

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КУРСОВАЯ РАБОТА

Русская лапта как средство развития физических и психоэмоциональных состояний у подростков 13-15 лет

БПО-20-ФЗ1- № 161986-1693-с. 09.000.КР

Студент

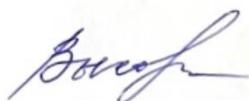
гр. БПО-20-ФЗ1



Р.П. Каминский

Руководитель

к.пед.н., доцент



Г.И. Высовень

Владивосток 2023

Заведующему кафедрой
физкультурно-оздоровительной и
спортивной работы

Института

Физической культуры и спорта

ВВГУ

Барабаш Ольге Алексеевне

студента группы БПО-20-Ф31

Каминского Ростислава Петровича

Ф.И.О. полностью

+79621052861

Контактная информация студента: тел. и t-mail

Заявление

Прошу закрепить за мной тему курсовой работы

Русская лапта как средство развития физических и психоэмоциональных
состояний у подростков 13-15 лет

Назначить научным руководителем

Доцента: Высовень Галину Ивановну

(Ф.И.О. руководителя, должность)

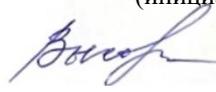
Подпись студента



/ Р.П.Каминский

(инициалы, фамилия)

Подпись научного руководителя



/ Г.И.Высовень

(инициалы, фамилия)

Дата «13» февраля 2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу

Студенту группы _ БПО-20-ФЗ1

Ф.И.О. студента Каминского Ростислава Петровича

Тема курсовой работы

Русская лапта как средство развития физических и психоэмоциональных состояний у подростков 13-15 лет

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Раскрыть развитие и популяризацию народной игры русская лапта в России.
2. Охарактеризовать возрастные особенности и основы развития физических и психофизических качеств детей 13-15 лет.
3. Проанализировать развитие физических и психоэмоциональных качеств у подростков 13-15 лет посредством русской игры лапта.

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

1. Безруков М.М. и др. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений// М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.

Срок представления работы 26 мая 2023 г.

Дата выдачи задания 13 февраля 2023 г.

Студент Каминский Р.П.

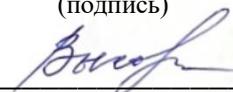
(Ф.И.О.)



(подпись)

Руководитель ВКР Высовень .Г.И.

(Ф.И.О.)



(подпись)

ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы

Студента Каминского Р.П группы БПО-20-ФЗ1

Тема Русская лапта как средство развития физических и психоэмоциональных состояний у подростков 13-15 лет

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	13.02- 20.02.2023	выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	21.02- 10.03.2023	выполнено
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	13.03.2023	выполнено
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	13.03- 23.03.2023	выполнено
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	07.04.2023	выполнено
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	28.04.2023	выполнено
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	12.05.2023	выполнено
	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	19.05.2023	выполнено
8	Защита Курсовой работы	26.05.2023	выполнено

Студент Каминский Р.П

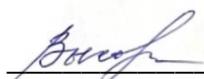
(Ф.И.О.)



(подпись)

Руководитель ВКР Высовень .Г.И

(Ф.И.О.)



(подпись)

Справка о проверке на наличие заимствований

Имя файла: БПО-20-ФЗ1 Каминский Р.П. КР.docx

Автор: Каминский Р.П.

Заглавие: Русская лапта как средство развития физических и психоэмоциональных состояний у подростков 13-15 лет

Год публикации: 2023

Комментарий: *Не указан*

Подразделение: Кафедра ФОСР / ~

Коллекции: Интернет 2.0, Научные статьи 2.0, Русскоязычная Википедия, Англоязычная Википедия, Коллекция Энциклопедий, Библиотека Либрусек, Университетская библиотека, Коллекция КФУ, ВКР Российского университета кооперации, Коллекция АПУ ФСИН, Коллекция ПГУТИ, Репозиторий открытого доступа СПб гос. ун-та, Научная электронная библиотека "КиберЛенинка", ЦНМБ Сеченова, Авторефераты ВАК, Диссертации ВАК, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, ФИПС. Изобретения, ФИПС. Полезные модели, ФИПС. Промышленные образцы, Коллекция Руконт, Библиотека им. Ушинского, Готовые рефераты (часть 2), Открытые научные источники, НЭБ, БиблиоРоссика, Правовые документы I, Правовые документы II, Правовые документы III, Собрание законодательства Российской Федерации



📄 Результат проверки

Оценка оригинальности документа: 77%

Оригинальные фрагменты: 76,71%

Обнаруженные заимствования: 23,29%

Цитирование: 0,00%

77%

23% 0%

Работу проверил: Высовень Г.И.

Дата:

Подпись:

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на Курсовую работу по теме Особенности содержания занятий скандинавской ходьбой и ее влияние на организм младших школьников.

студента группы БПО-20-ФЗ1 Галочкиной Виктории Алексеевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура.

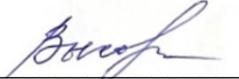
Научный руководитель доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Гудков Ю.Э.

В данной курсовой работе представлены результаты выполнения следующих задач:

- анализ литературных и информационных источников по проблеме повышения психофизического состояния с использованием средств скандинавской ходьбы;
- проведение анкетирования среди представителей педагогического сообщества о специфике применения средств скандинавской ходьбы и тестирование психофизического состояния младших школьников 7-8 лет с использованием проективных методик;
- разработка и внедрение комплекса упражнений с использованием средств скандинавской ходьбы, направленных на повышение психофизического состояния у школьников 7-8 лет.

Студент успешно и вовремя справился с решением поставленных задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, систематизировал и обобщил методические материалы по проблеме исследования, сформулировал резюме по теоретической части исследования

Студент в полном объеме предоставил текстовую и презентационную части курсовой работы с результатом на оценку – «Отлично».

Научный руководитель  /Высовень Г.И. /

Содержание

1. Раскрыть развитие и популяризацию народной игры русская лапта в России.....	3
Введение.....	8
1. Раскрыть развитие и популяризацию народной игры русская лапта в России.....	8
Глава 1 Научно-теоретические основы по теме русская лапта как средство развития физических и психоэмоциональных качеств у подростков 13-15 лет	10
1.1 Развитие и популяризация народной игры русская лапта в России.....	10
Список использованных источников	32
Приложение А.....	34

Введение

Актуальность темы исследования в том, что к игре русская лапта люди всегда проявляли особый интерес. Игра привлекает разнообразием двигательных действий и эмоциональностью, удовлетворяя свойственное детям и молодежи стремление к движениям.

Через народную игру, ребенку предоставлялась возможность заявить окружающим о своем положительном потенциале. Именно в народной игре упражнения активизировали подвижность, развивали процессы мышления, вызывали у него положительные эмоции.

Народные игры созданы народом так же, как сказки, поговорки, загадки, они передаются из поколения в поколение. В их содержании отражена национальная психология каждого народа: «У всех народов существует большой запас игр, которые в какой-то мере отражают быт народа».

Проблема исследования в том, что ФГОС для учащихся общеобразовательных школ включает материал по спортивным играм, подвижным и народным играм, но на изучение технических элементов и приемов игры в русскую лапту отведено небольшое количество часов;

- со стороны школы мало внимания уделяется формированию интереса к двигательным действиям на основе игровой и соревновательной деятельности игры в русскую лапту.

Объект исследования – физическое воспитание школьников.

Предмет исследования – русская лапта как средство развития физических и психоэмоциональных состояний у подростков 13-15 лет.

Цель исследования – педагогическое обоснование возможности развития физических и психоэмоциональных состояний у подростков 13-15 лет процессе физического воспитания средствами русской лапты.

Реализация поставленной цели предусматривала выполнение следующих задач:

1. Раскрыть развитие и популяризацию народной игры русская лапта в России.
2. Охарактеризовать возрастные особенности и основы развития физических и психофизических качеств детей 13-15 лет.
3. Проанализировать развитие физических и психоэмоциональных качеств у подростков 13-15 лет посредством русской игры лапта.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научных источников по теме исследования.
2. Сравнение, классификация, обобщение результатов.
3. Обобщение и систематизация научных данных.

Практическая значимость нашего исследования заключается в том, что нами было выявлено, что применение русской лапты способствует увеличению показателей двигательной подготовленности учащихся, удовлетворяет их потребность в движении, развивает умственные и творческие способности, нравственные качества, стабилизирует эмоции.

Мы предполагаем, что при помощи игры будут решены задачи приобщения детей к русским традициям, воспитания патриотизма и гражданственности, что заложено в современных федеральных государственных образовательных стандартах основного и среднего общего образования.

Организация исследования

1. Анализ научной литературы по теме исследования.
2. Теоретическое обобщение темы исследования.
3. Анализ полученных результатов

Апробация исследования. Результаты исследования были предложены в общеобразовательной школе города Владивосток. В исследовании участие приняли школьники средних классов.

Глава 1 Научно-теоретические основы по теме русская лапта как средство развития физических и психоэмоциональных качеств у подростков 13-15 лет

1.1 Развитие и популяризация народной игры русская лапта в России

В культуре каждого народа существуют свои народные игры. В древних русских летописях есть упоминание о народной игре лапте. По приблизительным подсчетам эта игра живет в народе более тысячи лет. На протяжении веков народные игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство. Русские народные игры имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Упоминания о лапте можно встретить в памятниках древнерусской письменности. Мячи и биты исследователи обнаружили в слоях XIV века во время раскопок Новгорода. Таким образом, отметим, что в лапту играли более тысячи лет назад.

Ведь в нее играли русские еще до принятия христианства. Любопытно, что викинги, часто гостившие у родственников в Руси, переняли игру и пытались ее культивировать в Норвегии [15].

Ряд историков утверждают, что лапта была знакома жителям земли еще в десятом веке до н.э. А известный исследователь Тарьян утверждал, что даже

Дюран отмечал, что в пасхальные и рождественские дни епископы закрывались в монастыре и ли доме, играли в лапту.

Очень любили играть в лапту Петр I, солдаты и офицеры Преображенского и Семеновского полков. Петром I был издан Высочайший указ, где отмечалось, что русская лапта должна быть средством физической подготовки военнослужащих Преображенского, Швердинского и Семеновского полков.

С течением времени повсеместно в русской армии использовалась игра как средство для развития физических качеств русских солдат. Комиссар просвещения Подвойским рекомендовал использовать русскую лапту для развития физических качеств у красноармейцев в армии.

Кроме того, согласно учебной программе, физическая подготовка военнослужащих проходила по разделам (темам) физической подготовки или комплексно, направленные на обучение военнослужащих приемам, действиям и упражнениям в соответствии с перечнем основных упражнений

Наставления по физической подготовке, на которые отводилось определенное количество часов.

Максимальные двигательные действия военнослужащих смогли обеспечить ежедневные занятия физическими упражнениями и спортивными и подвижными играми.

Специальные подобранные и составленные комплексы, спортивные игры положительно влияли на оздоровительную и образовательную сферу армейцев.

До Октябрьской революции 1917 года русскую лапту использовали как метод активного отдыха и досуга. Праздники на Руси не обходились без русской лапты [14].

Таким образом, до революции лапта была средством досуга молодежи и детей.

До революции игра лапта использовалась на практике преподавателями разных ступеней в воспитании детей, подростков и молодежи.

В 1926 году Высший Совет по физической культуре при ВЦИК РСФСР. Попытался создать единые официальные правила по русской лапте. Но в рассматриваемый период времени лапта не признавалась как вид спорта, хоть и популярность этой игры была огромной.

Анализ научной литературы позволяет говорить, что вопросы обучения средствами игры в русскую лапту освещены в ряде субъектов Российской Федерации: Республике Башкортостан, Республике Мари Эл, Архангельской, Воронежской, Омской, Ярославской и других регионах РФ, в том числе и в Амурской области.

Работы В.А. Лепешкина, Р.М. Валиахметова, Л.Г. Гусева, А.Ю. Костарева, М.Е. Погадаева, А.Ю. Алтынцева, Г.Е. Сапрыкина, Н.А. Соколовой, Е.А. Гаврилова и др. подробно описывали не только история лапты, но и техника, тактика и методика тренировок лаптистов [3].

Не обошли стороной игру и русские писатели в своих произведениях. Так, Александр Куприн говорил, что эта народная игра является одной из самых интересных и полезных игр, Куприн отмечал, что игра отличается внимательностью, глубоким дыханием, верностью своей команде, внимательностью, изворотливостью, быстрым бегом и вечной уверенностью в том, что ты не победим. Также писатель усердно рекомендовал играть всем в русскую лапту.

Наиболее большой интерес к изучению игр возникает во 2-й половине XIX века. Этот период характеризовался в России подъемом передовой мысли.

К этому времени сложилось совсем новое направление в педагоге, 60-х годов изучение вопросов физического воспитания, таких, как гимнастики и детской игры.

Русские народные игры, которые считались проявлением активной деятельности детей привлекали внимание известно Лесгафта. Лесгафт рассматривал игры, как важное средство физического воспитания. На уроках для учащихся младших классов игре отводилась половина урока. Ученый очень полно изучил и разработал методику школьных игр

Под руководством ученого его ученицы преподавали в гимназиях. Они же работали на многочисленных курсах, семинарах для школьных педагогов, читали доклады относительно русских играх.

К началу XX-го века в стране появилось большое число сборников по методике проведения игр. Появление такого количества, свидетельствовало о возросшем интересе к народным играм.

Дальнейшая разработка и подлинно - научное обоснование осуществлялось после революции.

Большая заслуга принадлежит А.С. Макаренко. А.С. Макаренко считал, что игра имеет существенное значение в жизнедеятельности детей, такое какое у взрослого имеет общественная деятельность и работа. Каков ребенок в игре, таков он будет и в жизни, когда вырастит.

Н.К. Крупская предавала большое значение детской игре, в системе воспитания детей 6-ти, 9-ти лет. Дети во время игры получают знание в которых они учатся организовываться, учат узнавать жизнь. У детей развивается сила «тверже становится рука», «вернее глаз», развивается сообразительность, находчивость с помощью игр.

Крупская настаивала на том, чтобы в Играх были обеспечены все условия для развития самостоятельности и творческой инициативы.

В системе обучения Макаренко использовал самые разнообразные игры, различные по правилам, содержанию, их влиянию на развитие личности [2].

В послереволюционный период в России интерес к этой игре пошёл на спад и во второй половине прошлого века о ней практически стали забывать.

Надо сказать, что лапта является не только русской игрой. У разных народов имеется множество много родственных игр. Они имеют свои официальные правила и имеют свои определенные правила и разные названия: в Англии - крикет, в Америке - бейсбол, софтбол, на Кубе - пелота, в Румынии - ойма, в Финляндии - песа палло, в Германии- шлагбал.

В последнее время принимаются попытки возрождения лапты, внедрения ее в программу по физической культуре в рамках регионального компонента в качестве средства дополнительного образования обучающихся [9].

Игра – русская лапта способствует укреплению здоровья обучающихся, повышение уровня их двигательной активности, формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом - приоритетные направления совершенствования процесса физического воспитания любого образовательного учреждения.

Немаловажной составляющей выступает использование наиболее эффективных и мало затратных средств физической культуры, способствующих не только валоризации уровня физического развития и подготовленности, но и возрождению национальных видов спорт.

Как известно, русская лапта является прекрасным средством развития физических качеств учащихся.

Учащиеся, имеющие хорошие скоростно-силовые качества и обладающие координационными способностями, имеют наибольшее преимущество в обучении и оттачивании техники и тактики данной игры. Степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервномышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма.

Так, целенаправленное развитие мини-лапты в Пензенской области началось с 2006 года. Тогда сборная команда региона впервые приняла участие во Всероссийском турнире по мини-лапте в г. Чехов Московской области.

Первый областной чемпионат по мини-лапте состоялся в 2007 году в районном центре Малая Сердоба. В нем приняли участие 6 мужских команд.

В 2007 году сборные команды Пензенской области (юноши и девушки) принимали участие во Всероссийском турнире по мини лапте среди учащихся сельских учебных заведений. С этого же года проводятся чемпионаты по этому виду спорта среди районов области – Пековского, Вадинского, Нижнее-Ломовского, Городищенского и Мало-Сердобинского районов, а также г. Заречного. При этом в соревнованиях принимают участие, как взрослые, так и детские команды. Интерес к этой народной игре настолько высок, что решением местных органов власти в некоторых районах в образовательных учреждениях введены специальные ставки тренеров по лапте.

С 2006 года мини-лапта включена в обязательный перечень соревнований в рамках спартакиады среди сельских ДЮСШ и подростковых клубов.

Так, был организован Чемпионат Пензенской области по мини-лапте среди мужских и женских команд, в котором приняли участие 32 команды (16 мужских и 16 женских).

Мини-лапта включена в программу областной сельской спартакиады среди КФК, причем уже на первом этапе в нее было заявлено более 20 команд. По результатам отборочных игр в рамках этой спартакиады была определена команда-участница VII Всероссийских сельских спортивных игр 2008 года в г. Йошкар-Ола (Республика Марий-Эл).

Хотелось бы отметить, что в России есть все условия для развития мини-лапты. Во всех районах построены физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОКи), которые прекрасно подходят для тренировок и матчевых встреч по этому виду спорта. Активную поддержку этому направлению оказывают с местные органы власти: открытие всех соревнований по мини-лапте проходят с участием глав районных и городских администраций, в праздничной обстановке, с обязательной концертной программой, при большом скоплении зрителей и болельщиков [12].

По определению Разяпова Р.Н., Малорощило Л.Н., что «русская лапта» – это народная двухсторонняя командная игра, которая проводится как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях, на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Эффективность уроков по подвижным играм в школе зависит от многих факторов.

Этот процесс требует от учителя физической культуры знания основ теории физического воспитания, современных подходов к организации и проведению учебного процесса, методике преподавания.

В школах России с 2010 г. введен третий час для проведения уроков физической культуры. В приказе Минобрнауки было указано «Третий час учебного предмета «физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Согласно новым федеральным государственным образовательным стандартам, учебный предмет «физическая культура» является обязательным в общеобразовательной школе и на его преподавание отводится ежегодно по 102 учебных часа.

В учебной программе материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть состоит из обязательного минимума учебного материала по предмету «физическая культура» в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть основана на региональном компоненте. Вариативная часть разрабатывается с учетом материальной базы и традиций школы.

На базовую часть программы отводится 75 часов, на вариативную-30 часов. С учетом того, что наша школа неоднократно и успешно участвовала в районных, городских соревнованиях по русской лапте, регулярно проводятся школьные соревнования, в вариативную часть включены элементы обучающих средств лапты.

Лапта - самый доступный и малозатратный способ увеличить двигательную нагрузку детей, что положительно отразится на состоянии их здоровья и формировании прикладных навыков. Начиная с младших классов, изучаем элементы игры в лапту.

Так для развития скоростных качеств, которые необходимы при перебежках включают бег на 30 метров, челночный бег, игры: «К своим флажкам», «Вызов номеров», «Эстафеты беговые» и другие. Для овладения техникой осаливания и переосаливания используем игры: «Охотники и утки», «Перестрелка», «День и ночь» с элементами осаливания, бег по сигналу в параллельных колоннах с осаливанием малым набивным мячом, «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

Так, педагог, планирующий ознакомить с игрой, к примеру, в городки, должен не только знать методику проведения игры, но и в совершенстве владеть техникой игры. Только в этом случае он сможет показать детям правильную стойку, захват биты и замах. Незнание техники игры может привести к травме школьника.

Учителю физической культуры перед началом урока нужно провести разминку и общеразвивающие упражнения, потом 6-8 мин эстафетные игры, потом начинать подготовку детей к игре – применение элементов ходьбы и бега легкой атлетики, чтобы обучить детей умению начать движения (высокий старт), бежать с модифицированием направленности (бег змейкой (противоходом), бег 10м туда и обратно), резко останавливаться применять элементы спортивной игры баскетбол - «остановка прыжком и шагом», «бежать спиной вперед», и «умение вовремя пригнуться», «увертываться», уметь «кувыркаться» - это элементы гимнастики, после такой подготовки можно начинать подвижную игру «Русская лапта» [14].

Но занятия «русской лаптой» на уроках физической культуры следует начинать с обучения учащихся техникам игры. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном на развитие общей физической подготовки с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков учащихся.

Поэтому физическая подготовка на начальном этапе требует особого внимания, так как она способствует закладке фундамента здоровья. В целях предотвращения травматизма на уроках необходима тщательная разминка для подготовки мышц и связок, и подготовки сердечно-сосудистой системы.

Вначале нужно научить детей технике бега с высокого старта, бегать с изменением темпа и направления, «змейкой», резко останавливаться прыжком и шагом, подпрыгивать и приседать во время бега, уклоняться от летящего мяча, падать и т.д. В основной части важно правильно подобрать упражнения, их дозировку, регулировать нагрузку с учетом состояния здоровья, физической и технической подготовленности учеников.

Упражнения по технической подготовке включают в себя подбрасывание мяча над собой и ловля его, передачи мяча в парах стоя на месте и в движении, с поворотом, со сменой мест, с кувырком, метание мяча в цель, осаливание бегущего игрока сзади и сбоку, прямой и боковой удары битой, двусторонние игры.

Таким образом, «русская лапта» является эффективным средством для развития мотивации, оздоровления и социальной адаптации учащихся на уроках физкультуры; она не только благоприятно воздействует на развитие физических качеств, но и играет большую воспитательную роль. Ход народной игры, действия и поведение игроков определяется правилами, что способствует формированию личностных качеств.

Для изучения техники ловли мяча включаем такие упражнения: ловля и передачи мяча в парах, ловля мяча, наброшенного вверх на месте, и с поворотом на 180 и 360 градусов. Для обучения ударам на начальной стадии обучения используются удары по малому набивному мячу одной рукой в стену самостоятельно и с подачи партнера. Обучение игре в Приложение А.

Овладевая техникой приемов, постепенно подводим учащихся к правилам игры и непосредственно к игре «Минилапта». Площадка (спорт зал) делится вдоль на равные части. Совершать перебежки можно только по правой стороне, не забегая линию деления. Учащиеся предупреждаются о том, что за нарушение правил команды поменяются местами. Удары по мячу совершаются рукой с собственного подбрасывания. Изучаются и запоминаются основные жесты судьи: «право на удар», «осаливание и переосаливание», «нет осаливания». Начиная с пятого класса техника усложняется и изучается тактика.

Кроме изученного учащиеся овладевают ударами битой по мячу. Сначала «сверху», затем «свечой» и «сбоку». В дальнейшем совершенствуются удары в заданном направлении. В последнюю очередь изучается тактика игры. Игра проводится на стандартной площадке. Таким образом, включая занятия по русской лапте в вариативную часть программы можно добиться: - организация более эффективного обучения; - формирования знаний об истории

развития лапты, правилах соревнований, технических и тактических действиях; - получения навыков прикладного характера; - развития физических качеств; - повышения двигательной активности; - положительной мотивации занятий физической культурой [3].

Русская лапта – игра с битой и мячом, базовым принципом которой является «бей и беги», но не только такие действия являются залогом успешной игры. На практике, для эффективной игры в лапту, участник должен обладать ловкостью и выносливостью, скоростью реакции и владеть многими техниками броска малого мяча и удара битой, а также тактикой ведения игры. Рассмотрим подробнее теоретические основы развития организма при занятиях русской лаптой.

Одним из наиболее общих упражнений при подготовке является бег с ускорением.

Для успешного принесения очков своей команде игроку необходимо выполнить челночный бег 2х50, либо дважды пробежать вдоль игрового поля за две попытки, при этом не быть «осаленным».

Такой бег развивает взрывную силу ног, координацию движений, общую моторику тела, а также силовую выносливость и устойчивость к смене темпа физической активности. Следующим упражнением является бросок мяча.

Помимо стандартной техники необходимо также тренировать бросок мяча после его поймки или подъема с земли в статичном положении и на ходу, что также развивает координацию движений и ловкость. В ходе самого броска задействуются все мышцы тела, начиная от инициации энергии броска ногами и заканчивая самим броском поворотом туловища и движением последовательно плеча, предплечья и кисти руки [8].

Для успешной игры также будет полезно развивать навыки амбидекстрии, поскольку в динамике будет необходимость из любого положения доставить мяч в строго определенном направлении.

Удары мяча битой в нападении оказывают, пожалуй, наибольший эффект на развитие мышечного тонуса игроков в русскую лапту. Вес биты, по правилам Федерации русской лапты должен составлять 1500 ± 50 г. С таким утяжелителем ускоренное движение рук по направлениям вверх из-под ног, сбоку и сверху вниз из-за головы задействуют все без исключения мышцы человеческого тела.

Наиболее результативными такие движения являются для мышц туловища и рук, развивая взрывную силу и моторику движения с крупными и тяжелыми предметами.

Данные упражнения являются основой физического развития, но русская лапта, как соревновательный командный спорт развивает в своих игроках не только физические, но и психоэмоциональные параметры. Так для успешной игры необходима заранее спланированная четкая коммуникация между игроками, воля к победе, моральная

устойчивость при надвигающемся поражении и способность поддерживать своих товарищей [15].

Таким образом, на практике русская лапта является чрезвычайно эффективным способом развития студентов учебных учреждений и в физическом, и в морально-волевом и психологическом русле.

Кратко резюмируя все рассмотренные преимущества лапты, можно составить список причин для ее включения в образовательный процесс:

- является одним из способов приобщить школьников к исторической русской культуре;

- всестороннее развитие игрока в физическом плане (широкий спектр задействованных мышц, выносливость, ловкость и сила, координация в пространстве, общая моторика);

- развитие морально-волевых, психологических и социальных качеств, их тактического и стратегического мышления; спортивное разнообразие является одним из способов мотивации при освоении физкультурных и спортивных дисциплин; развитие взаимодействия образовательных организаций в области спорта за счет соревновательного характера русской лапты

1.2 Характеристика возрастных особенностей и основы развития физических и психофизических качеств детей 13-15 лет

Следует согласиться с В. И. Слободчиковым в том, что возраст не содержание развития и не его результат – он форма развития [10]. В связи с этим, следует отметить, что более существенным для разработки теории онтогенеза индивида – не сам возраст и даже не периодизация возрастных фаз, а индивидуальные особенности возрастного развития.

Анатомо-физиологическое развитие заключается в постепенном совершенствовании всех органов и их систем, формировании более адекватных типов их взаимодействия, регулирования. В частности, активные преобразования происходят в строении опорно-двигательного аппарата. Так, в 12-13 лет отмечается усложнение в строении суставных капсул, увеличение числа ворсинок, складок синовиальной мембраны, формирование ее сосудистой сети и нервных окончаний.

В фиброзной мембране суставной капсулы увеличивается количество коллагеновых волокон, они утолщаются, обеспечивая суставам дополнительную прочность. В возрасте 12-

13 лет продолжают формироваться изгибы позвоночника, но увеличение его линейных параметров замедляется.

Замедляется и рост грудной клетки. В 7-18 лет сильнее всего растет средняя ее часть. Череп также продолжает расти. Процесс этот равномерный, медленный. В целом существенный рост черепа не происходит, поскольку черепные кости уже полностью срослись, а развитие головного мозга происходит по пути совершенствования, усложнения его структур. В костях постепенно протекают процессы окостенения, они увеличиваются в длину и толщину [1].

Постепенно увеличивается мышечная масса, удлиняются сухожилия. Увеличивается эластичность мышечных волокон, в них возрастает число миофибрилл. При этом очень важная физическая активность. К возрасту 8-10 лет ребенок достигает такого уровня функциональной зрелости, при котором способен длительно поддерживать работоспособность.

Изменениям подвергаются и внутренние органы, их системы. Так, продолжает развиваться пищеварительная система. В частности, уваливается мощность мышечной оболочки пищевода, растет объем желудка, количество желудочных ямок, активно развиваются внутренние структуры кишечника, увеличивается объем поджелудочной железы.

Развитие пищеварительной системы идет также по пути более согласованного действия систем регуляции.

Органы дыхания также продолжают развиваться. Так, увеличивается длина полости носа, формируются и развиваются все пазухи. Постепенно растет и меняет свое положение гортань и окологортанные структуры. Увеличивается длина трахеи, формируется и растет бронхиальное дерево. Если к 7-9 года формирование разветвлений альвеолярных ходов в основном заканчивается, то развитие самих легочных альвеол активно продолжается, равно как и развитие легочной паренхимы.

Очень активно меняется сердечно-сосудистая система. Кроме роста линейной величины сосудов, сердца, происходит повышение их функциональной устойчивости к физическим нагрузкам. Особенно существенные изменения происходят во внутриорганных сосудах, что связано с активным ростом детей.

Не менее активно развивается выделительная система. Так, интенсивно растут почку. Рост происходит в основном за счет коркового вещества. Фиброзная капсула к этому времени обычно сформирована, продолжает формироваться жировая капсула почки. Растет объем мочевого пузыря, развивается мышечная оболочка органов мочевого выведения.

Интенсивное развитие, функционирование пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной систем обусловлено, в том числе, более высокой потребностью детей младшего школьного возраста в питательных веществах, кислороде.

Меняется эндокринная система. В частности, увеличивается объем щитовидной железы, надпочечников, на пике активности паращитовидная железа. Постепенно выравнивается работа эпифиза. Половые железы находятся в нейтральном периоде своего развития и пока активного влияния на физиологические, психические особенности ребенка не оказывают.

Благодаря перечисленным выше изменениям расширяются резервные возможности большинства функций организма. Обменные процессы становятся более экономичными, рациональными, более согласованными становятся и процессы энергообеспечения, нормализуются процессы терморегуляции [7]

Дети в возрасте 13-15 лет приобретают целый ряд важнейших психологических новообразований. Это связано с существенными изменениями нервной системы.

Так, растет объем спинного и головного мозга, завершается процесс миелинизации нервных волокон. В головном мозге постепенно созревает кора больших полушарий. Младший школьный возраст называется сензитивным периодом для формирования познавательного отношения к окружающему миру, навыков саморегуляции, организованности. Ведущим видом деятельности становится учебная деятельность. Младшие школьники активно включаются в игровую, трудовую деятельность, занятия искусством, спортом.

У детей 13-15 лет наблюдается переход мышления от конкретно-образного к словесно-логическому, рассуждающему. Очень важно в этот период сформировать у ребенка содержательно-теоретическое мышление, которое позволило бы ему понимать внутреннюю суть предметов, явлений, закономерности их функционирования.

Начало теоретического мышления связано с появлением интеллектуальной рефлексии, т.е. способности ребенка осознавать содержание своих действий [13].

На принципиально иной функциональный уровень переходит система анализа и обработки информации, в частности развивается анализ сенсорной информации. В частности, в младшем школьном возрасте происходит специализация проекционных, заднеассоциативных и переднеассоциативных областей в сенсорном анализе, опознании, запечатлении, классификации. Это обеспечивает более высокую разрешающую способность, что повышает возможность восприятия новых сложных объектов, выработки новых сенсорных эталонов [6].

Развитию подвергаются механизмы обеспечения специфической речевой деятельности. Формируется графическая форма речи, в чем большое значение имеет организация зрительно-пространственной деятельности, тонкая моторика, зрительно-моторная интеграция. Процессу мешает отсутствие четкой полушарной специализации. Формирование речи становится основой для формирования мышления.

Для 13-15 лет для ребенка характерно образное мышление, основанное на восприятии, достигшем определенной зрелости.

Отличительными особенностями характеризуется и развитие личности ребенка. В частности, в 12-13 лет развивается мотивационно-потребностная сфера, самосознание детей, у них появляется стремление к самоутверждению, стремление получить одобрение со стороны учителей, родителей, ровесников. Активно развивается самопознаний и личностная рефлексия, внутренний план действий, произвольность, самоконтроль. Постепенно нормы поведения проявляются в виде внутренних требований к себе, развиваются высшие чувства такие как мораль, нравственность, эстетика. Сенситивные периоды развития двигательных качеств представлены в Таблице 1.

Таблица 1- Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Для детей средней школы это остается естественной потребностью в высокой физической активности. Он определяется детской наследственной программой индивидуального развития и требует постоянной поддержки расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей и подростков. Если эти

органы и структуры не поддерживаются непрерывной активностью, то их процессы развития тормозятся и в результате появляются различные функциональные и морфологические нарушения [6].

Вот почему непрерывная деятельность является своего рода «скандалом» для постепенного увеличения функциональности у детей и подростков. Дети средней и старшей школы остаются чувствительными к направленному влиянию их двигательной функции, улучшая морфологические структуры устройства.

Тело подростков и молодежи имеет свои анатомические, физиологические и психологические особенности. Практикуя борьбу, важно помнить эти факты.

В возрасте 13-15 лет у детей формирование всех частей двигательного анализатора заканчивается, что особенно сильно проявляется в возрасте 7-12 лет. В ходе развития костно-мышечной системы, свойства моторных мышц меняется: скорость, сила, ловкость и выносливость. Их рост не является равномерным. Прежде всего развиваются скорость и ловкость движений.

Скорость определяется тремя показателями: скорость простого движения, время реакции двигателя и частота движений. Скорость уединенного движения достигает уровня взрослых к 13-14 годам. Время простой двигательной реакции, обусловленное скоростью нормальных процессов в нервно-мышечном аппарате, приближается к уровню взрослого человека того же возраста. Максимальная произвольная частота движений увеличивается с 7 до 13 лет [11].

К 13-14 годам развитие ловкости, которое связано со способностью детей и подростков совершать точные, скоординированные и быстрые движения, в основном завершено. Следовательно, ловкость связана, во-первых, с пространственной точностью движений, а во-вторых, со временем и скоростью решения сложных двигательных задач.

Спортивные тренировки оказывают существенное влияние на развитие гибкости у школьников в возрасте 15-16 лет, точность их движений в два раза выше, чем у неподготовленных подростков того же возраста. В начале развития пространственная точность движений и после этого времени. Наконец, что не менее важно, улучшена способность быстро решать задачи двигателя в различных ситуациях. Гибкость продолжает улучшаться до 17 лет.

Наибольшее увеличение силы наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте, особенно интенсивно, сила возрастает с 10-12 до 13-15 лет. Сила мышц, участвующих в расширении тела, достигает максимум 16 лет. Неравное развитие силы различных групп мышц необходимо учитывать в практике физического воспитания и спорта. У детей в возрасте от 10 до 12 лет тонизирующее сопротивление мышц при растяжении является

наименьшим, они значительно возрастают через 12 лет. Поэтому в этом возрасте необходимо развивать гибкость, особенно активную [7].

После других физических свойств развивается выносливость, которая характеризуется тем временем, в течение которого поддерживается достаточный уровень работоспособности организма. Устойчивость детей дошкольного возраста низкая, особенно для статической работы. Интенсивное увеличение сопротивления динамической работе наблюдается с 11-12 лет. В целом, к 17-19 годам устойчивость учащихся составляет около 85% от уровня взрослого населения. Достигает максимального уровня к 25-30 годам [13].

Таким образом, подростковый возраст является бурным развитием организма. В данном возрасте хорошо развиваются все основные физические качества.

1.3 Развитие физических и психоэмоциональных качеств у подростков 13-15 лет

Русская лапта – действенное средство физического воспитания детей среднего школьного возраста. Данная игра имеет большие возможности для разностороннего воздействия на школьников.

Значительным преимуществом лапты, в сравнении с иными игровыми видами, является экономическая доступность игры, что в современных условиях играет большую роль. При проведении учебной и внеклассной работы со школьниками здесь не надо огромных средств на приобретения соответствующего оборудования или же инвентаря.

Чтобы игра в данную игру достаточно иметь ровную площадку размером от 60 до 110 м и теннисный мяч.

Игровая деятельность в русской лапте представляет большие возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания чувства коллективизма, а также для развития психофизиологических качеств.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Процесс формирования знаний, умений и навыков игры неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся. Занятия лаптой способствуют развитию у учащихся основных физических способностей.

Как известно, русская лапта – хорошее средство развития физических качеств школьников. Следует отметить, что учащиеся, которые имеют хорошие скоростно-силовые

качества и обладающие координационными способностями, имеют наибольшее преимущество в обучении и оттачивании техники и тактики данной игры.

Степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма.

Вот некоторые упражнения, которые позволяют развить силовые качества в русской лапте:

1. Вертикальный удар по крышке с фронтальной стойки. Ступни параллельны друг другу, ноги чуть шире плеч, главное, чтобы вы устойчиво стояли. И бьем сверху битой по крышке. Делать надо сверху или из-за плеча поочередно.

2. Вертикальный удар в стойке. Отличается тем, что одной рукой вы держитесь ближе к центру биты. За счет этого почти вся нагрузка на эту руку и приходится. Работа в правой - левой стойке поочередно.

3. Бесперывная работа. Задача – быстро перехватывать биту после удара и заносить ее снова над крышкой. Выполняется из-за правого и левого плеча поочередно. Тем самым, вы нарабатываете обе стойки и учитесь выполнять упражнение без остановки.

4. Удары под углом. Наносятся по диагонали по крышке. Сначала работаем в одной стойке, а затем в другой, здесь перехватить не получится. Ноги ставим чуть шире плеч и ступни параллельно. Одной рукой держим рукоятку ближе к концу, а второй ближе к центру.

5. Круговые вращения. Одна нога впереди, а вторая сзади. Делаем замах снизу и по круговой траектории бьем крышку с другой стороны. Когда бита отскакивает – быстро меняем стойку и делаем то же самое, но уже с другой стороны. Также, можно выполнять круговые движения снизу-вверх с битой по воздуху.

Вышеуказанные упражнения дают возможность добиться не только хорошей физической формы, но и помогут в самой игре ведь львиная доля игры зависит от того насколько сильно игрок отобьет мяч битой и как далеко улетит мяч.

Важнейшими из скоростно-силовых качеств школьников являются сила, скорость и мощность развиваемого мышечного усилия. Проявление их обусловлено рядом причин психологического, физиологического, биомеханического и биохимического характера.

Фрагмент урока с использованием русской лапты представлен в Приложение Б.

Совершенствование отдельных сторон быстроты играющих в лапту с применением общепринятых средств является первостепенной задачей, однако это только одна сторона вопроса.

Известно, что быстрота в различных видах деятельности имеет свою специфику. В лапте она обусловлена тем, что ее проявление происходит в непрерывно изменяющихся

ситуациях при непосредственном соревновании с соперником в скорости. Совершенствуются эти умения при помощи специфических средств.

Таковыми средствами являются рекомендуемые упражнения, направленные на развитие быстроты реакции и быстроты передвижений с одновременным выполнением нескольких технических правил, сменяющих друг друга, и специальные игры.

Ловкость имеет значение во всех видах спорта, но особую важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями. Основными измерителями ловкости считаются координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения передачи мяча. Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны.

А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые сроки используются упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации. С этой точки зрения сама игра в лапту является достаточно эффективным средством для развития ловкости [8].

Развитие координации начинается почти с самого рождения. Ребенок ползает, учится ходить и т.д. Возраст, с которого необходимо развивать координацию, необходимую для школьников, зависит от вида спорта.

Подвижные игры, рекомендуемые можно разделить на три группы. В первую группу входят координационные игры, которые направлены, прежде всего, на расширение специального двигательного опыта. Они способствуют улучшению тактического мышления, умению ориентироваться в сложных ситуациях и находить из них нетрадиционные выходы, поддерживать у школьников дух единоборства, воспитывать чувство готовности к борьбе.

В игре русская лапта развивается такое физическое качество, как выносливость. Выносливость есть способность организма человека противостоять физическому утомлению в процессе выполняемой мышечной работы.

Выносливость является базовым, одним из самых важных физических качеств человека, она служит основой для развития всех прочих физических качеств, чрезвычайно необходима при любом виде человеческой деятельности. Вместе с тем, современная среда обитания человека предполагает повсеместное снижение физической активности, что делает необходимым принятие специальных мер по достижению надлежащего уровня выносливости и его поддержанию в дальнейшем.

Иными словами, актуальность проблемы развития выносливости человека лежит в плоскости важности этого качества для человеческой жизни и затруднений, связанных с его развитием.

Физическая выносливость человека может зависеть от ряда факторов.

Среди них можно выделить:

- особенности строения нервной системы, показатели ее инертности, способности к торможению, возбуждению.
- строения мышечной системы, структура скелетных мышц, способность переносить кислородный долг.
- уровень физической активности человека.
- волевые качества человека.
- мотивация человека.
- знания и навыки человека в области рациональной техники движений.

Выносливость может иметь несколько видов:

- Общая или аэробная выносливость, которая представляет собой способность организма длительное время выполнять динамическую работу с участием большей доли мышечного аппарата без снижения ее интенсивности.
- Специальная выносливость или способность организма человека выполнять специфические мышечные действия без снижения их интенсивности. При этом выделяется статическая, скоростная, прыжковая, координационно-двигательная, игровая и др. виды выносливости.

Таким образом, выносливость можно рассматривать как способность организма противостоять утомлению в целом, так и в качестве его способность противостоять утомлению при определенных, отличающихся по своему типу видов деятельности. Выносливость – качество, которое развивает русская лапта.

Теоретическая подготовка занимает важное место игроков в лапту. Осуществляется она в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, интегральной, психологической подготовке.

Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность.

Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игроков в напряженных игровых ситуациях [8].

Так же весьма эффективным средством укрепления здоровья и физической формы в лапте являются дыхательные упражнения. Они не требуют материальных затрат, но для их

выполнения важными пунктами являются: наличие желания, терпение, мобилизация волевых усилий и определённая доля старания самого занимающегося.

Освоение правильного дыхания является насущной потребностью, необходимым условием сохранения здоровья и возможностью адаптации к физическим нагрузкам.

С другой стороны, необходимо иметь в виду что при систематической мышечной работе формируется физически совершенный тип дыхания. Ведь дыхание- это процесс, который осуществляет обмен газов между атмосферой и клетками организма. Постоянное обновление воздуха в лёгких позволяет организму поддерживать наилучшую работоспособность и насыщает организм кислородом, который при занятиях лоптой просто необходим.

Правильное дыхание позволяет более рационально распределять физические нагрузки на организм и в конечном счёте добиться более лучших результатов как в самой игре, так и на тренировках. Вот поэтому дыхательные упражнения, так важны спортсмену, который занимается лоптой [1].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод что лопта является одним из самых полезных видов спорта, который развивает очень важные качества такие как ловкость, скорость, координацию, выносливость. Так же поскольку лопта является абсолютно командным видом спорта она очень сильно укрепляет такие качества как: работа в команде, личную ответственность за то как играет команда и даёт стимул положиться на своих партнёров на все 100%.

Лопта с элементами бейсбола командная, очень динамичная игра, подходит для любого возраста и, на начальном этапе освоения, не требует высокой физической подготовки. Из инвентаря для игры необходима ровная площадка (желательно прямоугольной формы), которая может быть, как на открытом воздухе, так и в помещении, теннисный или резиновый мяч и бейсбольная бита. Целью игры является набрать больше очков, чем у команды соперника.

К отличительным особенностям данной игры, в отличие от классической русской лопты, можно отнести наличие «баз», находящихся по периметру площадки, игрок, который добрался до «базы», объявляется в безопасности. Отсутствует линия кона, игрок атакующей команды должен обежать «базы» и вернуться за линию «дома». Игрок атакующей команды может быть осален при перемещении между «базами», после чего команды меняются местами. Ещё одним интересным отличием лопты с элементами бейсбола является то, что игроки защищающейся команды могут вовсе не осаливать противника, а направить мяч в сторону «дома» и, если мяч пересекает линию «дома» быстрее, чем игрок добегает до

«базы», то команды так же меняются местами. Количество «баз» и расстояние между ними зависит от размера игровой площадки [11].

Если игроки ловят мяч после единственного касания биты, команда получает 5 очков и происходит смена. Игрок, пробежавший все «базы» и вернувшийся за линию «дома», приносит 1 очко своей команде

Значительное место, на наш взгляд, в развитии двигательной деятельности школьников среднего школьного возраста отводится обучению играм.

Помимо того, что русская лапта является действенным средством для разностороннего развития детей - как физического, так и творческого, индивидуального и коллективного роста, привлекает школы и экономическая доступность, один из самых малозатратных видов спорта - лапта, играть в нее можно теннисным мячом и обычной битой.

Среди других спортивных и подвижных игр русская лапта обладает особым преимуществом.

Такими преимуществами мы считаем:

- русская лапта привлекательна своей внешней простотой и соревновательностью;
- доступна для освоения практически всеми детьми;
- не требует дорогостоящего оборудования и инвентаря;
- правила игры просты и могут быть легко усвоены школьниками;
- процесс игры увлекателен как для игроков, так и для зрителей.

Русская лапка сочетает в себе целый комплекс характеристик, позитивно влияющих как на физическое, так и на психологическое здоровье человека.

В ходе занятий русской лаптой развиваются:

- координация и телесная ловкость, в том числе ловкость кисти руки,
- быстрота и скорость реакции,
- сила и гибкость основных групп мышц,
- глазомер и точность восприятия.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод что лапта является одним из самых полезных видов спорта, который развивает очень важные качества, такие как ловкость, скорость, координацию, выносливость.

Так же поскольку лапта является абсолютно командным видом спорта она очень сильно укрепляет такие качества как: работа в команде, личную ответственность за то как играет команда и дает стимул положиться на своих партнеров на все 100%.

Значение русской лапты в развитии личности:

1. Игра как развлечение — одно из самых полезных занятий, поскольку обеспечивает здоровье, долголетие; помогает устанавливать хорошие взаимоотношения

между людьми; снимает психические перегрузки; учит отдыхать и веселиться; обеспечивает радостное самочувствие.

2. Воспроизводство игровых традиций — своеобразное возвращение к некоторым играм на более поздних этапах жизненного пути, связанное с воспитанием собственных детей и внуков, передача игровых традиций «по наследству».

3. Развитие двигательных способностей: быстроты, силы, ловкости, выносливости.

4. Воспитывает чуткость к людям, учат детей общаться, помогают усвоить нормы и ценности культуры, расширяется процесс взаимодействия подрастающего поколения с окружающими людьми, дети учатся отстаивать свои интересы и своё место в социальной группе.

5. Помогает находить неожиданные, правильные, неправильные и потому часто особенно интересные решения [2].

Игра как деятельность школьников имеет свои особенности:

1. Свобода и самостоятельность детей в игре – предпринимается по желанию ребенка.

В игре ребенок исходит из непосредственных интересов. Потребностей. Игра предпринимается для удовольствия. Мотив игры – переживание значимых для него сторон действительности.

Свобода и самостоятельность проявляется:

- в выборе игры, ее содержания, ролей;
- в добровольности объединения с другими детьми;
- в свободе вхождения и выхода из игры.

Для игры характерна саморегуляция действий, поступков, поведения играющих. Игра регулируется определенными требованиями и правилами. В разных играх правила различны (порядок игровых действий, правила поведения, связанные с ролью, правила взаимоотношений).

2. Творческий характер игровой деятельности – игра связана с инициативой, творчеством ребенка в выборе роли, сюжета, игрушек, предметов – заместителей. Активно работает мышление и воображение ребенка в создании игры, игрового образа.

3. Эмоциональная насыщенность игры – ребенок в игре реально переживает, проживает обыгрываемые события. Ребенок получает удовольствие в игре, снимает напряжение. Передает свои чувства другим, отображает их в разных ролях.

В игре переживаются и отрицательные эмоции – обида. Неудовлетворенность, личные негативные переживания, которые тоже важно актуализировать и избавиться от них. Однако, общий заряд игры – положительный.

4. Игра не имеет материально выраженного результата, в отличие от продуктивных видов деятельности (изобразительной, трудовой, музыкальной и др.). Ценность игры в возможности развития в ней всех возрастных новообразований дошкольников. Она значима как воспитательное, диагностическое, психотерапевтическое, развлекательное средство.

5. В игре прослеживаются два вида отношений детей:

- игровые отношения, которые определяются содержанием, правилами игры;
- реальные отношения, которые проявляются по поводу игры (сговор на игру, распределение ролей, выход из конфликта, установление правил). Они являются основой организации детского общества, что в свою очередь, делает игру формой организации их жизни.

6. Наличие прямых или косвенных правил, отражающих содержание игры, логическую и временную последовательность ее развития.

7. В игре совершаются действия, цели которых значимы для индивида по их внутреннему содержанию [14].

Резюме по первой главе:

Теоретический анализ исследования позволил определить, что игра русская лапта прошла длинный исторический путь своего развития. Еще Петр I использовал игру как средство в развитии физических качеств русских солдат.

Русская лапта упоминается еще в древних русских летописях, а во времена Петра I была популярной молодежной забавой и способом физического воспитания двух императорских полков. Свою официальную спортивную историю она начала в 1957 году благодаря усилиям энтузиастов. А сегодня является одним из официальных видов спорта в РФ со своими соревнованиями всех уровней, спортивными разрядами и национальной спортивной федерацией.

Таким образом, подростковый возраст — это период активного роста и развития ребенка. Все указанные особенности выше упомянутого возраста существенным образом влияют на организацию процесса физического воспитания, в том числе и на организацию учебно-тренировочных занятий. Мало того, физическое воспитание является одним из обязательных компонентов развития здорового ребенка, поскольку для периода активного роста очень важен адекватный уровень физической активности ввиду стимулирующего, тонизирующего, нормализующего, трофического действия физических упражнений.

Одним из важных условий нормального взросления является свободное, нерегламентированное общение, возможность проявления инициативы, совершения авторского действия/

Возникает необходимость исследования психоэмоционального развития школьников 13-15 лет, влияние на них русской игры лапта, определения условий необходимых для формирования игрового пространства.

Осмысления процессов жизнедеятельности детей в пространстве игровой деятельности и исследование особенностей протекания данных процессов в этой среде является новой и значимой тематикой в ситуации развития психоэмоциональной сферы школьников среднего школьного возраста.

Анализ доступной нам научно-методической литературы показал, что недостаточно разработаны вопросы о влиянии подвижной игры лапта на физическое и психофизическое развитие школьников в возрасте 13-15 лет, отсутствуют практические рекомендации по вопросам построения процесса физической культуры с учетом школьной системы воспитания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Безруков М.М. и др. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед учеб. заведений// М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
2. Валиахметов Р.М. Русская лапта в школе: учеб. метод. пособие / Р.М. Валиахметов Л.Г. Гусев, Ю.А. Костарев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2000. – 96 с.
3. Гаврилов Е.А. Возрождая традиции. Русская лапта на уроках физической культуры / Е.А. Гаврилов, О.В. Юречко // Физическая культура в школе. – 2015. – № 7,8. – С. 25-29.
4. Гончарова И.Г. Оптимизация физической подготовки школьников 12-13 лет средствами русской лапты с элементами бейсбола /И.Г. Гончарова [и др.]//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.2019. №12. С.66.
5. Готовцев, Е.В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта / Е.В. Готовцев. – Текст: электронный // Студми. Учебные материалы для студентов: [сайт]. – URL: https://studme.org/158292/pedagogika/natsionalnye_vidy_sporta_i_igry_lapta.
6. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для бакалавров/ Л.Ф. Обухова. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 460 с.
7. Прищепа И.М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие/ И.М. Прищепа. – Минск: новое знание, 2023. – 416 с.
8. Пузин П.П. Бей, беги, лови, существуй – это и есть русская лапта! / П.П. Пузин // Прогресс Приморья. – 2021. – № 29 (635). 3. История русской лапты. – Текст : электронный // Федерация русской лапты в России : [сайт]. – URL: <https://ruslapta.ru/index.php/russianlapta-2/history> 4. Шарыгина, И.Т. Русская лапта: от истории к реальности / И.Т. Шарыгин, Д.А. Зубков, Е.Н. Баландина // Педагогико-психологически и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – Том 15, № 2. – С. 125-129.
9. Русская лапта: описание, история, правила (Электронный ресурс). Режим доступа: <https://www.manorama.ru/article/lapta.html> (дата обращения: 27.09.2018).
10. Слободчиков В. И. Категория возраста в психологии и педагогике развития // Вопросы психологии. - 1991. -№ 2.- С. 37.
11. Теория и методика избранного вида спорта (спортивные игры): Курс лекций. / В.А. Талай, А.В.Железнов, М.Д.Пугачев, Е.Г.Уткин, В.А. Хлопцев, Е.Л. Зубрицкая,; Под общ.ред. В.А. Талай. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова».- 2022. – 198 с.

12. Федерация лапты России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.lapta.ru/about/istoriya-poyavleniya-lapti/>. (дата обращения 18.03.2023).

13. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – М.: Гардарика.- 2005. – 349 с.

14. Шевко Е.В. Русская лапта – историческое наследие отечественной физической культуры и спорта /Е.В. Шевко //Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием-2016. -С.78-83.

15. Юречко О.В. Совершенствование процесса физического воспитания школьников средствами игры лапта / О.В. Юречко // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №12. –С.18.

Приложение А



Рисунок А1 - Обучение игре



Рисунок А2 - Фрагмент урока с использованием русской лапте