

Лапта как элемент физической культуры в школе

физическая культура

Рудьев М.А.

11 класс, МАОУ №186 «Авторская академическая школа», Нижний Новгород

Научный руководитель: Курбанов Ильдус Гаярович, учитель физической культуры I категории, МАОУ №186 «Авторская академическая школа»,

Нижний Новгород

В данной статье мы хотим рассказать о внедрении в учебный процесс в рамках уроков по физической культуре русской национальной игры «лапта» и об эксперименте по привлечению учеников нашей школы к данной игре.

К идее предложить ученикам новую для нашей школы командную игру нас сподвигло стремление повлиять на малоподвижный образ большей части наших учеников, который мы выявили с помощью опроса, проведенного в нашей школе среди учеников, а также возрастающий интерес к данной игре на всех уровнях общества. Наш опрос проводился с помощью анкетирования, вопросы затрагивали тему частоты занятия спортом, эмоциональное состояние учеников, способность коммуникации с одноклассниками. Анкетирование среди 147 человек выявило, что лишь 17% опрошенных школьников занимаются спортом регулярно, 35% опрошенных - редко, 46% вообще не занимаются. Поэтому очень важно было начать привлекать и заинтересовывать новой игрой учеников.

Сама по себе лапта имеет глубокие корни в нашей истории. Находки археологов в Великом Новгороде датируются 12-14 веком, были найдены мячи из кожи и биты, похожие на лопатку. Упоминали про лапту в своих произведениях и А.С. Пушкин, и Л.Н. Толстой, и А.И. Куприн, а также И.С. Тургенев и Максим Горький. В лапту играли и императоры России, и простые люди. Эта игра использовалась для тренировки военных, её любили в кадетских школах. К сожалению, в 1960-1970 годах о ней совсем забыли и начали вспоминать лишь в 1986 году, когда вышло постановление Госкомспорта «О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты». Но лишь в последние годы о

лапте начали говорить как о национальной игре, требующей большего распространения среди молодёжи. Существует разработанный Министерством Просвещения России образовательный модуль «Лапта» для начального, основного и среднего общего образования [2], принят Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года №954 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лапта» [1], поэтому повсеместное внедрение игры в школьных программах не заставит себя долго ждать.

Наша школа всегда с интересом относится к новым тенденциям в сфере спорта, которые могут применяться как в школьной, так и во внешкольной программе, если это направлено на оздоровление учеников. И чем интереснее для детей будет урок физической культуры, тем больше учеников мы сможем приобщить к спорту и физической активности. Поэтому мы с моим преподавателем по физической культуре с большим интересом отнеслись к идее внедрить игру «лапта» в общеобразовательный процесс в рамках уроков физической культуры.

Перед подготовкой к занятиям мы изучили правила, узнали о необходимом оборудовании для игры, а также проанализировали пользу от неё. В вопросе оборудования решено было взять мячи для тенниса, а биты мы решили изготовить вместе со старшеклассниками на уроках труда. С освоением правил игры также не возникло сложностей. По правилам поле для игры должно быть 25-40 метров в длину и 15-55 метров в ширину. Площадка должна иметь прямоугольную форму. Есть зона «нападения», включающая площадку для подающего, площадку очередности и площадку «пригорода», из которой игроки совершают перебежку. С противоположной стороны площадки находится зона «кона», в эту часть поля игроки совершают перебежку из зоны «пригорода». В центре поля – зона защиты и штрафная зона. Количество игроков может быть разное, как правило от 6 до 10, главное, чтобы команды делились на равное количество игроков. Одна команда водит, она находится «на кону», а другая находится на поле, которое называют «городом». Задача бьющей команды - как

можно дальше отбить мяч в поле, чтобы его никто не поймал, также за время полета мяча необходимо пробежать через всё поле и вернуться обратно. За выполнение данной задачи присуждается 2 балла. Данная команда делится для выполнения своих задач на подающих, бьющих и игроков, в задачу которых входит только перебежка по полю. Задачей команды, находящейся в «городе», является ловля мяча и попытка попасть им в бегущего (при этом происходит «осаливание»). За пойманный мяч присуждают 1 балл. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Сама игра состоит из двух таймов по 30 минут.

Несмотря на пока небольшое распространение лапты, невозможно отрицать пользу, которую она приносит. Для правильной игры в лапту необходимо быстро бегать, метко кидать мяч, иметь силы и сноровку, чтобы отбивать его. Значит, вводя данную игру в школе, мы тем самым улучшаем физическое состояние наших школьников. Через игру они укрепляют мышцы ног, рук, тренируются правильно дышать, практикуются в меткости броска мячей, развиваются физически. К тому же лапта – это командная игра, она заставляет ребят проявлять способности коммуникации со сверстниками, учит стратегически мыслить и быстро ориентироваться в ситуации на игровом поле.

Оценив всю пользу, которую может принести лапта ученикам, было решено попытаться внедрить данную игру в учебный процесс в рамках уроков физической культуры. Но перед принятием каких-либо мер важно было узнать мнение учеников о предлагаемых нововведениях. Целевой аудиторией для нас прежде всего являлись ученики девярых и десятых классов, так как в силу их возраста среди школьников они являются наиболее развитыми физически, поэтому они могли бы полноценно оценить особенности лапты и высказать более объективное мнение по итогам эксперимента, хотя стоит отметить, что сама игра не требует особой предварительной физической подготовки и может являться эффективным способом физического развития для разных возрастных групп. Первые мероприятия, которые задействовали учеников нашей школы, заключались в проведении мини-лекций. В ходе таких лекций школьникам была

донесена информация об истории лапты, её правилах и общей пользе для здоровья человека. При этом после каждого такого мероприятия среди учеников проводился опрос, который был направлен на выяснение общей осведомлённости учеников о лапте. Было выявлено, что из 147 учеников 95% знают о самом существовании лапты, но лишь 45% знают о правилах игры и некоторых нюансах. Всё это говорило о том, что популярность лапты действительно находится не на высоком уровне, ведь лишь меньше половины опрошенных хотя бы в какой-то мере знают особенности данной игры. Всё же желание узнать больше о лапте на практике выявилось у 85% опрошенных, что было для нас знаком того, что проведение эксперимента в нашей школе возможно и даже желаемо нашими учениками.

Эксперимент был прежде всего направлен на выявление желания учеников внедрить лапту в учебный процесс в рамках уроков физической культуры. Перед началом проведения каких-либо мероприятий необходимо было решить вопросы, касающиеся оборудования. Для лапты требуется резиновый мяч, но есть возможность пользоваться теннисным мячом, поэтому было принято решение воспользоваться именно им, ведь он довольно небольшой по размеру, удобен для захвата и не должен травмировать пальцы рук при игре. Конечно же, для лапты требуется и одноимённая бита, её можно было бы просто приобрести, но нами было принято решение попытаться изготовить битку своими руками, что заняло не так много времени и не потребовало нестандартного оборудования. Важно было лишь соблюсти размеры, чтобы бита получилась в длину порядка 60 сантиметров, в ширину у основания- 10 сантиметров и с толщиной ручки примерно в 3 сантиметра. В качестве поля для игры была выбрана школьная баскетбольная площадка, которая немного уступает в размерах классической площадке для лапты. На деле же оказалось, что размер не стал значительным препятствием, нам пришлось лишь свести зоны, которые присутствуют в игре, к нашим значениям. После получения нужной экипировки нами было принято решение перейти к организации самого эксперимента. Из двух параллелей было выбрано по 20 человек, каждая команда в игре состояла из 10 человек, 6 игроков

от каждой команды могли находиться в одно время на поле, 4 других игрока могли их заменить. Несмотря на большое количество игроков в запасе, нам удалось в ходе каждой проведённой игры задействовать каждого участника через периодические замены игроков, так как нам хотелось взаимодействовать с максимальным количеством людей для получения более объективных результатов эксперимента. Каждая игра состояла из двух таймов, но для экономии времени они были сокращены до 20 минут, так как игры проводились во внеучебное время, но стоит отметить, что в рамках урока физической культуры в учебное время длительность каждого тайма можно было бы увеличить до 25 минут. Игры проводились в течении трёх месяцев один раз в неделю. Стоит отметить, что на первой игре ученикам были ещё раз объяснены правила игры, но при этом важно понимать, что лапта со своей простотой содержит в себе и многие нюансы, которые школьники под нашим руководством пытались максимально освоить в ходе многочисленных игр. Конечно же, при внедрении в учебный процесс данной игры внимание многим её особенностям уделялось бы значительно большее, но в данном эксперименте нам важно было именно выявить интерес учащихся к данной игре, поэтому для начального этапа освоения и восприятия лапты общих правил оказалось вполне достаточно. После полного завершения всех мероприятий участники эксперимента прошли анкетирование, большинство также прошло личное собеседование. По итогам эксперимента было выявлено, что из 40 опрошенных 90% одобрили бы внедрение лапты в учебный процесс в рамках уроков физической культуры. Многие отмечали простоту вхождения в ритм игры, но при этом подчёркивали свой интерес к такой форме физической активности, ведь лапта является одним из многих способов физического развития, но при этом она остаётся игрой, одной из форм развлечения. Именно поэтому, по словам школьников, введение лапты в учебный процесс позволило бы ученикам не останавливаться на пути физического развития и помогло бы в ходе уроков физической культуры устраивать в каком-то смысле психологическую разгрузку. Но мы стремились узнать и о пользе от самого процесса игры, ведь в лапте практически не

приходиться стоять на месте, мы ожидали, что участие в многочисленных играх позволило бы школьникам эффективно тренировать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, координацию движений и различные группы мышц. Всё это безусловно должно было сказаться на общем самочувствии участников эксперимента и на их нервной системе. По результатам опроса было выявлено, что 80% опрошенных действительно заметили общее улучшение самочувствия, многими было отмечено облегчение борьбы с напряжением и стрессом. Конечно же, командный аспект игры также не мог быть оставлен нами и школьниками, 95% опрошенных отметили эту составляющую игры как одну из тех, что больше их заинтересовала в игре в целом. Большинство отмечало требовательность игры к коммуникации и коллективному стратегическому мышлению, ученикам приходилось работать вместе для победы. Именно так школьники с менее освоенной способностью коммуницировать со сверстниками смогли научиться эффективному взаимодействию с ними, а общая сплочённость школьного коллектива при этом улучшалась, что, конечно же, являлось позитивной тенденцией.

В заключение хочется отметить, что в ходе проведённого нами эксперимента удалось выявить, что школьники всё же готовы принять лапту как одну из форм физической активности в рамках уроков физической культуры, несмотря на их неосведомлённость, которую, как нам удалось выяснить, можно нивелировать. Именно поэтому в будущем мы планируем продолжать полномасштабное внедрение данной игры в учебный процесс, что будет выражаться как в выделении дополнительного времени для использования приведённого вида физической активности в рамках уроков физической культуры, так и в выделении средств на дополнительное оборудование в виде бит, изготовленных по определённым измерениям, учитывающих возрастную категорию школьников, и обустройства открытой площадки на придворовой территории школы по измерениям, которые были бы наиболее близкими к классической лапте. Но важнее всего то, что в ходе нашей деятельности мы выяснили, что данная игра является одним из наиболее эффективных и

привлекательных способов физического развития среди школьников и что необходимо информировать их о пользе лапты для них самих и для учебного процесса, ведь именно так эта игра сможет более эффективно прижиться во всех школах нашей страны.

Используемая литература и интернет-ресурсы:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 №954 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лапта» [Электронный ресурс]: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212190093?index=0&rangeSize=1> (дата обращения 29.03.2023)
2. «Утвержден модуль «Лапта» для образовательных программ школ» Раздел Новости Минпросвещения России [Электронный ресурс]: <https://edu.gov.ru/press/6419/utverzhdn-modul-lapta-dlya-obrazovatelnyh-programm-shkol/?ysclid=lfnt4mrqf5566166589> (дата обращения 29.03.2023)
3. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры». Пособие для воспитателя детского сада под редакцией Л.В. Русской. Москва «Просвещение» 1986 -79с.