

DOI: 10.25629/НС.2024.11.09

УДК: 796.328

ВАК: 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ РУССКОЙ ЛАПТЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Костарев А.Ю.¹, Валлиулина Р.Р.²

¹Московский финансово промышленный университет «Синергия»

²Башкирский государственный педагогический университет

Аннотация

Вовлечение в регулярные занятия физической культурой учащихся старших классов общеобразовательных школ является проблемой, решение которой возможно путем внедрения в процесс обучения на уроках физической культуры новых форм двигательной активности интересных современным школьникам. Практика работы показывает, что занятия русской лаптой на уроках способствуют воспитанию у подростков интереса к активному движению, работе в команде, нацеливают их на регулярные домашние занятия для тренировки основных физических качеств, без которых невозможно добиться успеха в игре. В статье рассматриваются особенности преподавания русской лапты на уроках физической культуры в 10-11 классах общеобразовательной школы.

Ключевые слова

общеобразовательная школа, физическая культура, русская лапта, рабочая программа, планирование урока

Введение

Учебный предмет «Физическая культура», преподаваемый в школах без изменений на протяжении многих десятилетий, переживает период обновления и расширения содержания [2]. Происходит добавление новых спортивно-ориентированных форм обучения на основе популярных сегодня у детей и подростков видов спорта [1, 11].

С 2023 года Министерством просвещения Российской Федерации принято решение о включении в федеральный Реестр примерных основных общеобразовательных программ (номер в реестре: 2-3-0:0-0-0-1.0) Примерную рабочую программу учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. Данная идея ввести современную спортивную игру русскую лапту в школьную программу на уроках физической культуры представляется нам своевременной и вполне реализуемой [13].

Согласно утвержденной Министерством просвещения РФ программе, русская лапта может реализовываться на уроках физической культуры в 1-4 классах, в 5-9 классах и 10-11 классах общеобразовательной организации по принципу модульной программы [10]. Учитель имеет возможность творчески использовать учебный материал по лапте в разных частях урока по физической культуре с выбором различных технических элементов лапты с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой их интенсивности).

При проведении уроков по русской лапте учитель физической культуры должен направить свои усилия на то, чтобы в ходе занятий спортивной игрой укрепить здоровье детей, улучшить

их физическую подготовленность, добиться прочного освоения жизненно необходимых умений и навыков, воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься специализированными упражнениями, содействовать воспитанию нравственных, а также волевых качеств личности обучающегося [5]. Технологии русской лапты позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах страны, формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения на занятиях физической культурой и спортом [9].

Целью исследования явилось выявление особенностей в преподавании русской лапты на уроках физической культуры у обучающихся старшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать современное состояние проблемы.
- 2) Сформулировать методические рекомендации по изучению спортивной игры русская лапта на уроках физической культуры в 10-11 классах общеобразовательной школы с учащимися.
- 3) Доказать экспериментальным путем эффективность разработанных методических рекомендаций.

Методы

В исследовании принимали участие школьники более 180 учащихся в возрасте 14-17 лет из шести школ г. Уфы: МАОУ «Башкирский лицей №2», МАОУ Школа №41, МАОУ «Башкирская гимназия №158 им. М. Карима», МАОУ «Школа №31 имени Р. Зорге», МАОУ Школа №129, ГБОУ «Республиканская полилингвальная многопрофильная гимназия № 1».

Результаты исследования и их обсуждение

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») содержит распределение программного материала по лапте с первого по выпускной класс, что позволяет освоить игру постепенно. Когда учащиеся занимаются лаптой с первого класс, то в старших классах они полностью владеют техническими приёмами лапты, имеют практические навыки тактических действий в защите и нападении, участвуют в соревнованиях, участвуют в судействе игр. Иная ситуация возникает, если учащиеся 10-11 классов впервые знакомятся с игрой на уроках физической культуры, проявляют к ней интерес и учителю необходимо так распланировать программный материал, чтобы в объем времени обучения в 10-11 классе уложить полное освоение технических и тактических приемов игры [3, 4].

Практическая педагогическая деятельность авторов позволила сформулировать методические рекомендации по изучению спортивной игры русская лапта на уроках физической культуры в 10-11 классах общеобразовательной школы с учащимися, которые начали заниматься лаптой только в старших классах общеобразовательной школы [10].

При планировании урока физической культуры, на котором с учащимися будет проводиться обучение навыкам игры в лапту, учителю физической культуры следует тщательно подготовиться к проведению урока в рамках предмета «Физическая культура», а именно [15]:

- 1) проверить наличие инвентаря (биты плоские и круглые, мячи для игры в лапту, ограничительные стойки);
- 2) уточнить комплекс задач предстоящего урока, в соответствии с ними подобрать его содержание. В содержании следует выделить главное, надо стремиться не просто увеличивать число упражнений, а выбрать те, которые быстрее приведут к формированию необходимых умений и навыков, воспитанию физических качеств;
- 3) продумать дозировку упражнений, организационные формы проведения. При подборе упражнений для урока лапты следует руководствоваться двумя важными положениями;

4) необходимо отдавать время упражнениям, имеющим комплексное, сопряженное воздействие, т.е. одновременно помогающим решать задачи формирования одного или даже двух навыков, и воспитания определенных двигательных и морально-волевых качеств;

5) отбор всех упражнений, включая общеразвивающие, должен проходить с учетом специфики игровой деятельности для игры в лапту;

6) запланировать домашнее задание, которое может быть, как общим для всех учащихся, так и индивидуальным.

Учитель физической культуры должен знать, что процесс обучения отдельному двигательному действию в лапте состоит из трех взаимосвязанных этапов, каждый из них имеет свои дидактические задачи и методические особенности [6, 7].

Первый этап – начальное разучивание движений, в результате чего у занимающихся возникают некоторые двигательные умения, он начинает понимать, как ловить маленький по размерам мячик, как его правильно держать (выполнять хват) при выполнении метательного движения. Например, учащийся встает в основную стойку защитника для ловли мяча двумя руками, после ловли мяча обучающийся меняет стойку и переходит к выполнению передачи мяча партнеру, при этом старается так выполнить бросок мяча, чтобы мяч летел только прямолинейно на уровень груди партнеру это при игре в защите. При игре в нападение необходимо научиться держать правильно битую (хват) и выполнять самые простые удары битой по мячу, например, удар способом сверху.

Второй этап посвящен углубленному разучиванию техники двигательного действия, который должен способствовать закреплению умения и уже частичному переводу этого действия в навык. Например, ловля мяча осуществляется не только двумя руками, но и одной, поочередно правой и левой руками. Бросок мяча (выполнение передачи) будет выполняться на разных уровнях (восходящая, прямая и нисходящая траектории) и в разные стороны (влево, вправо, прямо и с разворотом), но еще при этом с обучающийся имеет небольшое количество потерь мяча при выполнении элементов игры в защите. При игре в нападение обучающийся осваивает более сложные способы ударов битой по мячу (удар способом снизу и удар способом сбоку).

Третий этап – самый сложный здесь обучающиеся должны достигать определенного спортивного мастерства в овладении сложной техникой осваиваемого действия в лапте, то есть знания и умения переходят в стадию двигательного навыка, причем обучающиеся должны адаптироваться к различным условиям использования данного действия. Например, при игре в защите ловля мяча осуществляется обучающимся двумя руками, когда мяч летит на разной высоте (выше головы, на уровне груди, на уровне коленей) и в разные стороны от ловящего (влево, вправо), при этом потери – минимальные. Бросок (выполнение передачи) мяча будет проводиться с наибольшей точностью своему партнеру, при этом с хорошо развитым периферическим зрением. А вот бросок мяча (в лапте именуется – осаливание соперника) должен выполняться точно в мишень (соперника) с разных расстояний (близкое, среднее и дальнее) причем с дальнейшим его совершенствованием. При игре в нападение обучающийся должен освоить владение битой разными способами, включая и обманные удары, и техникой современного бега не только по прямой линии, но и зигзагообразно [12, 14].

Следует отметить, что такая структура построения процесса обучения не может рассматриваться учителем физической культуры, как догма. При проведении школьных уроков в старших классах, количество учебных часов по разделу русская лапта незначительное в связи, с чем процесс обучения осуществляется только на первом и частично втором этапах обучения игре русская лапта. Дальнейшее совершенствование данной дисциплины должно происходить в процессе секционного занятия, самостоятельной или внеклассной работы, а также в условиях детско-юношеской спортивной школе во время спортивной тренировки.

Обращая внимание на трехступенчатую структуру процесса обучения игре лапта, необходимо рассмотреть временные фазы разучивания отдельных элементов в русской лапте. Разберем данное положение на примере подачи и удара битой по мячу. Обучение сложного технического приема состоит из четырех взаимосвязанных временных фаз:

- ознакомление с техническим приемом;
- изучение подачи и удара битой по мячу в упрощенных условиях;
- изучение данного приема в усложненных условиях;
- закрепление приема во время соревнований.

Ознакомление с подачей и ударом битой по мячу начинается с сообщения учителем, учащимся о роли удара битой по мячу в игре, основном назначении данного приема и создания зрительного и двигательного представления об эффективности и рациональности его выполнения во время игры. С этой целью, учитель использует наглядный и словесный методы обучения. Основное внимание обучающихся приковывается на значимых деталях данного технического приема.

Обучающийся становится лицом к игровому полу, боком к подающему. Ноги расставлены чуть шире плеч, согнуты в коленях. Спортивная бита берется пальцами и затем обхватывается ладонью (хват биты). Захват биты свободный; суставы пальцев обеих рук выровнены по одной линии и находятся друг над другом. Руки с битой поднимаются вверх над головой, потом биту опускают назад за спину, руки при этом согнуты в локтях. Взгляд устремлен на мяч. В тот момент, когда подающий подбрасывает мяч на нужную высоту, туловище подается вперед, руки выпрямляются в локтевых суставах. Удар проводится за счет резкого движения обеих рук. В момент удара делается рывок кистей рук вниз, для того чтобы мяч летел по траектории сверху – вниз [7].

Учителю необходимо учитывать, что метод слова способствует более правильному представлению о техническом приеме в целом. После рассказа учителя о техническом элементе ученики пробуют на практике производить удары битой по мячу, в результате чего обучающиеся получают двигательное и визуальное представление о приеме подача и удар битой по мячу [7].

Обучение подачи и удара битой по мячу начинать необходимо вначале в облегченных условиях, с постановки задачи изучения выполнения этого приема. На данной фазе разучивания, учитель уделяет основное внимание на следующие элементы:

- правильную структуру данного приема;
- последовательность отдельных движений (подача мяча, замах для удара);
- устранение нервозности, лишнего напряжения, ненужных движений;
- исправление допущенных ошибок при выполнении упражнения.

Изучение подачи и удара битой по мячу можно начинать с подачи мяча без удара, с правильным движением биты по отношению к игровой площадке. Далее имитация удара способом сверху в медленном темпе, держа биту над головой – сделать замах назад прогнуться и резким движением выполнить имитацию по мячу активно сгибая туловище выпрямляя руки [8].

Обучение приема в усложненной обстановке решает, на наш взгляд, важную задачу этого технического элемента – подвести учащегося к умению выполнять технический элемент в усложненных игровых ситуациях. На этой фазе изучения необходимо правильное выполнение технического приема как в целом, так и в деталях, причем в различных условиях (сильный ветер или дождь на открытой площадке), и, конечно же, в сочетании с другими игровыми действиями, например, выполнение удара в заданную зону или на определенное расстояние или после удара сразу совершить перебежку через игровое поле.

Для обучения технического приема удар битой по мячу целесообразно применять соревновательный метод, (кто точнее ударит, кто произведет быстрее удар, эстафеты с ударом битой по мячу, с последующей перебежкой через игровое поле). Здесь же следует изучать системные сочетания, такие как: подача мяча – удар битой по мячу – выброс биты за пределы игровой площадки – перебежка.

Завершающая фаза обучения техническому элементу – закрепление (совершенствование) приема проводится необходимо проводить в тренировочных и товарищеских играх. Данный

технический прием выполняется постоянно, причем на фоне других действий партнеров и соперников, в условиях постоянно меняющейся игровой и соревновательной обстановках. В лапте необходимо провести этот технический элемент не только качественно (точное попадание в определенную игровую зону), но и выбрать оптимальный вариант удара при той или иной игровой ситуации, наиболее соответствующей данной обстановки.

Учитель в связи с этим может ввести дополнительные правила стимулирования эффективного применения удара битой по мячу в процессе игры в лапту. Например, заранее предупредить учеников, что за все точные удары битой по мячу, начисляется дополнительно 1 очко и т.д.

Для успешного освоения технических игровых двигательных приемов можно рекомендовать следующие упражнения.

Упражнения для обучения технике ударов битой по мячу

1) Изучение подачи и удара битой по мячу в упрощенных условиях.

1. Исходное положение, стоя ноги врозь, одну ногу немного выставить вперед, держа биту над головой – сделать замах назад, прогнуться и резким движением выполнить имитацию удара по мячу активно сгибая туловище и выпрямляя руки.
2. В стойке готовности выполнить удар по мячу, подброшенному партнером на высоту 2-2,5 метра.
3. Имитация удара сверху в медленном темпе.
4. Удар по мячу способом сверху плоской битой. То же круглой битой.
5. Удар способом сверху по подвешенному на высоту 2 метра мячу.
6. Имитация удара сверху с поворотом вправо и влево. Поочередно меняя хват биты.
7. Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру).
8. В парах. Один подбрасывает мяч, другой выполняет удар по мячу способом сверху.

После овладения техникой движения (имитацией) без существенных ошибок, упражнения для учеников усложняются.

2) Изучение данного приема в усложненных условиях.

1. Удар сверху выполняется в левую или правую половину поля.
2. Удар сверху выполняется на дальность.
3. Удар сверху выполняется по различным квадратам или лежащим на площадке обручам.
4. Удар сверху с низкой траекторией полета мяча, чему способствует ударное движение биты параллельно или под небольшим углом к площадке.
5. Удары сверху в левый или правый угол площадки.
6. Удары сверху по сигналу учителя в левый или правый углы площадки.
7. Удары сверху – подставка, после которых мяч летит за контрольную линию.
8. Обманные удары разными способами (со сменой способов ударов, со сменой направления полета мяча, с разной силой).

3) Закрепление ударов битой по мячу в игровой обстановке и в соревнованиях.

Переходят к закреплению данного приема путем многократных повторений изучаемого движения в облегченных и усложненных условиях, в разнообразных игровых упражнениях, подвижных играх и учебных играх, а также во время соревнований внутри школы и за ее пределами.

Упражнения для развития скорости в сочетании с ударами битой по мячу

1. Учащийся под № 1 пробивает мяч битой способом сверху, учащийся № 2 рывком добегают до пробитого мяча и делают передачу учащемуся, стоящему около линии кона.

2. Один учащийся выполняет удары, посылающие мяч по высокой траектории, другой учащийся, стоящий в пригороде для перебежки, после удара делает рывок и ловит мяч, затем быстро передает мяч учащемуся, стоящему около линии дома.

3. Учащийся пробивает битой способом сверху, бросает биту рывком, добегают до линии кона.

4. Учащийся пробивает битой способом сверху, учащийся, стоящий за линией кона после удара делает рывок и добегают до линии дома.

5. Удары, посылающие мяч за контрольную линию, учащийся, стоящий за контрольной линией на игровом поле, ловит мяч и быстро передает мяч игроку, стоящему около линии кона.

6. То же самое с перебежкой с пригорода и осаливание около линии кона.

В качестве одной из основных форм построения занятия в русской лапте рекомендуется круговая тренировка, которая позволяет обеспечить общую и моторную плотность учебного занятия. В круговую тренировку по лапте включаются хорошо освоенные упражнения, с помощью которых избирательно воздействуют на различные группы мышц, функции, совершенствуют технические навыки, физические качества.

Постепенно, по мере освоения программного материала по лапте, в круговой тренировке, упражнения общей физической подготовки заменяются специализированными, решаются задачи не только разносторонней физической подготовленности старших школьников, но и развития специальных умений и навыков игрока в лапту. Для каждого упражнения заранее готовится определенное место под названием – «станция». Учащиеся упражняются на всех станциях одновременно, группами по два – четыре учащихся. Выполнив упражнения, по общему сигналу группы меняются местами (станциями) по кругу и приступают к выполнению упражнений другой станции. Так выполняется весь комплекс упражнений.

Для учащихся 10-11 классов порядок прохождения станций может быть примерно таким:

первая станция: подача мяча на разные высоты и точность попадания в круг, нарисованный на площадке радиусом 25 см;

вторая станция: отработка ударов по мячу битой около стенки (расстояние 8-10 м), один подбрасывает мяч, другой производит удар;

третья станция: и.п. лежа на спине, ноги врозь, руки за голову в сцеплении, согнуть туловище, левым локтем коснуться правого колена; и.п. согнуть туловище, правым локтем достать левое колено;

четвертая станция: метание мяча для игры в лапту в цель, партнер на расстоянии 15-20 м передает мяч учащемуся, учащийся с поворотом к мишени попадает в цель, расстояние до мишени 5-6 м;

пятая станция: жонглирование двумя мячами для игры в лапту с использованием стенки и без нее;

шестая станция: подбивание мяча (вверх) плоской битой – «кто больше». Можно усложнить задачу на этой станции, подбивание мяча (вверх) с последующей ловлей его плоской поверхностью биты. Ловить мяч одной и другой стороной поверхности, амортизируя кистью, так, чтобы мяч «прилипал» к поверхности биты.

При проведении круговой тренировки учащимся целесообразно пользоваться блокнотами, в которые они записывают выполнение количества повторений упражнения, показатели пульса до и после пребывания на станции, между кругами. Это закладывает основы самоконтроля, необходимого для самостоятельных занятий физкультурой и спортом.

Выводы

Проведенный педагогический эксперимент позволил сделать выводы о том, что освоение школьниками 10-11 классов материала, входящего в Примерную рабочую программу учебного

предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, предлагаемую Министерством просвещения РФ, будет проходить более эффективно, если при планировании и проведении уроков учитель физической культуры будет использовать поэтапный процесс обучения отдельному двигательному действию совмещая с упражнениями для общей физической подготовки.

Библиография

1. Готовцев, Е.В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – 2-е изд., переработанное и дополнено. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 402 с.
2. Готовцев, Е.В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 402 с.
3. Гаврилов, Е.А. Русская лапта на уроках физической культуры / Е.А. Гаврилов, О.В. Юречко // Физическая культура в школе. – 2015. – № 7. – С. 25-28.
4. Гаврилов, Е.А. Русская лапта на уроках физической культуры / Е.А. Гаврилов, О.В. Юречко // Физическая культура в школе. – 2016. - № 1. – С. 27-29.
5. Германов, Г.Н. Русская лапта в основе построения вариативной части учебной программы по физической культуре учащихся 10-11-х классов / Г.Н. Германов, Е.В. Готовцев, И.В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 4 (18). – С. 24-31.
6. Готовцев, Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе: учеб. пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с.
7. Данилова, В.В. Русские народные спортивные игры / В.В. Данилова, Г.Р. Старцева // Инновационная наука. – 2017. – № 1-2. – С. 206-208.
8. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. - Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.
9. Костарев А.Ю. Лапта в школе: учебное пособие / А.Ю. Костарев. -Уфа: Издательство Башкирский государственный педагогический университет, 2023. – 73 с.
10. Костарев А.Ю. Русская лапта в школе учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев. – Москва: ИНФРА-М, 2024. – 151 с.
11. Курбанова, Д.М. Русская лапта как средство физического воспитания учащихся / Д.М. Курбанова // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры: сб. материалов V Международ. студ. науч.-практ. конф. – Новосибирск, 2016. – С. 43-45.
12. Малорощило, Л.Н. Русская лапта в школе / Л.Н. Малорощило, Р.Н. Разяпова // Физкультурное образование. – 2011. – № 3. – С. 30-36.
13. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. Министерство просвещения Российской Федерации. Реестр примерных основных общеобразовательных программ (номер в реестре:2-3-0-0-0-0-1.0). URL: https://fgosreestr.ru/sanitary_standard (дата обращения 11.03.2024).
14. Разяпова, Р.Н. Лапта в школе: учебно-методическое пособие для специалистов в сфере физической культуры и спорта / Р.Н. Разяпова, Л.Н. Малорощило; Оренбургский государственный педагогический университет. – Оренбург, 2010. – 108 с.
15. Юречко, О.В. Совершенствование процесса физического воспитания школьников средствами игры в лапту / О.В. Юречко // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 12. – С. 45-49.

Об авторах

Костарев А.Ю., доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, заведующий кафедрой Физической культуры и спорта, факультета Индустрии спорта, Университет «Синергия», AuthorID: 353188, SPIN-код: 6101-7035, kostarev21@mail.ru

Валлиулина Р.Р., старший преподаватель Башкирского государственного педагогического университета, SPIN-код: 5158-1569, AuthorID: 713198, ismagilova.radmila@mail.ru

**FEATURES OF TEACHING RUSSIAN LAPTA IN PHYSICAL
EDUCATION LESSONS FOR STUDENTS OF SENIOR SCHOOL AGE**

Kostarev A.Y.¹, Valliulina R.R.²

¹Moscow University “Synergy”

²Bashkir State Pedagogical University

Abstract

The involvement of senior secondary school students in regular physical education classes is a problem that can be solved by introducing new forms of motor activity interesting to modern school-children into the learning process at physical education lessons. Work practice shows that Russian lapta classes in the classroom help to educate teenagers in active movement, teamwork, and target them to regular home classes to train basic physical qualities, without which it is impossible to succeed in the game. The article discusses the features of teaching Russian lapta in physical education classes in grades 10-11 of secondary schools.

Keywords

general education school, physical education, Russian lapta, work program, lesson planning