

## РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ КОМПЛЕКСА ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РАМКАХ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В. А. Киселев

*Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, посвященного оценке эффективности внедрения вариативной части программы по физической культуре в области спортивного туризма. Автором разработан и апробирован комплекс тестов, позволяющих оценить теоретическую, техническую и физическую подготовленность обучающихся в области спортивного туризма. В ходе педагогического эксперимента были выявлены статистически значимые улучшения теоретической и технической подготовленности ( $p < 0,05$ ), что подтверждает валидность предложенных тестов. Среднегрупповой показатель правильных ответов в теоретическом тесте увеличился на 24 %. В упражнении, связанном с преодолением навесной переправы, группа улучшила свой результат в среднем на 19 %, в парном задании на 12 %. Также значительно сократилось время завязывания узлов. Однако значимых изменений в физической подготовленности обнаружено не было, что указывает на необходимость доработки данного комплекса тестов.

**Ключевые слова:** *спортивный туризм, тестирование физической подготовленности, физическая культура.*

**Актуальность.** В условиях модернизации системы образования актуальным становится совершенствование программы школьного предмета — физическая культура (ФК). Одним из перспективных направлений является интеграция элементов спортивного туризма в школьную программу. В этой связи отметим методическую разработку М. В. Балчирбай, Х. Д-Н. Ооржак. Специалисты в монографии изложили примерные программы по физической культуре на основе спортивно-оздоровительного туризма [2].

Спортивный туризм, прежде всего, спортивные походы, является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки [1]. В. В. Неволин подчеркивает высокий воспитательный потенциал спортивного туризма и его роль в качестве средства улучшения отношений внутри коллектива, повышения его сплоченности и работоспособности [5]. В том числе туризм не только расширяет рамки традиционных уроков ФК, но и формирует у обучающихся умение работать в команде и действовать в нестандартных условиях. Помимо социальных аспектов, туризм оказывает значительное влияние на физическую подготовленность, а также в вовлечение обучающихся во взаимодействие с природной средой. О. А. Голубева, О. Н. Маркина заключают, что систематические

занятия спортивно-оздоровительным туризмом способствуют физическому развитию школьников, приобретению жизненно важных умений и навыков, усвоению знаний и расширению кругозора в различных предметных областях [4].

Туристская деятельность, как отмечают исследователи, является стимулирующим фактором повышения двигательной активности, содействует морально-нравственному, трудовому, эстетическому, патриотическому воспитанию подрастающего поколения, стремлению к активной жизненной позиции [3]. Отметим и высокое прикладное значение спортивного туризма. Д. В. Глазунов и М. А. Правдов отмечают его роль в области повышения уровня морально-психологической и физической готовности молодежи к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, воинских формированиях и органах, выполняющих задачи в области обороны, а также их подготовку по военно-учетным специальностям [3].

Несмотря на применение спортивного туризма в вариативной части программы по физической культуре, в научной литературе недостаточно разработаны методы оценки его эффективности в рамках школьной системы физического воспитания. Это определяет актуальность данной работы, направленной на создание и апробацию комплексной си-

стемы тестирования. Таким образом, разработка и апробация системы оценки результатов обучения в этой области становится важной и актуальной задачей. Отметим необходимость разработки комплексного подхода к тестированию, сочетающего оценку теоретических знаний, технических навыков и физической подготовленности».

**Цель исследования:** оценка эффективности разработанного комплекса тестов для раздела «спортивный туризм» в вариативной программе физической культуры. Гипотеза исследования заключается в том, что разработанный комплекс оценки эффективности реализации учебной программы позволяет выявить изменения в теоретической, технической и физической подготовленности обучающихся.

**Материалы, методы и организация исследования.** Исследование направлено на апробацию программы тестирования освоения обучающимися знаний умений и навыков раздела «туризм», который вариативно может быть представлен в программе физической культуры.

Использован педагогический эксперимент с предварительным и итоговым тестированием. Программа длилась год и включала 4 этапа: ознакомительный, первичное тестирование, реализация программы, итоговое тестирование. Было оценено усвоение обучающимися учебной программы в рамках раздела «Я — спасатель» в одной из школ города Петрозаводска. Выборка исследования составила 10 человек. Обучающиеся изучали теоретический материал по таким разделам, как туристское снаряжение, туристская техника и транспортировка пострадавшего. На занятиях применялись комплексные практические задания, направленные на развитие технических и физических навыков, время, отведенное на выполнение комплекса упражнений, не превышало 45 минут. Упражнения включали в себя передвижения по естественным препятствиям (перемещение по горизонтально натянутой веревке над препятствием с использованием ролика или карабина); бивачные работы (сбор туристической палатки); ориентирование на местности (преодолевался обозначенный маршрут с поиском контрольных точек); моделирование поисково-спасательных работ (создание носилок из подручных средств). Обязательной частью занятий являлось совершенствование навыков завязывания туристских узлов продолжительностью 10–15 минут.

Рассмотрим основные этапы организации исследования. На первом, ознакомительном этапе

было проведено 8 занятий, чтобы сформировать у обучающихся представление об основных компонентах дальнейшей деятельности, а также ознакомить их с основными критериями оценки эффективности освоения реализуемой программы по туризму. Второй этап заключался в проведении первичного тестирования, которое заключалось в определении уровня теоретической, технической и физической подготовленности обучающихся. Третий этап включал в себя непосредственно реализацию программы, анализ эффективности которой является целью исследования. После годового обучения проведен четвертый, заключительный этап исследования, который включал в себя повторное тестирование теоретической, технической и физической подготовленности обучающихся. На данном этапе исследования мы определили сдвиги в уровне технико-тактической, теоретической и физической подготовке обучающихся.

Предлагаемый комплекс оценки учебной программы включал в себя следующие элементы:

*Исследование теоретической подготовленности обучающихся*

Для исследования уровня теоретической подготовленности в области туризма был использован тест, состоящий из 120 вопросов с вариантами ответов, на выполнение, которого отводился 1 час. Тест включал вопросы и задания по таким аспектам подготовки как: снаряжение; технические приемы; транспортировка пострадавшего. Число правильных ответов отражалось в протоколе. Ниже приведен пример вопроса с вариантами ответа. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения? 1. не менее 6 мм; 2. не менее 8 мм; 3. не менее 10 мм.

*Исследование технической подготовленности обучающихся*

Исследование уровня технической подготовленности включало в себя определение уровня умений и навыков в области завязывания узлов и преодоления естественных препятствий и переправ.

Оценка уровня освоения завязывания 16 основных узлов включало 2 части.

1 часть. Перед тестируемым на столе находится 8 веревок длиной 1 м., диаметром 6 мм., 2 веревки длиной 1 метр, диаметром 10 мм., 2 карабина, рядом со столом стоит железная стойка, имитирующая опору (для завязывания узлов на опоре). Участнику дается время 2 минуты. По команде «Марш» включается секундомер, и участ-

ник начинает вязать узлы из перечня возможных в любом порядке. По истечении времени дается команда «Стоп» и ученик прекращает вязать и кладет веревки на стол. Судья проверяет правильность завязывания каждого узла (узел должен соответствовать рисунку, не должно быть перехлестов) и количество завязанных узлов. За каждый правильно завязанный узел начисляется 1 балл. Количество правильно завязанных узлов суммируется и заносится в протокол.

2 часть. Тестируемый находится в таких же условиях, что и в первом этапе, но перечень узлов сокращается до 7 (Двойной проводник, грейпвайн, схватывающий, австрийский проводник, брамшкотовый, восьмерка, булинь). Все 7 узлов обязательны. Участнику дается команда «Марш», включается секундомер, и участник начинает вязать узлы. После того, как участник завязывает последний узел, он бросает веревочку на стол, говорит «Стоп». Судья останавливает время на секундомере и проверяет правильность завязывания каждого завязанного узла. Если все завязано без ошибок, то время заносится в протокол. Если есть ошибки, то судья их называет и дает участнику 30 сек, чтобы их исправить. Заносится в протокол время исправления. Если за время исправления участник не исправил все ошибки, то их количество считается, и за каждую ошибку начисляется, 30 сек. Результат заносится в протокол.

Тестирование сформированности умений и навыков в области преодоления естественных препятствий и переправ состояло из трех частей.

1 часть. Преодоление навесной переправы индивидуально на время, используя средства самостраховки. Преодоление навесной переправы требует правильной последовательности действий и быстрого передвижения. Участник одет в страховочную систему, в его распоряжении 2 карабина: беседочный и на усе самостраховки. По команде «Марш» участник начинает движение. Участнику необходимо соблюдать последовательность встегки карабинов, правильного преодоления навесной переправы, последовательность встегки карабинов. Время останавливается, когда участник спустится на землю и выстегнет карабин с веревки. Если исследуемый допускает ошибку, то он останавливает движение и не начинает его, пока ее не исправит.

2. Преодоление навесной переправы парами на время, с организацией сопровождения. По команде «Марш» участники подходят к опоре и начинают

работу, они должны переправиться по навесной переправе, используя сопровождение второго участника. Особо должен соблюдаться порядок встегки и выстегки карабинов, правильное преодоление навесной переправы, грамотная организация сопровождения второго участника. Исправление ошибкой аналогично первой части теста. Участники делятся на пары согласно списку.

*Исследование физической подготовленности обучающихся*

С целью выявления уровня физической подготовленности применялись следующие тесты: бег 30 метров на время, челночный бег 3x10 метров на время, прыжки в длину с места, подтягивание (мальчики); отжимание (девочки), поднимание туловища за 30 сек. Данный комплекс упражнений был направлен на выявление динамики развития физических качеств обучающихся. Не смотря на его популярность, остается неизвестной целесообразность его применения для выявления развития подготовленности обучающихся в результате применения начальных упражнений спортивного туризма.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

В текущем разделе отражены результаты математико-статистической обработки данных с использованием t-критерия Стьюдента, проверялась гипотеза о статистически достоверном различии средних значений до и после реализации экспериментальной программы.

Результаты исследования теоретической подготовленности обучающихся до и после реализации экспериментальной программы описаны в таблице 1.

Таблица 1

#### **Достоверность различий теоретической подготовленности в начале и в конце экспериментальной программы, t-критерий Стьюдента**

|          |    |                  |
|----------|----|------------------|
| До       | X  | 53,10            |
|          | SD | 5,09             |
|          | SE | 1,61             |
| После    | X  | 80,60            |
|          | SD | 4,99             |
|          | SE | 1,58             |
| <b>p</b> |    | <b>&lt;0,001</b> |

Примечание: X — среднее значение, SD — стандартное отклонение, SE — стандартная ошибка, t — средняя ошибка разности, p - уровень значимости.

Результаты обработки данных свидетельствуют о том, что наблюдаются статистически достоверные различия между результатами тестирования

теоретической подготовленности обучающихся ( $p < 0,001$ ). Число правильных ответов увеличилось у шести человек примерно на 20 %, у двух на 26 и 28 % и еще у двух более 30 %. Среднегрупповой показатель увеличился на 24 % (28,5 правильных ответов). Это свидетельствует о том, что процесс подготовки проходил успешно и дети хорошо усвоили данный материал, с учетом положительной проверки статистической гипотезы с помощью *t*-критерия Стьюдента.

Результаты исследования технической подготовленности обучающихся до и после реализации экспериментальной программы описаны в таблице 2.

Таблица 2

**Достоверность различий технической подготовленности в начале и в конце подготовительного периода, *t*-критерий Стьюдента**

|          |    | Узлы. Часть 1   | Узлы. Часть 2 (сек.) | Навесная переправа (сек.) | Навесная переправа, пары (сек.) |
|----------|----|-----------------|----------------------|---------------------------|---------------------------------|
| До       | X  | 5,5             | 271,4                | 64,6                      | 173                             |
|          | SD | 0,97            | 104,87               | 13,3                      | 8,12                            |
|          | SE | 0,32            | 34,9                 | 4,43                      | 4,06                            |
| После    | X  | 10,7            | 180,7                | 51,3                      | 152                             |
|          | SD | 0,97            | 34,1                 | 8,4                       | 9,09                            |
|          | SE | 0,32            | 11,36                | 2,8                       | 4,54                            |
| <b>p</b> |    | <b>&lt;0,05</b> | <b>&lt;0,05</b>      | <b>&lt;0,05</b>           | <b>&lt;0,05</b>                 |

Примечание: X — среднее значение, SD — стандартное отклонение, SE — стандартная ошибка, *t* — средняя ошибка разности, *p* — уровень значимости.

Результаты обработки результатов свидетельствуют о том, что программа подготовки по техническим видам является успешной. У группы наблюдается улучшения показателей после процесса обучения, и эти показатели являются достоверными ( $p < 0,05$ ). Также отметим содержательные особенности, в комплексе работы с узлами, чаще

завязывались такие как «простой», «восьмерка», «Австрийский проводник» и прямой, а «академический», «брамшкотовый» и узел «Бахмана» вызвали наибольшее затруднение.

При расчете среднего показателя в процентах можно сделать вывод, что при преодолении навесной переправы группа улучшила свой результат в среднем на 19 %, в парном задании на 12 %.

Результаты исследования физической подготовленности обучающихся до и после реализации экспериментальной программы описаны в таблице 3.

Результаты обработки данных в тестировании физической подготовленности свидетельствуют о том, что несмотря на увеличение показателей в физической развитии, достоверность различий между результатами не наблюдается ( $p > 0,05$ ).

По результатам всех трех видов оценки эффективности экспериментальной программы (теоретической, технической, физической), можно сделать вывод, что процесс реализации учебной программы прошел успешно. У занимающихся наблюдается существенный прирост результатов. Полученные данные подтверждают гипотезу, сформулированную во введении: комплекс тестов позволяет статистически достоверно выявить изменения в теоретической и технической подготовленности обучающихся. На рис. 1 изображен график улучшения результатов в процентах, видно, что наибольший прирост результатов наблюдается в теоретической подготовленности (24 %). В физической подготовленности показатели увеличились в меньшей степени (1,2 %), в технической подготовленности этот показатель составляет 23,4 %. На основании этих данных можно сделать дополнительный вывод текущего исследования, о том, что техническая подготовленность связана с теоретической. Об этом свидетельствует небольшая разница в приросте показателей в про-

Таблица 3

**Достоверность различий физической подготовленности в начале и в конце подготовительного периода, *t*-критерий Стьюдента**

|          |    | Бег 30 метров (сек.) | Челночный бег (сек.) | Прыжки в длину (см.) | Подтягивание, отжимание (кол-во раз) | Подним. Туловища (кол-во раз) |
|----------|----|----------------------|----------------------|----------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| До       | X  | 5,11                 | 8,6                  | 191,8                | 17,5                                 | 24,8                          |
|          | SD | 0,1                  | 0,23                 | 16,23                | 4,22                                 | 1,95                          |
|          | SE | 0,03                 | 0,08                 | 5,41                 | 1,4                                  | 0,65                          |
| После    | X  | 5,01                 | 8,51                 | 194,3                | 18,4                                 | 25,6                          |
|          | SD | 0,13                 | 0,29                 | 16,23                | 4,22                                 | 1,62                          |
|          | SE | 0,04                 | 0,1                  | 5,41                 | 1,4                                  | 0,54                          |
| <b>p</b> |    | <b>p&gt;0,05</b>     | <b>p&gt;0,05</b>     | <b>p&gt;0,05</b>     | <b>p&gt;0,05</b>                     | <b>p&gt;0,05</b>              |

Примечание: X — среднее значение, SD — стандартное отклонение, SE — стандартная ошибка, *t* — средняя ошибка разности, *p* — уровень значимости.

центном соотношении.

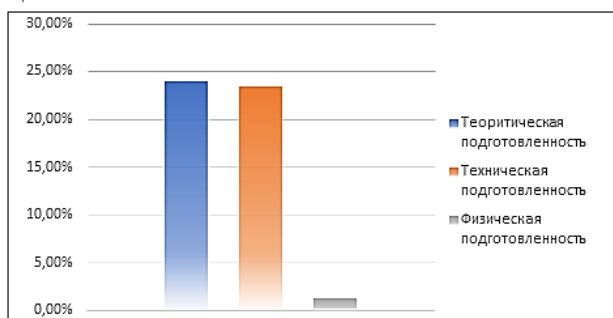


Рис. 1 Прирост показателей физической, технической и теоретической подготовленности, %

### Заключение

В целях разработки методики оценки эффективности реализации раздела «туризм» учебной программы физической культуры были апробированы упражнения теоретической, технической и физической направленности. Результаты педагогического исследования позволяют сделать два основных вывода. Во-первых, разработанный комплекс тестов доказал свою эффективность в оценке теоретической и технической подготовленности, что подтверждается статистически значимыми изменениями результатов ( $p < 0,05$ ). Показатели теоретического теста увеличились на 24 %, технических тестов увеличились на 32,3 % (вязание узлов) и 14,6 % (прохождение технических этапов).

Во-вторых, компонент методической разработки, связанный с повышением физической подготовленности, требует доработки, так как зафиксированные улучшения не достигают порога статистической значимости. В том числе требует пересмотра процедура тестирования общей физической подготовленности. Целесообразно изменить состав те-

стов, которые направлены на оценку специальной физической подготовленности, проявляющейся в спортивной туристической деятельности.

Таким образом, предложенная методика оценки подготовленности обучающихся в области спортивного туризма может быть рекомендована для внедрения в образовательные программы ОБЗР при модернизации батареи тестов, направленных на оценку физической подготовленности.

### Список литературы

1. Бекирова, М. Г. Спортивный туризм / М. Г. Бекирова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2013. № 2(6). С. 85–89.
2. Балчирбай, М. В., Ооржак Х. Д-Н. Туризм в школе: монография. Кызыл: Изд-во ТувГУ, 2019. 96 с.
3. Глазунов, Д. В. Подготовка юношей к службе в армии на основе средств спортивного туризма / Д. В. Глазунов, М. А. Правдов // Физическое развитие студентов в современном мире: Материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 11–12 апреля 2019 года. Санкт-Петербург, 2019. С. 292–295.
4. Голубева, О. А. Спортивно-оздоровительный туризм в системе физического воспитания школьников / О. А. Голубева, О. Н. Маркина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2023. Т. 8, № 4. С. 96–101.
5. Неволин, В. В. Спортивный туризм как средство воспитания / В. В. Неволин // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. 2021. № 1. С. 95–99.

Статья поступила в редакцию 24.03.2025; одобрена после рецензирования 28.04.2025; принята к публикации 15.07.2025.

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Для цитирования:** Киселев, В. А. Разработка и апробация комплекса тестов для оценки эффективности реализации спортивного туризма в рамках вариативной части программы физической культуры / В. А. Киселев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10, № 3. С. 153–158. DOI: 10.47475/2500-0365-2025-10-3-153-158.

### Сведения об авторе

**Владимир Анатольевич Киселев** — кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск, Россия. ORCID ID: 0000-0001-7656-3959. AuthorID: 161301. E-mail: vlakis73@mail.ru

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**

2025, vol. 10, no. 3, pp. 153–158.

**Development and Approbation of a Set of Tests to Assess the Effectiveness of the Implementation of Sports Tourism within the Framework of the Variable Part of the Physical Education Program****Kiselev V. A.***Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, Russia, vlakis73@mail.ru*

**Abstract.** The article presents the results of a study devoted to evaluating the effectiveness of the implementation of the variable part of the physical education program in the field of sports tourism. The authors have developed and tested a set of tests to assess the theoretical, technical and physical fitness of students in the field of sports tourism. The pedagogical experiment revealed statistically significant improvements in theoretical and technical training ( $p < 0.05$ ), which confirms the sensitivity of the proposed tests to changes in educational outcomes. However, no significant changes in physical fitness were found, which indicates the need to refine this set of tests.

**Keywords:** *sports tourism, physical fitness testing, physical education.*

**References**

1. Bekirova M.G. Sportivnyj turizm [Sports tourism]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka* [Physical education and sports training], 2013, no. 2(6), pp. 85–89. (In Russ.).

2. Balchirbaj M.V., Oorzhak H.D.-N. *Turizm v shkole: monografiya* [Tourism at school: a monograph]. Kyzyl, 2019, p. 96. (In Russ.).

3. Glazunov D.V. Podgotovka yunoshej k sluzhbe v armii na osnove sredstv sportivnogo turizma [Preparation of young men for military service based on sports tourism]. *Fizicheskoe razvitie studentov v sovremennom mire: Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Sankt-Peterburg, 11–12 aprelya 2019 goda* [Physical development of

students in the modern world: Proceedings of the international scientific and practical conference, St. Petersburg, April 11–12, 2019], Sankt Peterburg, 2019, pp. 292–295. (In Russ.).

4. Golubeva O.A. Sportivno-ozdorovitel'nyj turizm v sisteme fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov [Sports and wellness tourism in the system of physical education of schoolchildren]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya* [Physical culture journal. Sport. Tourism. Motor recreation], 2023, vol. 8, no. 4, pp. 96–101. (In Russ.).

5. Nevolin V.V. Sportivnyj turizm kak sredstvo vospitaniya [Sports tourism as a means of education]. *Vestnik socialno-gumanitarnogo obrazovaniya i nauki* [Bulletin of social and humanitarian education and science], 2021, no. 1, pp. 95–99. (In Russ.).

**Information about the author**

**Vladimir Anatolyevich Kiselyov** -Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, Russia. **ORCID ID:** 0000-0001-7656-3959. **SPIN-code:** 5939-4231, **AuthorID:** 161301. **E-mail:** vlakis73@mail.ru



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

УДК 796.39:378.147

ББК 75.59:74.267.5

DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-3-159-163

## ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ИГРЫ В МИНИ-ЛАПТУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

М. Н. Репицкая

*Северный государственный медицинский университет, Архангельск, Россия*

**Аннотация.** В работе представлен опыт реализации проекта «Мини-лапта и лапта на снегу: популяризация национальных спортивных традиций на Севере» у обучающихся Северного государственного медицинского университета. Актуальность работы заключается в вариативности выбора элективных дисциплин по физической культуре и спорту самим образовательным учреждением с учетом возможностей материально-технического обеспечения и климато-географических особенностей региона. Целью работы является информирование читателя о новом виде спорта лапта — дисциплина мини-лапта и популяризация мини-лапты среди молодежи. На основе опыта практического внедрения мини-лапты в образовательный процесс описаны возможные пути совершенствования всей спортивной работы образовательного учреждения, перспективного развития новых видов спорта в своем регионе и реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту — модуль «Игры» с включением игры в мини-лапту.

**Ключевые слова:** *элективные дисциплины по физической культуре и спорту, мини-лапта, обучающиеся, медицинский университет, модуль «лапта», школа.*

Игровой метод является одним из ведущих в системе физического воспитания. С помощью игры можно продемонстрировать весь опыт двигательных навыков, способностей и личностных качеств человека.

Лапта сейчас — двухсторонняя командная спортивная игра с мячом и битой. Издревле лапта считалась традиционной русской забавой. С 1994 года у игроков появилась возможность не только активно отдыхать, но и демонстрировать свои физические возможности и добиваться спортивных званий, так как лапта включена во Всероссийский реестр видов спорта [1; 2]. Игра в лапту представлена двумя дисциплинами: лапта и мини-лапта [2; 3].

В настоящее время Модуль «Лапта» включён в Федеральные образовательные программы по физической культуре всех уровней общего образования (начальное, основное и среднее) [4]. Однако в г. Архангельск и её области лапта не является избранным видом спорта для освоения. Его попросту не изучают школьники, так как отсутствует материально-техническое оснащение и недостаточная осведомленность специалистов физической культуры и спорта об этом виде спорта. Школьники —

это будущие абитуриенты, в том числе и нашего медицинского университета.

Физическое воспитание в системе высшего образования по специальностям «Лечебное дело», «Стоматология», «Педиатрия» [5] представлено двумя дисциплинами: «физическая культура и спорт» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту», которые являются обязательными для освоения.

В Северном государственном медицинском университете (СГМУ) элективные дисциплины по физической культуре и спорту включают в себя изучение базовых видов игровой деятельности, таких как баскетбол и волейбол. С мая по декабрь 2024 года был реализован проект «Мини-лапта и лапта на снегу: популяризация национальных спортивных традиций на Севере» при финансовой поддержке Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.

Целью проекта явилось создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом российских и иностранных студентов Северного государственного медицинского университета на основе внедрения в физкультурно-спортивную деятельность адаптированных для

Севера вариантов лапты — мини-лапты и мини-лапты на снегу.

Интерес к мини-лапте нашим вузом обоснован прежде всего тем, что в вузе обучается большое количество студентов из Индии, а игра в лапту схожа с игрой в крикет популярной в Индии. Во-вторых, данный вид спорта не требует дорогостоящего оборудования и существуют отличия от спортивной дисциплины «Лапта», которые были более приемлемы для нас (табл.) [3]. В-третьих, лапта для нашего региона перспективное направление по выявлению сильнейших игроков, команд, создания федерации, клубов, лиг.

Таблица

**Основные отличия спортивных дисциплин «лапта» и «мини-лапта»**

| Мини-лапта  | Лапта                    |
|---|--------------------------|
| <b>Размеры площадки</b>                             |                          |
| Длина 23–40 м                                       | Длина 40–55 м            |
| Ширина 15–20 м                                      | Ширина 25–40 м           |
| <b>Количество игроков в заявке</b>                  |                          |
| 8 игроков   | 10 игроков               |
| <b>Количество игроков на площадке во время игры</b> |                          |
| 5 игроков   | 6 игроков                |
| <b>Выполняемые удары битой</b>                      |                          |
| сверху  | сверху<br>снизу<br>сбоку |
| <b>Продолжительность (время) игры</b>               |                          |
| Два тайма по 20 минут                               | Два тайма по 30 минут    |

На первом этапе реализации проекта я и мои двое коллег прошли повышение квалификации «Тренер по лапте», построена одна спортивная площадка для мини-лапты, осуществлена закупка материалов и оборудования для реализации мероприятий проекта.

Второй этап начался в сентябре, когда на учебных занятиях началось обучение студентов основным техническим приемам, стойкам, передвижениям, перебежкам, способам осаливания, ловли и броскам мяча, ударам битой и др.

Не менее важным было познакомить и с правилами игры, разметкой площадки и действиям судей. На изучение мини-лапты были выделены практические часы на 2 и 3 курсах. Помимо аудиторной работы в каждом семестре отдельно выделялись часы и для самостоятельной работы (обучающиеся знакомились с исторической справкой об этой игре и готовили вопросы к викторине по виду спорта-лапта). На 2 курсе проходило обучение новых

технических приемов, освоение теоретического материала по правилам игры, а на 3 курсе больше времени уделялось закреплению и совершенствованию технико-тактических приёмов игры.

С учетом медицинского осмотра и группы для занятий физической культурой обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе были привлечены к судейству игр на занятиях; обучающиеся основной и подготовительных групп — являлись активными участниками самой игры. В ходе учебных занятий был проведен отбор лучших игроков для включения в сборные команды вуза по факультетам.

Так как для нашего региона мини-лапта новый вид спортивной деятельности нами были проведены мастер-классы для педагогов и обучающихся из сторонних образовательных организаций.

Завершающим этапом реализации данного проекта явились соревнования разного уровня: университетского, городского и регионального. Были проведены внутривузовские соревнования по мини-лапте. Проведен открытый городской чемпионат, который позволил выявить сильнейших игроков среди разных образовательных организаций г. Архангельск. Также в вузе была проведена «Неделя национальных видов спорта», Открытый межрегиональный чемпионат среди обучающихся по мини-лапте, межнациональная онлайн — викторина по национальным видам спорта, конкурс плакатов на тему о национальных видах спорта. С целью развития регионального сотрудничества и популяризации мини-лапты проведен круглый стол на тему: «Национальные виды спорта как средство духовно-нравственного, физического воспитания молодежи».

За период реализации проекта была создана сборная команда СГМУ по мини-лапте среди обучающихся. Обучающиеся отмечали интерес к новому виду спорта, готовность осваивать технические приемы и правила игры. Возможность играть в мини-лапту и в зимнее время года на заснеженной площадке повышает значимость и всесезонность изучения исконно русской спортивной игры в мини-лапту.

В апреле 2025 года был проведён открытый онлайн-урок для педагогов физической культуры Архангельской области о возможности реализации модуля «Лапта» в школах в следующих вариантах [4; 6]:

– при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучаю-

щимися учебного материала по лапте с выбором различных элементов лапты, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

– в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений:

в 1–4-х классах — 135 часов, (1 кл. — 33 ч., 2–4 кл. — по 34 ч.)

в 5–9-х классах — 170 часов ( по 34 ч. в каждом классе)

в 10–11 классах — 68 часов (по 34 ч. в каждом классе);

– при реализации программ дополнительного образования, как третьего часа.

Таким образом, реализация проекта «Мини-лапта и лапта на снегу: популяризация национальных спортивных традиций на Севере» позволила увеличить численность обучающихся систематически занимающихся физической культурой и спортом. Знания и накопленный опыт, полученные в период повышения квалификации и практического совершенствования на занятиях, позволили рекомендовать учителям физической культуры и педагогам всех уровней образовательных учреждений освоение технико-тактических приемов игры в мини-лапту круглогодично. Повышение квалификации сотрудников вуза по вопросам теории и методики игры в лапту создало предпосылки для перспективного развития игры в Архангельской области и за её пределами, как среди российских, так и иностранных студентов.

## Список литературы

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.08.2018 № 739 (ред. от 21.02.2022) «Об утверждении порядка признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядка его ведения» (Зарегистрировано в Минюсте России 10.12.2018 N 52951) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023). // Система Гарант. URL: <https://golnk.ru/aKbD6>
2. Всероссийский реестр видов спорта (ред. от 12.05.2025) // КонсультантПлюс. URL: <https://golnk.ru/L0bqX>
3. Правила вида спорта «Лапта» (утв. приказом Минспорта России от 24.01.2024 № 45) (ред. от 26.02.2024) // КонсультантПлюс. URL: <https://golnk.ru/grbO5>
4. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования / Под ред. Федченко Н.С., Фокина С.О. // fgosreestr. URL: <https://fgosreestr.ru/oop/557>
5. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования по специальностям Клиническая медицина // fgosvo. URL: <https://fgosvo.ru/fgosvo/index/6/76>
6. Мельник, Л. П. Вебинар «Физическая культура. Опыт реализации видов спорта» // webinar. arkh-edu.ru. URL: <https://webinar.arkh-edu.ru/playback/presentation/2.3/996121ba7681f64b50061edde3f385c4596b1b27-1744369546016>

*Статья поступила в редакцию 07.06.2025; одобрена после рецензирования 15.06.2025; принята к публикации 15.07.2025.*

**Для цитирования:** Репицкая, М. Н. Опыт реализации игры в мини-лапту в образовательном процессе вуза / М. Н. Репицкая // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10, № 3. С. 159–163. DOI: 10.47475/2500-0365-2025-10-3-159-163.

## Сведения об авторе

**Репицкая Маргарита Николаевна** — кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и медицинской реабилитации, Северный государственный медицинский университет. Архангельск, Россия. ORCID ID 0000-0001-7925-4625. SPIN-код: 6151-0473, Author ID: 545722. Email: [margarita.repitskaya@yandex.ru](mailto:margarita.repitskaya@yandex.ru)

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**

2025, vol. 10, no. 3, pp. 159–163.

**Experience of Implementing the Mini-Lapta Game in the Educational Process of a University****Repitskaya M. N.***Northern State Medical University, Arkhangelsk, Russia, margarita.repitskaya@yandex.ru*

**Abstract.** The paper presents the experience of implementing the project “Mini-lapta and lapta on snow: popularization of national sports traditions in the North” among students of the Northern State Medical University (NSMU). The relevance of the work lies in the variability of the choice of elective disciplines in physical education and sports by the educational institution itself, taking into account the capabilities of material and technical support and climatic and geographical features of the region. The purpose of the work is to inform the reader about a new sport lapta - the discipline mini-lapta and the popularization of mini-lapta among young people. Based on the experience of practical implementation of mini-lapta in the educational process, possible ways to improve the entire sports work of the educational institution, the prospective development of new sports in its region and the implementation of elective disciplines in physical education and sports - the “Games” module with the inclusion of the game of mini-lapta are described.

**Keywords:** *elective disciplines in physical education and sports, mini-lapta, students, medical university, module “lapta”, school.*

**References**

1. Prikaz Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii ot 24.08.2018 № 739 (red. ot 21.02.2022) «Ob utverzhdenii poryadka priznaniya vidov sporta, sportivnyh disciplin i vklucheniya ih vo Vserossijskij reestr vidov sporta i poryadka ego vedeniya» (Zaregistrovano v Minyuste Rossii 10.12.2018 N 52951) (s izm. i dop., vstup. v silu s 01.01.2023) [Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated 08/24/2018 No. 739 (as amended on 02/21/2022) “On Approval of the Procedure for Recognizing Sports, Sports Disciplines and Their Inclusion in the All-Russian Register of Sports and the Procedure for its Maintenance” (Registered with the Ministry of Justice of Russia on 12/10/2018 No. 52951) (as amended and supplemented, intro. effective from 01.01.2023)]. *Sistema Garant* [The Garant system]. Available at: <https://golnk.ru/aKbD6> (In Russ.).
2. Vserossijskij reestr vidov sporta (red. ot 12.05.2025) [The All-Russian Register of Sports (as amended on 05/12/2025)]. *KonsultantPlyus* [ConsultantPlus]. Available at: <https://golnk.ru/L0bqX> (In Russ.).
3. Pravila vida sporta «Lapta» (utv. prikazom Minsporta Rossii ot 24.01.2024 № 45) (red. ot 26.02.2024) [The rules of the sport “Lapta” (approved by the order of the Ministry of Sports of Russia dated 24.01.2024 No. 45) (as amended on 26.02.2024)].
4. *KonsultantPlyus* [ConsultantPlus]. Available at: <https://golnk.ru/grbO5>
5. Primernaya rabochaya programma uchebnogo predmeta «Fizicheskaya kultura» (modul «lapta») dlya obrazovatelnyh organizacij, realizuyushih obrazovatelnye programmy nachalnogo obshego, osnovnogo obshego i srednego obshego obrazovaniya / Pod red. Fedchenko N.S., Fokina S.O. [The approximate work program of the subject “Physical culture” (module “lapta”) for educational organizations implementing educational programs of primary general, basic general and secondary general education / Edited by Fedchenko N.S., Fokina S.O.]. *Fgosreestr* [fgosreestr]. Available at: <https://fgosreestr.ru/ooop/557> (In Russ.).
6. Federalnye gosudarstvennye obrazovatelnye standarty vysshego obrazovaniya po specialnostyam Klinicheskaya medicina [Federal state educational standards of higher education in the specialties of Clinical medicine]. *Fgosvo* [Fgosvo]. Available at: <https://fgosvo.ru/fgosvo/index/6/76> (In Russ.).
7. Melnik L.P. Vebinar «Fizicheskaya kultura. Opyt realizacii vidov sporta» [Webinar “Physical culture. Experience in the implementation of sports”]. *webinar.arkh-edu.ru* [webinar.arkh-edu.ru]. Available at: <https://webinar.arkh-edu.ru/playback/presentation/2.3/996121ba7681f64b50061edde3f385c4596b1b27-1744369546016> (In Russ.).

### **Information about the author**

**Repitskaia Margarita Nikolaevna** — Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Medical Rehabilitation, Northern State Medical University. Arkhangelsk, Russia. **ORCID ID:** 0000-0001-7925-4625. **SPIN-code:** 6151-0473, **Author ID:** 545722. **Email:** margarita.repitskaya@yandex.ru



*Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>*