

44.2
Г 44

БАКАЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИГРЫ ЛАПТА

2-е издание



УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

Юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИГРЫ. ЛАПТА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

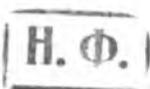
ВНЕСРНО
В КОМПЬЮТЕР

2-е издание, переработанное и дополненное

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям*

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва • Юрайт • 2018



Готовцев Евгений Владимирович — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Воронежского государственного технического университета;

Германов Геннадий Николаевич — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического института;

Машошина Ирина Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Воронежского института ГПС МЧС России.

Рецензенты:

Кудинов А. А. — заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и истории физической культуры и спорта Волгоградской государственной академии физической культуры;

Рахматов А. И. — кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заведующий кафедрой физической культуры Института транспортной техники и систем управления Российского университета транспорта;

Корольков А. Н. — кандидат технических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического института, магистр физической культуры.

Готовцев, Е. В.

Г74

Национальные виды спорта и игры. Ланга : учеб. пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 402 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

ISBN 978-5-534-06425-4

В многообразии средств физического воспитания детей школьного возраста особое место, ввиду своей универсальности, доступности и эмоциональности, занимают русские народные игры. Наши народные игры являются достоянием культуры русских людей, обладают огромным нравственным потенциалом, характеризуются высоким духовным началом, богатой силой, молодецкой удалой, задором и весельем, парадом красоты, ловкости и здоровья. Несмотря на отмечаемую многими специалистами ценность народных игр, они до настоящего времени не нашли должного применения в физкультурных программах школьников, обучающихся в общеобразовательных учреждениях центральной европейской части России. Сегодня в практике физического воспитания школьников сложилось противоречие, когда, с одной стороны, дальнейшее совершенствование системы физической культуры школьников возможно только с учетом их индивидуальных интересов, взглядов, часто опирающихся на национальное самосознание, а с другой, — в процессе этих занятий пока еще мало используется педагогический потенциал русской народной физической культуры.

Книга «Национальные виды спорта и игры. Ланга» адресована учителю физической культуры как руководство для совершенствования учебной и спортивной работы в школе. Работа вызовет определенный интерес у студентов институтов физической культуры, педагогических институтов, которые найдут в ней необходимые рекомендации по использованию упражнений из арсенала русской ланты в спортивной подготовке школьников. В целом, учебное издание ориентировано на широкий круг специалистов, занимающихся проблемами физического воспитания и образования школьников, утверждающих ценность ланты как важнейшего оздоровительного средства, как средства приобщения к спортивно-соревновательной деятельности.

УДК 372.8(075.8)
ББК 74.200.55я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

© Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В., 2011
© Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В., 2017,
с изменениями
© ООО «Издательство Юрайт», 2018

Оглавление

Предисловие	5
Глава 1. Роль и значение национальных игр и народных видов спорта в укреплении физического и нравственного здоровья школьников.....	8
1.1. Место национальных игр и народных видов спорта в системе лично-ориентированной физической культуры школьников.....	8
1.2. Лапта — командная игра.....	14
1.3. Оздоровительное и развивающее значение лапты.....	15
1.4. Воспитательное и прикладное значение лапты	16
1.5. Лапта — популярный вид спорта «для всех»	17
1.6. Второе рождение русской лапты.....	21
1.7. Современное развитие лапты как вида спорта.....	24
1.8. Современное направление развития русской лапты — национальное физкультурно-оздоровительное движение	48
1.9. Научно-методическое сопровождение развития спортивной лапты.....	60
<i>Литература</i>	61
Глава 2. Русские народные игры в обучении и подготовке школьников 1—4 классов.....	72
2.1. Игровой метод в физической подготовке младших школьников.....	72
2.2. Экспериментальная программа физической подготовки младших школьников.....	76
2.3. Технологии физической подготовки на уроках физической культуры у школьников 1—4 классов.....	91
Глава 3. Лапта в обучении и подготовке школьников 5—9 классов	128
Глава 4. Лапта в обучении и подготовке школьников 10—11 классов... 	205
Глава 5. Экспериментальная вариативная программа физического воспитания школьников на материале лапты	229
5.1. Вариативное место лапты в комплексной программе физического воспитания учащихся 1—11 классов	229
5.2. Технология структурирования педагогического процесса на основе двигательных заданий.....	230
5.3. Технология программирования индивидуальной физической активности учащихся на основе оптимизации нагрузки.....	235
<i>Литература</i>	278

Глава 6. Спортивные занятия лаптой в системе школьного спорта	288
6.1. Спортивная тренировка игроков в лапту: общая характеристика	288
6.2. Характеристика соревновательных нагрузок в состязаниях по лапте.....	298
6.3. Характеристика технико-тактических умений и навыков игроков в лапту	321
6.4. Характеристика тренировочных нагрузок в занятиях лаптой.....	327
6.5. Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки.....	332
6.6. Построение занятия и его отдельных частей в тренировке игроков в лапту.....	337
6.7. Построение микроциклов — малых циклов в тренировке игроков в лапту.....	345
6.8. Построение мезоциклов — средних циклов в тренировке игроков в лапту.....	357
6.9. Построение макроциклов — больших циклов в тренировке игроков в лапту.....	359
6.10. Технология перспективного целевого планирования подготовки игроков в лапту.....	375
Литература	378
Новые издания по дисциплине «Методика обучения физической культуре» и смежным дисциплинам.....	382
Контрольные задания для самопроверки	384
Приложение 1	388
Приложение 2	389