

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ РУССКОЙ ЛАПТЫ

**Зиамбетов Влад Юсупович, Сапронова Светлана Юрьевна
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический
университет», г. Оренбург, Российская Федерация**

Аннотация: в статье изложены основные актуальные и перспективные аспекты использования лапты в эффективном формировании физической подготовленности учащихся, уточнена основная направленность применения оптимальных упражнений на занятиях, способствующих выявлению спортивных способностей детей.

The summary: in article the basic actual and perspective aspects of use of a lapta in effective formation of physical readiness of pupils are stated, the basic orientation of application of optimum exercises on the employment promoting revealing of sports abilities of children is specified.

Русская лапта сегодня не просто народная игра с многовековой историей, а динамично развивающийся вид спорта. Систематические занятия лаптой и участие в соревнованиях оказывают всестороннее влияние на организм и личность занимающихся: совершенствуется функциональная деятельность организма, воспитываются положительные навыки и черты характера (сила воли, взаимопомощь, коллективизм, сознательность, активность и др.) [3,с.5]. За много лет своего бурного развития русская лапта прошла путь от народной игры ради отдыха и развлечения до вида спорта с высокими требованиями к технической, тактической, психологической, теоретической и физической подготовленности игроков.

Вместе с тем, современные исследования в совершенствовании системы спортивной подготовки различных видов спорта, в том числе и в русской лапте, характеризуются концентрацией внимания спортивных ученых, теоретиков и практиков, на эффективном построении учебно-тренировочного процесса и основных видов спортивной подготовки (Бура О.Е., Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю.).

Очевидно, что целевая установка на совершенствование содержания физической подготовки в русской лапте на любом этапе системы многолетней спортивной подготовки, в том числе и на учебно-тренировочном этапе, позволит существенно повысить спортивные результаты лаптистов [6;10;11].

Однако, несмотря на большое количество научных данных по повышению физической подготовленности спортсменов в различных видах спорта, в русской лапте этот раздел тренерской работы ещё является одним из актуальных.

В частности, разнообразие легкоатлетических упражнений и