

3. Особое внимание в тренировочном процессе нужно уделить увеличению длины «шага», за счет улучшения качественной стороны техники плавания, развитию скоростной выносливости, силовому компоненту гребкового движения, а также психологической подготовке.

3. Для повышения скорости плавания особое внимание в тренировочном процессе следует уделять увеличению длины «шага», за счет улучшения качественной стороны техники плавания, развитию скоростной выносливости, а также силовому компоненту гребкового движения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Вайцеховский, С.М.* О взаимосвязи силовой и технико-тактической подготовки пловцов / С.М.Вайцеховский, М.И.Сайгин, Е.В.Липский// Теория и практика физ. культуры. - 1985. - № 3. - С. 5-7.

2. *Клешинев В.В.* Метод анализа соотношения скорости, темпа и шага при выполнении локомоций в водной среде. Плавание III Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – СПб; Изд. ООИ «Плавин», 2005., С.74-78.

3. *Колмогоров, С.В.* Гидродинамические характеристики пловцов различного пола и квалификации / Колмогоров С.В., Румянцева О.А., Койгеров С.В. // Теория и практика физ. культуры. - 1994. - № 9. - С. 31-38.

4. *Перепалова Е.С.* Анализ соревновательной деятельности юных пловцов // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: Сб. науч. трудов. - Мн., 2006. – Вып. 6. – С. 58-63.

ANALYSIS OF KINEMATIC PERFORMANCE CHARACTERISTICS IN YOUNG SWIMMERS AT A DISTANCE 200M KROL ON HIS CHEST

Lisaevich Elena Pavlovna,

Busel Tatiana

UO "Gomel State University named Skorina"

Gomel

УДК 796. 091

СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗНЫХ ЭПОХАХ

Бакирова Юлия Александровна,

Петухова Екатерина Владимировна,

Потапова Наталья Владимировна

старший преподаватель

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация. Статья содержит теоретические сведения о развитии физической культуры в разные промежутки времени, анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт, соревнования.

Abstract. The article contains theoretical information about the development of physical culture in different periods of time, analysis and synthesis of special scientific and methodical literature data.

Keywords: physical culture, physical education, sports, competitions.

Цель работы: изучить системы физического воспитания на протяжении различных этапов становления и развития физической культуры от простейших элементов далекого прошлого до сложных систем организации физического воспитания современности. А также проследить связь между ними от первобытного общества и до настоящего времени.

В нашей работе мы использовали методы историко-теоретического анализа и обобщения материалов, метод исторической аналогии и сопоставления.

Возникновение физической культуры историческая наука относит к начальному периоду развития первобытной общины. Самой ранней формой физического воспитания были коллективные игры, носившие натуралистический, подражательный характер. На последней ступени развития первобытного общества возникли игры, которые почти полностью абстрагировались от труда.

Процесс развития физической культуры постепенно привел к выделению из игр и обособлению в качестве самостоятельных физических упражнений – бег, метание, прыжки, плавание и другие виды движений. Физическими упражнениями эти действия стали лишь тогда, когда человек начал сознательно использовать их в целях развития собственных физических качеств, выделив из трудовых действий в относительно самостоятельный вид деятельности.

Рабовладельческое общество возникло в IV-III тыс. до н.э., что явилось закономерным этапом на пути дальнейшего развития человечества. Физическая культура в этот период имела свои особенности: носила классовый характер, стала средством военно-физической подготовки, выделилась в самостоятельную часть культуры общества. В этих целях во всех рабовладельческих государствах были созданы системы физического воспитания и военно-физической подготовки. Появились специальные учреждения, стали складываться зачатки науки о физическом воспитании. [1]

В Античной Греции общественным идеалом стали независимость, свобода, стремление к высшим достижениям во всех областях жизни. Такой образ жизни привел к общественному признанию роли физической культуры, которая в VI-V вв. до н.э. достигла такого уровня, которому могут позавидовать современные цивилизации – многогранное начальное физическое обучение, система регулярных публичных состязаний, сеть стадионов и специальных учебных заведений. В Древней Греции различали два метода применения физических упражнений: гимнастику, или общее физическое воспитание, и агностику – специальную подготовку и участие в состязаниях. [2] Расцвет системы физического воспитания Древней Греции нашел наиболее яркое выражение в физической культуре Спарты и Афин.

В Спарте правящий класс мог удерживать власть, лишь организовав жизнь государства по образцу военного лагеря. Поэтому главной целью физического воспитания стала подготовка подрастающего поколения, способного победить в любых условиях, отважного и слепо подчиняющегося старшим. Для достижения этой цели в Спарте была разработана своеобразная система физического воспитания. Эта своеобразность, по мнению великого Платона, заключалась в приучении малолетних к взрослому образу жизни. После 7 лет детей отбирали у роди-

телей и воспитывали в специальных общественных домах. Базу физической подготовки составлял пентатлон (пятиборье) и кулачный бой, а также приемы рукопашной схватки (спартанская гимнастика). Юные спартиаты обязаны были добывать себе еду кражей, т.к. по мнению воспитателей (геронтов), развивалась ловкость, смелость. Одежда, даже зимой, сводилась к минимуму – для закалки. За малейшую провинность следовало жесткое наказание – так воспитывалось терпение.

В отличие от Спарты, в Афинах детей не отлучали от семьи. На занятиях в палестрах обучали бегу с оружием, верховой езде, стрельбе из лука, плаванию и гребле. Кроме этого афиняне посещали грамматическую и музыкальную школы. С 16 лет воспитание продолжалось в общественных гимнасиях (от *гюмос* – обнаженный). В этих типах учебных заведений увеличивается физическая нагрузка (взрослый пентатлон) и добавлялись элементы общественного воспитания – беседы, посещение театров, судов, народных собраний, музыкальных, поэтических и физических соревнований. Включались элементы военной подготовки. Афиняне не ограничивались только военно-физической подготовкой молодежи, а стремились дать ей разностороннее воспитание. В Афинах впервые была сделана попытка слить воедино воспитание умственное, физическое, нравственное и эстетическое.

Буржуазный период принес в физическую культуру новое направление, основоположником которого явился Джон Локк (1632-1704 гг.), один из величайших мыслителей Англии. Это направление было связано с модернизированным отношением к занятиям физической культурой. Появился спорт. Спорт – высшая форма физической культуры. Джон Локк автор теории естественного развития человека, также ему принадлежит большая заслуга в разработке теории школьного физического воспитания

Много внимания физическому воспитанию детей уделял в своей педагогической системе педагог-демократ швейцарец Иоганн Генрих Песталоцци (1746—1827). По его системе физические упражнения, делились на элементарные движения (в суставах шеи, плеча, бедра и т. д.) и сложные (бег, прыжки, метания, плавание, лазание, верховая езда, танцы и игры).

Прогрессивным в учении Песталоцци являлось его стремление помочь детям трудящихся получить такое воспитание, которое давало бы ребенку гармоническое развитие. Передовые для своего времени идеи Песталоцци послужили ценным вкладом в дальнейшее развитие педагогической теории и практики в области физического воспитания. [4]

Возникновение *немецкой гимнастики* относится к последней четверти XVIII в., когда в Германию проникли просветительные идеи Руссо и Песталоцци. Под их влиянием началось буржуазное движение филантропизм. Это движение нашло выражение в Создавались школы нового типа — филантропины. Преподавание в них строилось на сочетании умственного и физического воспитания и именно в них зародилась немецкая гимнастика. Большой вклад в ее создание внесли преподаватели физического воспитания Г. Фит (1765—1836) и Гутс-Мутс (1759—1839). Благодаря усилиям филантропов физическое

воспитание вошло в программу школьного обучения, они стали пионерами немецкого и шведского направлений в гимнастике.

Основателем шведского гимнастического направления является П. Линг. Он изучил древнюю физическую культуру Китая, Скандинавских стран, немецкую гимнастику Нового времени. Исходя из этих сведений, П. Линг классифицировал физические упражнения на основе знаний анатомии и биологии. П. Линг разделял гимнастику на четыре вида: военную, педагогическую, врачебную и эстетическую, но практически создал лишь военную. Педагогическую гимнастику разработал Я. Линг (сын П. Линга). В 40-х гг. XIX в. он описал технику выполнения и методику преподавания шведской педагогической гимнастики, структуру урока, ввел гимнастические снаряды - гимнастическую стенку (шведская стенка), скамейку, гимнастическое бревно (бум) и др. [3]

Огромный вклад в развития физического воспитания в России внес Петр Францевич Лесгафт. В основе его педагогической *системы физического образования* лежит учение о единстве физического и духовного развития личности. Он считал важной целью физического образования умение сознательно управлять своими движениями, «приучаться наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую работу или действовать изящно и энергично». [5]

П. Ф. Лесгафт в своей книге «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» освещает принципы профессиональной подготовки специалистов по физическому образованию, дает обоснование возрастного подхода при физическом образовании, представляет классификацию физических упражнений; устанавливает взаимосвязь физического образования с умственным и эстетическим воспитанием, показывает образовательную роль двигательных действий в трудовой, военной и повседневной жизнедеятельности человека. [4]

Большое значение физической культуре спорту придавалось в СССР. В 1918 году, преследуя цель массовой военной подготовки и воспитания закаленных бойцов армии, создается организация всеобщего военного обучения (Всеобуч), открываются первые в стране институты физической культуры в Москве и Петербурге. Введение в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) предопределило содержание и структуру школьных программ по физической культуре 1932 г.

Большое внимание уделялось военно-физическому воспитанию учащейся молодежи. Средние школы были призваны готовить физически закаленную, выносливую молодежь, в любую минуту способную встать на защиту Родины.

После ВОВ руководством СССР было принято постановление «Об оказании помощи комитетами по делам физической культуры и спорта в улучшении их работы». В соответствии с этим постановлением комитетам возвращались все спортивные сооружения и служебные помещения, занятые под военные нужды, выделялись финансовые средства на восстановление спортивного хозяйства и подготовку кадров.

Была организована подготовка и переподготовка 500 руководителей и работников комитетов и советов ДСО, 1000 тренеров по различным видам спорта, введены должности государственных тренеров, открыто 80 спортивных школ

молодежи (СШМ). С 1946-47 учебного года в учебных заведениях было восстановлено физическое воспитание в качестве обязательного предмета, возобновлялась работа кафедр физического воспитания вузов. [4]

В современной России основными задачами физического воспитания в ВУЗах являются: воспитание у студентов волевых и физических качеств, сознательности, подготовки к труду и защиты Родины; сохранение и укрепление здоровья; совершенствование спортивного мастерства студентов.

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания студенческой молодежи. Систематические занятия физическими упражнениями, целенаправленные тренировки, участия в соревнованиях дают прекрасные возможности и нравственного воспитания студентов.

Согласно указу Президента России Владимира Путина, с 1 сентября 2014, года возрождаются нормы *Готов к труду и обороне (ГТО)*. “Организаторы проекта считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах, также его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.” [6]

За время своего существования история физической культуры и спорта накопила огромное количество интереснейших материалов, наглядно показывающих развитие физической культуры и спорта от низших форм до современного состояния.

История убедительно показывает, какие неисчерпаемые возможности и преимущества предоставляет наше общество для всенародного развития физической культуры и спорта. Она раскрывает международное значение системы физического воспитания, передовой опыт школы спорта и спортивной науки.

Можно сделать следующие выводы, что физическая культура играет очень важную роль в жизни человека в разных эпохах, становится частью жизни человека.

На протяжении многих веков спорт и физическая культура, были теми двигателями общественного прогресса, с помощью которых человек в единстве с образованием, нравственным и эстетическим воспитанием обеспечивают всестороннее развитие личности человека как полноценного члена общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Головина В. А. Физическое воспитание: Учебник / Под ред., Маслякова В. А., Коробкова А. В.– М.: Высш. школа, 2015. - 391с.
2. Попов В., Ливадо Е. Физкультура и спорт. – М.: 2014. – 72с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
4. Стетина Т.Ю. История физической культуры и спорта. Курс лекций. – Екатеринбург: УрГУПС, 2012. — 81 с.
5. Суник А.Б. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта. —М.: Советский спорт, 2010. -42 с.
6. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»/
<http://www.uznayvse.ru/press-relizyi/dvizhenie-gto-nabiraet-oboroty-71123.html>

PHYSICAL EDUCATION SYSTEM IN DIFFERENT ERAS

*Julia A. Bakirov,
Ekaterina Petukhova,
Natalia Potapova*

*Senior Lecturer
Ural State University of Railway Transport
Yekaterinburg city*

УДК 796.41

ИССЛЕДОВАНИЕ СЕНСОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ И КООРДИНАЦИИ ГИМНАСТОВ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Седоченко Светлана Владимировна,

кандидат педагогических наук

Бегидова Тамара Павловна,

кандидат педагогических наук, профессор, Воронежский

государственный институт физической культуры,

г. Воронеж

Аннотация: Статья содержит результаты тестирования функции равновесия и простой зрительно-моторной реакции у гимнастов с синдромом Дауна. Проанализированы стабилметрические параметры, а также показатели простой зрительно-моторной реакции. Проведенные исследования подтвердили положение о том, что занятия спортом являются важным элементом комплексной реабилитации и способствуют социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: гимнасты с синдромом Дауна, функция равновесия, простая зрительно-моторная реакция, стабилметрические параметры, сенсомоторная реакция.

Abstract: This paper presents the results of tests of balance function and a simple visual-motor response in gymnasts with Down syndrome. Stabilometric analyzed parameters, as well as the performance of simple visual-motor response. Studies have confirmed the position that sports are an important part of a comprehensive rehabilitation and promote the social integration of persons with disabilities in health.

Index terms: artists with Down syndrome, balance function, a simple hand-eye reaction stabilometric parameters sensorimotor response.

Исследование проводится в соответствии с государственным заданием Министерства спорта РФ на 2015-2017 г.г. на выполнение научно-исследовательской работы «Совершенствование системы управления и механизмов правового регулирования в адаптивной физической культуре и спорте для создания условий комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки».

Специальная Олимпиада – международная организация, занимающаяся вопросами социальной интеграции средствами адаптивной физической культуры лиц с нарушениями интеллекта, в том числе, с синдромом Дауна.

Гимнастике в программе Игр Специальной Олимпиады уделяется большое внимание, так как она лежит в основе всех видов спорта. Актуальность исследования вызвана необходимостью контроля функционального состояния организма для разработки программ комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с инвалидностью средствами спортивной подготовки.