ПРИМЕНЕНИЕ ЛАПТЫ КАК НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА В РАМКАХ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Автор: Вологдин Михаил Игоревич

Научный руководитель: Трофимова Ольга Геннадиевна

Город: Ярославль

Одной из актуальных и активно рассматриваемых проблем современной школы и организации в ней занятий по физической культуре выступает поддержание национального компонента и привлечение разнообразного опыта, который несут в себе национальные спортивные игры, для достижения результатов, которые поставлены перед физическим воспитанием и повышением эффективности организации таких занятий.

В ФГОС относительно физической культуры и предполагаемых результатов физического воспитания прописана важная ее функция и значение, обозначенное как приобщение к традициям и ценностям спортивной жизни страны, развитие представлений об истории спорта и национальных спортивных игр.

Так, одной из традиционных спортивных игр является русская лапта. Однако при наличии яркого национального компонента, популярность этой игры относительно невелика и в современном школьном воспитании она уступает место таким видам спорта как баскетбол, футбол, волейбол. Можно смело говорить, что возможности русской лапты в условиях достижения задач физического воспитания остаются недооцененными.

В связи с обозначенной проблемой в последние годы все больше работ посвящается русской лапте и интеграции ее в школьную программу по физической культуре. В основном авторы, такие как А.А Таран, В.С. Сиюткин, Л.М. Кукис – говорят о преимуществах русской лапты как средства для тренировки отдельных групп мышц и достижения более высоких физических результатов при освоении школьной программы. Однако новизна и актуальность обусловлены малым количеством исследований, которые посвящены были бы позиционированию русской лапты именно как национальной русской спортивной игры, фокусировали внимание на важности сохранения традиций русской лапты в условиях современной школы.

Поэтому исходя из актуальности темы и ее новизны, была сформулирована цель и задачи исследования. Целью исследования было исследование возможностей применения лапты, как национального вида спорта в рамках школьной программы по физической культуре.

Задачами проведенного исследования было:

1. Формирование программы исследования и соотнесение ее со временными рамками организации школьного образовательного процесса.
2. Интеграция русской лапты и ее элементов в курс физического воспитания учеников пятых классов в Муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «Борисоглебскаясредняя общеобразовательная школа № 2» (Далее по тексту – МОБУ)*.*
3. Оценивание результативности проведенной программы исследования через сопоставление отдельных показателей до и после проведенного исследования.

Материалом для исследования послужила деятельность педагога по физической культуре в МОБУ, а также результаты собственных исследований, в которых принимали участие 60 человек, учащиеся 5 а и 5 б класса (11-12 лет). Класс 5 а – экспериментальная группа, которая тренировалась по предлагаемой автором исследования программе игры в русскую лапту, класс 5 Б- контрольная группа, которая проходила тренировку по обычным программам. Методами исследования помимо изучения теоретической информации были − практические – наблюдение, тестирование физических качеств, педагогический эксперимент.

Необходимо было не просто организовать занятия по физической культуре с использованием русской лапты, но и понять, насколько успешно она интегрируется в физическое воспитание и его программу для средней школы, а также обозначить важность русской лапты в контексте сохранения традиций русских спортивных игр для подрастающего поколения.

Рассмотрим кратко результаты исследования. Программа исследования представлена в таблице 1.

Таблица 1

Период проведения исследования по этапам

|  |  |
| --- | --- |
| Этап исследования | Период |
| 1. Определение базы исследования. | Май-июнь 2020 года |
| 1. Подбор двух групп: контрольной и экспериментальной. | Сентябрь 2020 года |
| 1. Подбор методик оценки физической подготовки у детей двух групп | Август –сентябрь 2020 года |
| 1. Проведение исследования, обработка результатов | Сентябрь 2020 года |
| 1. Разработка рассказа о национальной игре – русская лапта и комплекса тренировок по русской лапте. | Август – сентябрь 2020 года |
| 1. Проведение совмещенных лекционных занятий исистемных тренировок с экспериментальной группой. | Сентябрь 2020 года – март 2021 года |
| 1. Повторная диагностика уровня физической подготовки у детей двух групп по тем же методикам, что и на диагностическом этапе (контрольный этап). | Март 2021 года |
| 1. Обработка результатов, подготовка выводов и рекомендаций | Март 2021 года |

Опираясь на методические рекомендации, рассматриваемые в трудах таких авторов, как Н.А. Бернштейн, Г.И. Германова, Л.Г. Гузик и других авторов, в период исследования были дважды проведены контрольные упражнения для детей для составления картины о первоначальном уровне физического развития в двух исследуемых группах детей и изменении уровня физического развития за счет внедрения лапты в программу физического воспитания.

Для экспериментальной группы была проведена разработка комплекса тренировок по русской лапте, который, помимо собственно тренировочной деятельности, охватывал и национальный компонент: детям рассказывалась кратко история русской лапты, позиционировалась игра как проверенный на Руси способ тренировки различных групп мышц, обозначалась эмоциональная польза от занятий лаптой. Была устроена краткая проверка теоретических знаний, с которой экспериментальная группа успешно справилась.

Дети экспериментальной группе в ходе основной части эксперимента регулярно привлекались к игре в лапту, которая проходила по тематическому плану, который успешно интегрировался в основную программу по физическому воспитанию, также были сгруппированы упражнения, позволяющие развивать отдельные физические качества, в основном двигательной направленности. Различное сочетание этих упражнений позволило сделать занятия разнообразными.

В течение 6 месяцев с учениками экспериментальной группы проходили системные тренировки и игры в русскую лапту. Тренировки были выстроены по принципу правильного сочетания элементов тренировки и игры, отдыха и нагрузки. Контрольная группа занималась и выстраивала свою деятельность по привычному алгоритму.

В таблице 2 представлен учебно -тематический план, который был составлен на основе основной программы по физической культуре и успешно отразил все цели и задачи физического воспитания, заложенные в программу.

Таблица 2

Учебно - тематический план: Русская лапта

|  |  |
| --- | --- |
| Темы занятий | Час. |
| 1 этап – подготовительный |  |
| Развитие скоростных качеств: бег из различных исходных положений, челночный бег, бег с огибанием стоек, с набивными мячами; игры: «День и ночь», «Вызов» | 1 |
| Развитие скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча из различных положений, прыжки с места, многоскоки попеременно на каждой ноге, игра «Катающаяся мишень» | 1 |
| 2 этап – учебно-тренировочный |  |
| Русская лапта – традиционная русская игра (лекционный материал).  Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча. | 3 |
| Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». | 1 |
| Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями. | 1 |
| Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. | 1 |
| Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении. | 1 |
| Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне. | 1 |
| Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”) | 1 |
| Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями | 3 |
| Тактическая подготовка. Овладение командными взаимодействиями | 3 |

В марте 2021 года были проведены ранее проводимые контрольные упражнения, которые были подвергнуты интерпретации данных с позиции оценки: «неудовлетворительно-удовлетворительно-хорошо- отлично».

В таблице 3 сведены данные по оценкам детей в распределении до и после проводимого эксперимента по двум группам. Опираясь только на эти показатели, отметим, что успеваемость у детей по физической культуре была невысокой.

Таблица 3

Интерпретация результатов эксперимента в оценочном виде

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Экспериментальная группа | | | | Контрольная группа | | | |
| мальчики |  | девочки | | мальчики | | девочки | |
| до | после | до | после | до | после | до | после |
| 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | 3 | 17 | 2 | 13 | 1 | 6 | 2 | 15 |
| 3 | 14 | 0 | 11 | 1 | 11 | 6 | 16 | 3 |
| 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| средняя | 3,25 | | 3,76 | | 3,30 | | 3,58 | |

На начало эксперимента у 5 «б» класса (контрольная группа) результат был даже немного выше: 3,3 балла (средняя оценка контрольных упражнений) против 3,25 балла 5 А класса. Однако в ходе эксперимента выяснено, что русская лапта способствовала более равномерному физическому развитию детей экспериментальной группы: улучшили свои результаты 14 мальчиков и 11 девочек. По контрольной группе: 5 мальчиков и 13 девочек улучшили свои результаты.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Ученики пятых классов активно интересуются игрой в лапту, легко запоминают важные моменты истории, с гордостью относятся к происхождению данной спортивной игры.
2. Русская лапта успешно интегрируется в программу по физическому воспитанию средней общеобразовательной школы, способствует достижению целей и задач, которые поставлены перед физическим воспитанием пятиклассников.
3. Обоснована результативность предложенных тренировок по русской лапте для физического развития учеников возраста 10-12 лет.

Таким образом, можно говорить о достижении целей и задач, поставленных в начале исследования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кукис Л. М. Русская лапта на уроке физической культуры. V—VII классы / Л. М. Кукис, Г. Г. Курмаев // Физическая культура в школе. 2019. № 2. С. 8-10.
2. Сиюткин В.С. Особенности использования русских народных игр в вариативной части программы на уроках физической культуры для учащихся 11 - 12 лет / В.С. Сиюткин // Практико-ориентированная подготовка учителя физической культуры : сб. науч. статей и тез. преиод. и студентов / Тюменский государственный университет. Ишим, 2016. С. 97-102.
3. Таран А.А. Русские народные игры и их классификация / А.А. Таран // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 1. С. 41-42.
4. Таран А.А. От лапты — к баскетболу / А. А. Таран // Физ. культура в школе. 2016. № 5. С. 28-32.