

wall or other support . The second step is training agreement with the phases of respiration swimming. Particular attention is given to prevent possible errors. Exercises are performed in the prone position with the movements of the arms and legs .

REFERENCES:

1. Petrunina S.V., Khabarova S.M., Kiryuhina I.A. Investigation of biomechanical factors of walking of disabled and healthy people //2nd International Scientific Conference “European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches”: Volume 2. Papers of 1st International Scientific Conference (Volume 1). February 18-19, 2013, Stuttgart, Germany. P. 120-121.
2. Petrunina S.V., Khabarova S.M., Kiryuhina The basic technology of psycho-social adaptation of disabled people through individual swimming exercises // Europäische Fachhochschule, European Applied Sciences, #2 – 2013., ORT Publishing. Stuttgart, Germany, P.99-100
3. Petrunina S.V., Khabarova S.M., Kiryuhina I.A. The basic technology of psychosocial adaptation of disabled people through individual swimming exercises: monograph / 1st edition. – Vienna: “East West” Association for Advances Studies and Higher Education GmbH, 2014.

MAIN DIRECTIONS OF MOTOR REHABILITATION IN THE AQUATIC ENVIRONMENT WITH PEOPLE AFTER AMPUTATION

*Khabarova S.M , Kiryuhina I. A, Dvoryaninova E.V., Chistyakova S.V.
Penza State University, Russia*

УДК 796

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РУССКОЙ ЛАПТЫ В РОССИИ

*Халитова Светлана Венеровна,
студентка II курса группы ХИМ-21,
Стерлитамакский филиал Башкирский государственный университет,
г. Стерлитамак
Севрюков Николай Николаевич,
старший преподаватель, научный руководитель,
Стерлитамакский филиал Башкирский государственный университет,
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. В статье содержится краткая история развития физической культуры и спорта в России. Основу статьи представляет история развития Русской лапты, одного из самых известных видов спорта не только в России, но и во всех странах ближнего зарубежья, и её особенности, а также её значение в развитии координационных и кондиционных способностей спортсменов.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт, русская лапта, игра, способности.

Abstract. The article contains a brief history of the development of physical culture and sports in Russia. The basis of the article is the history of development of Russian lapta, one of the most popular sports not only in Russia but in all neighboring countries, and its features, and its importance in the development of coordination and conditional abilities of athletes.

Index terms: physical culture, physical education, sports, Russian lapta, a game, abilities.

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид человеческой деятельности, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное произ-

водство, формирование человека как личности, на развитие общественных отношений.

В наши дни физическая культура и спорт пользуются огромной популярностью. Сообщения о спортивных рекордах и результатах крупнейших международных спортивных соревнований облетают весь мир молниеносно.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения. Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

В данной статье я решила рассказать историю развития одного из самых известных видов спорта Русская лапта, распространённого не только в России, но и во всех странах ближнего зарубежья. История этой игры исчисляется веками.

Игра в лапту зародилась в глубокой древности. Во многих исторических памятниках письменности сохранилось упоминание об этой игре. Принадлежности для нее — деревянные биты и самодельные войлочные мячи — были найдены при раскопках Великого Новгорода, датируемых XIV веком. Ни один праздник на Руси не обходился без игры в лапту наряду с кулачными боями.

Известно, что и во времена Петра I лапта пользовалась большой популярностью. Упоминания об игре лапта имеются в произведениях русских писателей. В годы гражданской войны в лапту с удовольствием играли солдаты для поддержки «боевой формы».

Более широкому развитию игры до последнего времени препятствовало отсутствие строгих правил, например, как в волейболе, баскетболе, футболе. Первая попытка создания единых правил лапты была предпринята в 30-е годы Высшим Советом по физической культуре при ВНИК РСФСР, но широкого распространения игра не получила. Наступил довольно длительный период забвения, и лишь в 1957 году благодаря усилиям отдельных энтузиастов лапта была представлена в программе Спартакиады народов России. По новым правилам летом 1958 года в Воронеже проходил первый чемпионат Российской Федерации. Чемпионат послужил существенным толчком для развития народной игры в городах, областях и республиках страны.

11 ноября 1986 года вышло Постановление Госкомспорта СССР «О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты», после чего проведение всероссийских турниров было продолжено. Спустя 10 лет, в 1996 году, была организована межрегиональная Федерация любителей этой игры. В 2003 году она обрела статус общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации — Федерация русской лапты России, объединяющую 46 региональных отделений в субъектах Российской Федерации. В настоящее время русская лапта по-

лучила своё развитие как официальный вид спорта, вошедший в Единую Всероссийскую Спортивную Классификацию, и культивируется более чем в 45 регионах Российской Федерации. Проводятся официальные Чемпионаты, Кубки, Первенства России среди разных возрастных групп, всероссийских традиционные детско-юношеские турниры. Соревнования проводятся на открытых травяных и земляных спортивных площадках, а также в спортивных залах и манежах.

Чем же интересна и привлекательна русская лапта для специалистов и любителей? Прежде всего, своей демократичностью. Ведь для игры в лапту не требуются особые дорогостоящие принадлежности и специально фундаментально оборудованные площадки, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Весь необходимый инвентарь для нее – это деревянная бита длиной от 70 до 110 см и весом не более 1,5 кг и обыкновенный теннисный мяч, а также игровая площадка 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину. Игра в лапту развивает координационные (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности спортсменов. По техническим элементам это самый естественный и доступный вид спорта по сравнению с другими спортивными играми. Эта старинная русская игра дает колоссальный всплеск эмоций, задора, азарта и, наконец, радости движения.

Лапта – игра командная. Согласно действующим правилам каждая команда состоит из 10 человек. Лапта имеет свои особенности: в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, здесь результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только в нападении игра позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи.

Таким образом, лапту можно включить в образовательный процесс как по отдельным разделам базовой программы (легкая атлетика – элементы метания, развитие быстроты, выносливости, спортивные игры – ловкость, ловля, передача мяча), так и отдельным разделом вариативной части учебной программы. Это наиболее доступный и экономически выгодный путь развития двигательных способностей. Занятия лаптой в урочной и внеурочной деятельности способствует развитию двигательных способностей обучающихся, что позволяет в дальнейшем сформировать быстрые, правильные и безопасные действия участников, развивает тактическое мышление, подготавливает базу для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коробков А. В. Физическое воспитание: Учебник/ Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова [и др.] М.: Высшая школа, 1983. 391с.

2. Бледнова В. Н., Фроленков А. П. Физическая культура студента: Методические рекомендации СПб: СПбГУКИ, 2002. 152 с.

3. Костарев А.Ю., Ванин Ю.В., Фокин С.О. Русская лапта: Правила соревнований Издательство: Советский спорт, 2004. 80с.

LITERATURE

1. Korobkov A. V. Physical education: Textbook/ under the editorship of V. A. Golovina, V. A. Maslyakov [etc.] - M.: Higher school, 1983. 391 p.

2. Blednova V. N., Frolenkov, A. P. Physical culture of students: guidelines St. Petersburg, SpbGUKI, 2002. 152 p.

3. Kostarev A. Yu., Vanin J. V., Fokin S. O. Russian lapta: competition rules Publisher: Sovetsky sport, 2004. 80 p.

THE HISTORY OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND RUSSIAN LAPTA IN RUSSIA

*Khalitova Svetlana Vinarova,
the student of II course group CHEM-21,
Sterlitamak branch of the Bashkir state University, Sterlitamak
Sevryukov Nikolay Nikolaevich,
senior lecturer, scientific supervisor
Sterlitamak*

УДК 796.015.865.1:373

СТРУКТУРА ПРИНЯТИЯ У МАЛЬЧИКОВ 13-15 ЛЕТ НОРМАТИВОВ 4 СТУПЕНИ ВФСК ГТО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

*Хамитов Марсель Ильдарович,
аспирант,
Набережночелнинский институт социально-педагогических
технологий и ресурсов,
г. Набережные-Челны, Россия*

Аннотация. Статья содержит результаты исследования, нацеленные на выявление содержания и алгоритма принятия нормативов 4 ступени ВФСК ГТО, в общеобразовательных школах Республики Татарстан, в течение года. Результаты, полученные в ходе исследования, позволяют сделать вывод о том, что к основным зачетным мероприятиям относятся сессии принятия нормативов ВФСК ГТО. Каждая сессия имеет виды испытаний (тестов), дату официального и резервного принятия нормативов в определенный период года: осеннюю, зимнюю, весеннюю. На основании принятия нормативов осенней сессии учащихся, мальчиков 13-15 лет, мы констатируем, что не всем учащимся по силам выполнить нормативы 4 ступени ВФСК ГТО на знак отличия.

Ключевые слова: Мальчики 13-15 лет, виды испытания (тесты) ГТО, сессия принятия нормативов, медицинское заключение, нормативно-тестирующая часть.

Abstract: The article contains the results of a study aimed at identifying the content and algorithm decision stage 4 standards RLD VFSK in secondary schools of the Tatarstan Republic within the year. The results of the study lead to the conclusion that the major activities include scoring session taking VFSK RLD standards. Each session has a kind of test (test), the date of formal adoption of standards and reserve a certain period of the year: autumn, winter, spring. Thus, based on the adoption of standards for the autumn session of boys 13-15 years old students, we note that not all students can fulfill in the insignia regulations 4 steps VFSK RLD.