствами русской лапты с элементами бейсбола // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №12 (178). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-fizicheskoy-podgotovki-shkolnikov-12-13-let-sredstvami-russkoy-lapty-s-elementami-beysbola>
2. Зайцева Е. А., Нуждин А. В. Возможности использования национальных игр в школе // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2021. №78. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-ispolzovaniya-natsionalnyh-igr-v-shkole>
3. Шалыжина А. С. Развитие ловкости у обучающихся / А. С. Шалыжина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 41 (488). — С. 280-282. — URL: <https://moluch.ru/archive/488/106572/>
4. Яковлева В. Н. Спортивные и подвижные игры, как средство оздоровления и повышение интереса к урокам физической культуры // Science Time. 2015. №7 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnye-i-podvizhnye-igry-kak-sredstvo-ozdorovleniya-i-povyshenie-interesa-k-urokam-fizicheskoy-kultury>