

МИНОБНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА ЗАНЯТИЯХ РУССКОЙ ЛАПТОЙ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 6 курса 64 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя
профилями подготовки),
профилей «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Суязова Руслана Николаевича

Научный руководитель
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Отечественная система школьного образования, которая базируется на Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) основного общего образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; методических рекомендаций по проведению мониторинга физического развития обучающихся»; письме Минобрнауки РФ от 29 марта 2010 г № 06—499, от 27.12.2011 года № 2885; Федеральных требованиях к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденных приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986; авторской программе В. И Ляха «Физическая культура» для 5—9 классов, ставит перед собой задачу сформировать готовую к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры личность.

В настоящее время перед общеобразовательными учреждениями стоят задачи, прописанные в ФГОС. Педагогический процесс должен быть направлен на укрепление здоровья, формирование базовых физических качеств, на повышение функциональных возможностей организма; на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; на получение знаний об истории, современном состоянии и о значении физической культуры и спорта; на воспитание у школьников положительных качеств.

Школьное образование позволяет школьникам не только сформировать физические качества, освоить основные упражнения и двигательные действия и укрепить здоровье, но и положительно влиять на развитие психических процессов (внимание, мышление, воля, воображение) и на формирование нравственных качеств. Для этого широко используются подвижные, в том числе и народные, игры, которые оказывают содействие решению воспитательно-оздоровительных задач. Современный педагог

должен уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности; владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

Явление гиподинамии в настоящее время, к сожалению, грозит перерасти в проблему большого числа детей, что напрямую связано с отсутствием у некоторых учащихся стремления заниматься физической культурой, то есть у них низкий уровень учебной мотивации. Как раз с помощью подвижных игр, например русской лапты, можно развить не только определенные двигательные качества, закрепить и совершенствовать двигательные привычки; двигательные качества, но и способствовать росту учебной мотивации.

Важный компонент в процессе организации педагогического процесса — мотивационная сфера школьника, которая складывается из внутреннего желания и интереса учащихся к занятиям, их активного и сознательного отношения к учению. Сильные и глубокие побуждения и мотивы школьников обуславливают эффективное протекание их учебной деятельности. Поэтому качество процесса обучения физической культуре во многом зависит от мотивации учеников, включая факторы, положительно или отрицательно влияющие на нее.

Выше сказанное определяет *актуальность* нашего исследования: в настоящее время актуальным является поиск новых путей популяризации здорового образа жизни и культуры тела, новые приемы воспитания физических качеств у подростков с помощью подвижных игр, в том числе, народных.

Цель исследования — обоснование целесообразности использования русской лапты как средства воспитания физических качеств у обучающихся средних классов и определить эффективность занятий.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие *задачи*:

- 1) дать характеристику физических качеств у детей среднего школьного возраста и методов их воспитания;
- 2) подобрать педагогический инструментарий для оценки физических качеств у подростков, занимающихся в секции «Лапта»;
- 3) показать возможности использования лапты как педагогического инструмента для воспитания физических качеств у обучающихся 8 класса и оценить эффективность проведения занятий.

Объектом данного исследования является учебно-тренировочный процесс в общеобразовательном учреждении на секционных занятиях «Лапта».

Предметом исследования выступает использование русской лапты на секционных занятиях как средства воспитания физических качеств у обучающихся средних классов.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы по теме исследования; педагогическое планирование; педагогический эксперимент; математические методы обработки полученной информации.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения материалов работы в практике преподавания физической культуры в общеобразовательной школе.

Данная бакалаврская работа состоит из двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, насчитывающего 31 наименований. В тексте работы представлено 5 таблиц. Работа выполнена на 42 страницах машинописного текста.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе исследования «**Теоретико — методологические аспекты воспитания физических качеств у подростков**» рассмотрены характеристики развития физических качеств у детей среднего школьного возраста. Эти качества являются основой для успешного выполнения физических упражнений и спортивных действий. В контексте спортивной

подготовки, особенно у юных спортсменов, развитие двигательных качеств играет ключевую роль в формировании их физической подготовки и спортивных навыков. Физические качества включают в себя такие характеристики; сила; быстрота; ловкость; выносливость; гибкость.

Методы развития физических качеств которые включают в себя методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Для воспитания физических качеств используются различные общеразвивающие и кондиционные упражнения. Упражнения могут выполняться без предметов, с предметами, партнерами, с использованием гимнастического и спортивно игрового инвентаря и оборудования.

Во второй главе **«Использование русской лапты в образовательном процессе школы»** рассматривается общая характеристика русской лапты, сравнение аналогов в других странах, методику применения её на секционных занятиях и включение приёмов игры для школьников разных возрастных групп. За последние годы подвижные игры все решительнее завоевывают симпатии педагогов, стремящихся разнообразить процесс обучения физической культуре, вводя подвижные игры или их элементы в повседневную школьную жизнь.

В главе 3 **«Экспериментальное исследование влияния русской лапты на физические качества обучающихся»** раскрывается практическая реализация целевой установки проведенного исследования. В соответствии с целью и задачами проводимого исследования был реализован формирующий этап экспериментальной работы.

Наше исследование проходило на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Поворино Воронежской области», в период с августа 2024 года по май 2025 года. Экспериментальная группа была сформирована из 12 подростков 8-х классов; посещающих спортивную секцию «Лапта».

Исследование осуществлялось в четыре этапа.

На первом этапе были сформулированы цели и задачи эксперимента (август 2024 года); была проанализирована научно-методическая психолого-педагогическая литература; составлен план проведения спортивной секции «Лапта» для обучающихся 8 класса в течение 2024 — 2025 учебного года.

На втором этапе (сентябрь 2024 года) мы выбрали испытуемых и провели с ними предварительную диагностику (констатирующий эксперимент). В эксперименте приняли участие 12 школьников, обучающихся в восьмых классах.

На третьем этапе (сентябрь 2024 — апрель 2025 года) мы провели секционные занятия «Лапта».

На четвертом этапе (май 2025 года) мы провели итоговое тестирование с испытуемыми, и проанализировали полученные результаты.

Для фиксации контроля выбрано несколько упражнений:

1. челночный бег 4х9 м;
2. бег 2000 метров;
3. прыжки в длину с места;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
6. точность бросков мячом;
7. точность удара битой по мячу.

Для определения развития быстроты использовалось упражнение «челночный» бег 4×9 м. Тесты проводились в спортзале. Был выбран отрезок 9 м. По свистку, игрок начинал бег по отрезку туда и обратно четыре раза. Время на финише фиксировалось до десятых долей секунды.

Для определения общей выносливости использовалась дистанция 2000 м. на стадионе ФК «Поворино»;

Скоростно-координационные возможности учеников оценивались с помощью упражнений «прыжок в длину с места»;

Прыжок в длину с места. Обучающийся выполнял три попытки с интервалом отдыха между попытками 15 с. Засчитывался лучший результат с точностью до одного сантиметра.

Для определения силы применялись подтягивания на высокой перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Для определения точности бросков мячом, на расстоянии 10 метров на стене был нарисован круг диаметром 50 см. на высоте 1 метр от пола. Для выполнения упражнения давались две попытки по 10 бросков. Броски с места учащийся выполнял с интервалом отдыха 5 минут. По команде учителя игрок должен сделать 10 бросков, наилучший результат попыток засчитывался.

Для определения точности ударов битой игроком был проведён тест на точность. Игроку давалось две попытки по 10 ударов с интервалом 5 минут. Для этого игрок становился на линию подачи и бил по мячу имея 10 ударов, игрок мог подавать мячи тремя способами (сверху, сбоку, снизу) мячи которые падали на штрафной зоне и по которым игрок не попал не засчитывались. Лучший результат попыток засчитывался.

Программа подготовки юных игроков в лапту была рассчитана на 9 месяцев. Занятия проводились в понедельник, среду, пятницу по 90 мин, включая 7 основных упражнений на каждом занятии. Всего за 9 месяцев занятий было проведено 153 часов (таблица 2). Каждая сессия состояла из разминки, основной части с выполнением специальных упражнений и заминки. Комплекс включает специализированные упражнения на развитие координации движений, скоростно-силовых способностей и техники выполнения игровых элементов.

План занятий состоит из 14 основных упражнений, которые должны улучшить результаты юных спортсменов занимающихся в секции «Лапта». План занятий представлен в таблице 1.

Таблица 1. — Недельный план занятий секции «Лапта» для юных спортсменов

Упражнения	Понедельник	Среда	Пятница	Кол-во подходов за одно занятие/раз
1. Челночный бег 4х9	+			4
2. Упражнения для развития игровых качеств	+	+	+	1
3. Бег на короткие дистанции (30,60,100) метров	+			4
4. Удары мяча битой	+	+	+	1
5. Прыжки в длину с места			+	3
6. Бег 2000 м, 2х200 м		+		1
7. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	+			3/10
8. Приседание			+	3/15
9. Прыжки		+		3/20
10. Подтягивание			+	3/10
11. Подъём туловища из положения лёжа	+			3/30
12. Махи ногами		+		2/20
13. Работа с мячом	+	+	+	1
14. Растяжка		+		1

Таблица 2. — Тематическое планирование программы

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов
<i>1 этап — начальной подготовки</i>		
1.	Исторические и национальные основы.	3
2.	Развитие скоростных качеств: бег из различных исходных положений, челночный бег, бег с огибанием стоек, с набивными мячами; игры: «День и ночь», «Вызов»	3
3.	Развитие скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча из различных положений, прыжки с места, многоскоки попеременно на каждой ноге, игра «Катающаяся мишень»	3
<i>2 этап — учебно-тренировочный</i>		
4.	Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	3
5.	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».	3
7	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.	3
8	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.	3
9	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении.	3
10	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне.	3
11	Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”)	3
12	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	3
13	Тактическая подготовка. Овладение командными взаимодействиями	3
14	Игровые занятия	117
	ИТОГО	153

Таблица 3. — Динамика результатов исследования

Этап	Тесты							
	Бег челночный 4x9 м, с.	Бег 2000 метров, мин. сек	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	Точность бросков мячом, кол-во раз	Точность ударов битой по мячу, кол-во раз	
Исходный	10,4±0,5	9.58±0,1	177,4±5,3	3,5±0,5	11,4±2,1	7,4±0,1	3,5±0,1	
Заключительный	9,9±0,5	9.38±0,1	193,6±5,3	5,8±0,5	16,6±2,1	9,7±0,1	9,5±0,1	
Различие	абс.	0,5	0,2	16,2	2,3	5,2	2,3	6,0
	%	4,8	2,0	9,1	65,7	45,6	31,1	171,4
Достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Анализ результатов контрольных упражнений, характеризующих ОФП и техническую подготовленность, показал существенные положительные изменения во всех упражнениях (таблица 3).

Среднегрупповые результаты исходного тестирования общих физических качеств показали однонаправленную положительную динамику. Самые высокие изменения (65,7%) были получены в подтягивании на высокой перекладине и сгибании и разгибании рук в упоре лежа — 45,6% ($P<0,05$). Менее выраженные, однако, статистически достоверные положительные изменения отмечали в тестах, характеризующих скоростно-силовые способности у юных спортсменов — прыжки в длину с места (9,1% при $P<0,05$), скоростные качества — челночный бег 4x9 м (4,8% при $P<0,05$).

В тесте, характеризующем техническую подготовленность — точность ударов битой по мячу, среднегрупповое улучшение составило 171,4% ($P<0,05$). Менее выраженные, однако, статистически достоверные положительные изменения отмечали в тесте точности бросков мячом. Среднегрупповые результаты были улучшены на — 31,1% ($P<0,05$).

Наименее выраженные положительные изменения наблюдали в тесте, для оценки выносливости подростков. В беге на 2000 метров среднегрупповой исходный результат бы улучшен на 2,0% ($P<0,05$). Анализ индивидуальных данных показал уменьшение времени преодоление дистанции всеми обучающимися в пределах от 10 секунд до 1 минуты.

Таким образом, народная подвижная игра «Русская лапта» оказывает положительное влияние на физическое здоровье подростков, и может быть рекомендована для использования в образовательном процессе во внеурочное время, а также при проведении уроков физкультуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Лапта — это командная игра, способствующая развитию ловкости, быстроты реакции, координации движений и выносливости у людей разного возраста, в том числе у детей и подростков. Она помогает формировать основные физические качества, необходимые каждому человеку независимо от возраста и уровня подготовки. Воспитание физических качеств у юных спортсменов является основой их физической подготовки и успешного выступления в соревнованиях. Понимание классификации и особенностей каждого из двигательных качеств позволяет тренерам и спортсменам разрабатывать эффективные тренировочные программы, направленные на гармоничное развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Исследование проходило на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Поворино Воронежской области», в период с августа 2024 года по май 2025 года. Экспериментальная группа была сформирована из 12 подростков 8-х классов; посещающих спортивную секцию «Лапта». Для оценки физических качеств были выбраны упражнения: челночный бег 4х9 м, бег 2000 метров, прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, точность бросков мячом, точность удара битой по мячу.

Анализ результатов контрольных упражнений, характеризующих ОФП и техническую подготовленность, показал существенные положительные изменения во всех упражнениях. Среднегрупповые результаты исходного тестирования общих физических качеств показали однонаправленную положительную динамику. Самые высокие изменения (65,7%) были

получены в подтягивании на высокой перекладине и сгибании и разгибании рук в упоре лежа — 45,6% ($P < 0,05$). Менее выраженные, однако, статистически достоверные положительные изменения отмечали в тестах, характеризующих скоростно-силовые способности у юных спортсменов — прыжки в длину с места (9,1% при $P < 0,05$), скоростные качества — челночный бег 4x9 м (4,8% при $P < 0,05$).

В тесте, характеризующем техническую подготовленность — точность ударов битой по мячу, среднегрупповое улучшение составило 171,4% ($P < 0,05$). Менее выраженные, однако, статистически достоверные положительные изменения отмечали в тесте точности бросков мячом. Среднегрупповые результаты были улучшены на — 31,1% ($P < 0,05$).

Наименее выраженные положительные изменения наблюдали в тесте, для оценки выносливости подростков. В беге на 2000 метров среднегрупповой исходный результат бы улучшен на 2,0% ($P < 0,05$). Анализ индивидуальных данных показал уменьшение времени на преодоление дистанции всеми обучающимися в пределах от 10 секунд до 1 минуты.

Таким образом, народная подвижная игра «Русская лапта» оказывает положительное влияние на физическое здоровье подростков, и может быть рекомендована для использования в образовательном процессе во внеурочное время.