

Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр
национальных видов спорта им. В. Манчаары»

**«Актуальные вопросы развития
и научно-методического обеспечения
национальных видов спорта
и народных игр
Республики Саха (Якутия)»**

Материалы всероссийской научной конференции
с международным участием
(6–7 июля 2017 г.)

Верхневилуйск 2017

УДК 796.093.412 (571.56–37) (063)

ББК 75.727 (2Рос-Яку-5)

Под общей редакцией
кандидата педагогических наук, профессора
ректора ФГБОУ «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»
И. И. Готовцева

Составители:

Кандидат педагогических наук, проректор по научной работе **С. С. Гуляева**;
Специалист отдела науки и инноваций **А. Ф. Сыроватская**;
Ведущий специалист по учебно-методической работе ГБУ РС (Я) «Республикан-
ский центр национальных видов спорта им. В.М. Манчаары» **Н. Н. Кожурова**;

Актуальные вопросы развития и научно методического обес-
А43 печения национальных видов спорта и народных игр Республики
Саха (Якутия), материалы всероссийской научной конференции с ме-
ждународным участием, (6–7 июля 2017 г.)/ФГБОУ ВО «Чурап. гос. Ин-т
физ. Культуры и спорта»; под общ. ред. к. п.н. И. И. Готовцева. — Якутск:
РИО медиа-холдинга, 2017. — 614 с.

В сборнике представлены материалы всероссийской научной конференции с международным участием «Актуальные вопросы развития и научно методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия)», состоявшейся 6–7 июля 2017 г. в с. Верхневилуйск в рамках проведения XX Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары».

В работе собраны статьи отражающие современное состояние и перспективы развития национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия), обсуждаются проблемы научно-методического и программного сопровождения, вопросы кадровой политики, деятельность федераций по национальным видам спорта, а также роль и значение Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары» в пропаганде и продвижении национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия).

Статьи печатаются в авторской редакции.

ISBN 978–5–471–00731–4

Агентство СІР НБР Саха

УДК 796.093.412 (571.56–37) (063)

ББК 75.727 (2Рос-Яку-5)

ISBN 978–5–471–00731–4 © ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, составление, 2017

© Оформление. РИО медиа-холдинга, 2017

**Дорогие участники XX юбилейной Спартакиады
по национальным видам спорта «Игры Манчаары»,
дорогие участники научно-практической конференции!**

От имени Правительства Республики Саха (Якутия) и всей спортивной общности республики сердечно поздравляю вас с началом XX юбилейной Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары» и открытием научно-практической конференции «Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия)».

Мы гордимся, что народные игры и состязания наших предков, ведущие свои корни с древних времен, развиваясь годами и веками, стали сегодня зрелищными, динамичными, красивыми видами спорта — визитной карточкой нашей республики. «Игры Манчаары» — большое спортивное событие республиканского масштаба, которое имеет важное значение в социально-экономическом развитии республики, играет большую роль в продвижении здорового образа жизни, сохранении исконных национальных традиций и, самое важное, воспитании подрастающего поколения.

На сегодняшний день благодаря упорному труду и совместным усилиям органов государственной власти, активных общественников, пропагандистов национальных видов спорта, здорового образа жизни, наши национальные виды спорта, такие, как мас-рестлинг и национальная борьба хапсагай стали общепризнанными на российском и международном уровнях.

В рамках проведения Спартакиады «Игры Манчаары», благодаря нашим организаторам, традиционно, уже в четвертый раз проводится научно-практическая конференция, где рассматриваются актуальные вопросы развития спорта, новые научные разработки, проекты методического обеспечения национальных видов спорта.

Тема конференции актуальна, важна и интересна. Последние годы были насыщены важными для республики событиями в сфере национальных видов спорта. В рамках масштабных спортивных мероприятий не только на республиканском, но и на всероссийском и международном уровнях, проведены симпозиумы, конференции, круглые столы, что является хорошим стимулом для развития науки и передовых технологий в области национальных видов спорта.

Считаю, что главная цель проведения конференции заключается в обмене передовым опытом и знаниями в сфере национальных видов спорта. Надеюсь, что полученные результаты будут полезны всем участникам, а предложенные рекомендации найдут своё применение в практической деятельности.

Желаю всем участникам конференции плодотворной работы, конструктивного диалога и эффективного взаимодействия!

**Михаил Дмитриевич ГУЛЯЕВ,
заместитель Председателя Правительства
Республики Саха (Якутия),
доктор педагогических наук.**



Дорогие друзья!

От имени Министерства спорта Республики Саха (Якутия) и от себя лично приветствую участников, организаторов и гостей Всероссийской научной конференции с международным участием «Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия)»!

В настоящее время мас-рестлинг, хапсагай, национальные прыжки и народные игры выходят на качественно новый уровень развития. Этому еще раз будет способствовать данный научный форум, проходящий во время XX юбилейной Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары». Таким образом, теория и практика национальных видов спорта в Верхневилуйске сольются в единое целое, что несомненно, поможет раскрыть не только актуальные направления развития национальных видов спорта и народных игр, но и поможет взаимодействию научного сообщества, энтузиастов и пропагандистов исконных видов спорта с органами государственной власти.

Уверен, конференция станет эффективной площадкой для открытого обсуждения новых форм и методов вовлечения населения в активные занятия физической культурой и спортом, внедрения новых технологий и пройдет в обстановке обмена мнениями и предложениями, которые помогут в решении непростой и чрезвычайно важной задачи — дальнейшего развития национальных видов спорта и народных игр.

Желаю всем участникам и гостям конференции успехов в работе, плодотворных творческих и рабочих контактов.



Георгий Балакшин
Министр спорта Республики Саха (Якутия)
Заслуженный мастер спорта России
Бронзовый призер XXIX-ых летних олимпийских игр

**Дорогие гости, уважаемые коллеги,
представители спортивной науки и энтузиасты спорта!**

Для меня большая честь, от имени Конституционного суда Республики Саха (Якутия) и Ассоциации национальных видов спорта и игр народов Якутии «Сахаада-спорт» приветствовать всех участников Всероссийской научной конференции с международным участием «Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр» и пожелать успехов в творческой и научной деятельности, благополучия и добра!

Данная конференция проходит в знаменательный для всех якутян год, когда мы отмечаем 385-летие вхождения Якутии в состав Российского государства, 95-летие образования Якутской республики и 25-летие Конституции (Основного Закона) Республики Саха (Якутия). Мы дорожим всеми нашими достижениями и храним в сердце многовековую дружбу народов, а также заинтересованы в дальнейшем развитии физической культуры и спорта.

Очень важно осознавать, что данная конференция приурочена к проведению XX юбилейной Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары», которая является крупнейшим спортивным событием этого года и в народе полюбовно именуется «якутской олимпиадой». То есть, в прекрасном селе Верхневилуйске, будет оттачиваться не только синтез спортивной науки и практики, но и возможность того, когда вы сможете насладиться острыми баталиями на различных спортивных площадках, где пройдут соревнования по традиционным играм наших предков. Безусловно, все это обогатит вас новыми мыслями и идеями, даст возможности для широкого общения и постижения глубин многогранной культуры нашего народа. Мы очень гордимся тем, что народный эпос «Олонхо» был признан ЮНЕСКО шедевром нематериального, культурного наследия человечества и считаем, что национальные виды спорта являются практическим механизмом реализации высоких гуманистических и философских идей заложенных в «Олонхо», с целью продвижения добра и справедливости. На примере мас-рестлинга мы видим, что с помощью этого замечательного вида спорта мы можем объединять народы и континенты ради нашего мирного сосуществования.

Замечательно и то, что в эти дни мы отмечаем 25-летие образования Ассоциации национальных видов спорта и игр народов Якутии «Сахаада-спорт» в составе которой состоят различные федерации, которые успешно продвигают мас-рестлинг, борьбу хапсагай, якутские прыжки, якутское многоборье, северное многоборье, конные скачки, гиревой спорт и настольные игры «хабылык, хаамыска», за что мы выражаем признательность всем нашим многочисленным энтузиастам. Также, пользуясь случаем, хочу поблагодарить наших всенародно избранных лидеров

Михаила Николаева, Вячеслава Штырова и Егора Борисова и их правительства за огромную поддержку в развитии и продвижении игр наших предков на всероссийский и международный уровни.

Пусть красота и доступность наших видов спорта станет достоянием человечества и служит миру!

Уруй-Айхал, өбүгэлэрбит оонньууларьгар! Баар буоллун спорт уонна норуоттар доҕордоһуулар!



Александр КИМ-КИМЭН
Президент Ассоциации «Сахаада-спорт»,
Председатель Конституционного суда
Республики Саха (Якутия),
Председатель Якутского регионального отделения
Ассоциации юристов России,
Заслуженный юрист РФ и РС (Я),
доктор юридических наук, профессор,
Мастер спорта РСФСР и РФ

**Уважаемые участники Всероссийской научно-практической
конференции «Актуальные вопросы развития и научно-методического
обеспечения национальных видов спорта и народных игр
Республики Саха (Якутия)»!**

Разрешите Вас приветствовать от имени организаторов научной конференции в рамках юбилейной XX Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары»!

Национальные виды спорта и народные игры — важнейшая составляющая часть духовной культуры, истории и философии народа саха.

На современном этапе Республика Саха (Якутия) самый передовой субъект Российской Федерации по внедрению и пропаганде ценностей физической культуры, спорта высших достижений, укреплению и улучшению материально-технической базы, строительства крупных спортивных учреждений.

Ежегодно увеличивается количество занимающихся национальными видами спорта, тем самым растет практическая и научная ценность исконно якутских народных состязаний.

Еще в 2009 году, участники научной конференции XVIII «Игр Манчаары» в городе Вилюйске выразили уверенность в том, что наши игры предков в XXI веке получают не только российское, но и международное признание.

Буквально за несколько лет мы стали свидетелями мощнейшего развития национальных видов спорта народа Саха на мировой спортивной арене. Стали инициаторами государственного закона о национальных видах спорта, статус международных видов спорта получили «хапсагай» и «мас-рестлинг», созданы международные федерации, проводятся чемпионаты Мира и Европы. Все это вселяет в нас гордость и достоинство, что в век инновационных технологий мы сумели сохранить особый колорит и духовное богатство нашего народа.

Особая роль в продвижении этих видов для широкого круга специалистов принадлежит системе профессионального образования, научно-методического обеспечения, дальнейшей законодательной работе и комплексу организационных мероприятий на разных уровнях государственной исполнительной власти.

Надеюсь, что принятые рекомендации и решения научного профессионального сообщества ученых, спортсменов и специалистов станут залогом и достойным фундаментом социально-экономического развития региона и Российской Федерации!

Позвольте еще раз выразить огромную признательность за продвижение национальных видов спорта нашим попечителям, руководителям, болельщикам и всем любителям спортивной борьбы!

Желаю успешной работы участникам конференции и спортсменам на юбилейных «Играх Манчаары»!



Иннокентий ГОТОВЦЕВ
Ректор ФГБОУ ВО ЧГИФКиС,
Заслуженный работник физической культуры
и спорта Республики Саха (Якутия),
кандидат педагогических наук,
профессор

Организация работы Всероссийской федерации мас-рестлинга на российском и международном уровне

Organization of the work of the mas-wrestling federation at the All-Russian and International level And ways of solving scientific activity

Гуляев М.Д.,

заместитель Председателя
Правительства Республики Саха (Якутия),
Президент Всероссийской федерации мас-рестлинга,
доктор педагогических наук.

Аннотация: Статья посвящена работе Всероссийской федерации мас-рестлинга (ВРФМР), где раскрывается уровень роста развития мас-рестлинга по России, количество участников-спортсменов во всероссийских и международных соревнованиях, охват стран – участников на чемпионатах России и международных соревнованиях. Раскрыта методика вовлечения мас-рестлинга путем повышения качества научных разработок и проектов.

Ключевые слова: мас-рестлинг, всероссийские и международные соревнования, научная деятельность.

Gulyaev MD, Ph.D.,

Chairman of the Government of the RS (Y),
President of WMPM

Annotation: The article is devoted to the work of the All-Russian Federation of Mas-Wrestling, where the level of growth of the development of mas-wrestling across Russia is disclosed, the number of athletes participating in all-Russian and international competitions, the coverage of the countries participating in the championships of Russia and international competitions. The technique of involving mas-wrestling by increasing the quality of scientific developments and projects is disclosed.

Keywords: mass wrestling, all-Russian and international competitions, scientific activity

Национальные виды спорта и народные игры представляют собой уникальную область жизнедеятельности. Занятия национальными видами спорта способствуют физическому и интеллектуальному развитию личности, ее социальной адаптации в обществе, объединяют его социальные, этнические и культурные слои, различные возрастные группы людей. Развитие и популяризация массового спорта, формирование здорового образа жизни граждан является важной составной частью социально-экономической политики Республики Саха (Якутия). Привлечение широких масс населения к занятиям физической культуры и спортом, а также успехи на всероссийских и международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы нации.

Сегодня национальные виды спорта народов Якутии благодаря доступности и зрелищности приобретают большую популярность не только внутри республики, но и за ее пределами. Проведена большая работа по признанию национальных

видов спорта Республики Саха (Якутия) во всероссийском масштабе. Национальные виды спорта в республике являются фундаментом, трамплином к переходу к классическим и Олимпийским видам спорта, пропаганде и агитации здорового образа жизни, привлечению к занятиям физической культурой и спортом широких слоев населения, повышению спортивного мастерства. Именно поэтому заявления Президента России Владимира Владимировича Путина по вопросам развития национальных видов спорта восприняты в нашей республике, по-настоящему, судьбоносными.

Развитие и совершенствование национальных видов спорта и народных игр - это огромное достояние нации, уникальное явление, в котором формы традиционной двигательной активности сочетаются с современными спортивными технологиями и методиками. В силу этого, национальные виды спорта представляют собой богатый арсенал методов внедрения в обществе здорового образа жизни, привлечения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовки спортивного резерва, организации досуга населения.

Республика Саха является одним из ведущих регионов России по степени развития национальных видов спорта. Начиная с советского периода национальные виды спорта народа Саха (Якутии) являются частью государственной политики по формированию здоровой нации и средством социально-духовного воспитания молодежи. Именно в советский период стал периодом становления и формирования народных игр народа Саха в полноценные виды спорта. Все эти успехи в пропаганде и развитии национальных видов спорта народа саха, особенно в мас-рестлинге, дарят чувство гордости за свой народ, создают атмосферу ожидания и повышенного спроса.

Что касается развития мас-рестлинга, то за три последних года мас-рестлинг совершил прорыв, которого многие виды спорта достигают в течение десятилетий целенаправленной работы, имея при этом неограниченное ресурсное обеспечение, прежде всего финансовое. Сегодня мас-рестлинг - это 13 000 систематически занимающихся спортсменов в республике, 45 регионов Российской Федерации и 43 страны мира культивирующей мас-рестлинг.

С каждым годом растет интерес участников к соревнованиям всероссийского и международного уровня. Также растет количество стран участвующих в чемпионатах.

13 июня 2017 на заседании Президиума Международной федерации мас-рестлинга с участием представителей из России, Соединенных штатов Америки, Германии, Кыргызстана, Казахстана, Польши, с использованием систем видеоконференцсвязи, одобрен проект Календарного плана мероприятий МФМ на 2018 год, утвержден состав Попечительского совета, Председателем Попечительского совета МФМ которого избран Цивилев С.Е.

Основываясь на опыте Республики Саха (Якутия), в последние годы, был выработан ряд предложений по институционализации национальных видов спорта народов России на общегосударственном уровне.

Можно с удовлетворением отметить, что еще в июне 2014 года произошло историческое событие: Президентом России Владимиром Путиным был подписан Федеральный закон №170-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в соответствии с которым на всероссийском уровне дано новое определение понятия национальных видов спор-

та, а именно: «национальные виды спорта - виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся на территории Российской Федерации».

Концепцией развития национальных видов спорта Республики Саха (Якутия) до 2020 года определена стратегия для каждого из якутских национальных видов спорта, поставлены целевые ориентиры и определены пути их достижения по уровням развития: в республике, в России и в мировом спортивном движении.

В деятельности дальнейшего многогранного развития мас-рестлинга, в первую очередь, мы предлагаем:

- провести анализ современного состояния наук о национальных видах спорта в целом, и путей их внедрения;
- повысить качество научных исследований и разработок в области национальных видов спорта;
- обеспечить информирование регионов о новых достижениях в области спортивной науки;
- изучать успешную практику внедрения научных достижений в спортивную подготовку.
- обеспечить обмен опытом между регионами в части научных разработок и проектов.

Отличный результат мы получим, когда обсудим проблемы междисциплинарности и возможности интеграции различных видов национального спорта и народных игр в единую систему знаний – спортивную науку, проведя сравнительный анализ других регионов.

Также, в целях развития и популяризации национальных видов спорта, которые включены во Всероссийский реестр видов спорта и развитие которых осуществляется общественной организацией, возможны получение ею государственной аккредитации и приобретение ею статуса общероссийской спортивной федерации, если ее членами и (или) структурными подразделениями являются региональные спортивные федерации, осуществляющие свою деятельность на территориях не менее чем половины субъектов Российской Федерации. Это стало возможным благодаря нашей системной работе и поддержке Министерства спорта РФ и Комитета по спорту Государственной Думы РФ.

Самым насущным вопросом деятельности ВРФМР является проблема кадрового обеспечения. В настоящее время в Российской Федерации только в двух учебных заведениях готовят специалистов по мас-рестлингу: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» и ФГАОУ ВО «Северо-восточный федеральный университет им М.К. Аммосова». Подавляющее большинство выпускников этих ВУЗ-ов остаются в Республике Саха (Якутия).

Режим работы принятый сегодня, и, заключающийся в проведении семинаров, мастер-классов в один-два дня, в основном подходит только для судей. Мы предлагаем ввести в практику - выезды специалистов Республики Саха (Якутия) сроком на один - два месяца для проведения полноценных выездных тренировок, семинаров и мастер-классов в другие регионы России и за рубежом.

Взаимодействие спортивных федераций по национальным видам спорта с объединениями юристов на основе системы Pro bono в Республике Саха (Якутия)

Interaction Of Sports Federations On National Sports With Unions Of Lawyers On The Basis Of The Pro Bono System In The Republic Of Saha (Yakutia)

Ким-Кимэн А.Н.,

Президент Ассоциации национальных видов спорта
и игр народов Якутии «Сахаада-спорт», доктор юридических наук
Якутск, Россия

Аннотация. В статье анализируется развитие деятельности федераций по национальным видам спорта народов Якутии в рамках Ассоциации «Сахаада-спорт». Говорится о реализации поручения Президента Российской Федерации В.В. Путина от 11 февраля 2013 года, в которых он поддержал деятельность по продвижению национальных видов спорта народов Российской Федерации на международный уровень, а также предложил добиваться дальнейшего их развития и включения в Олимпийскую программу.

Анализируется развитие международного и российского спортивного права через призму принятых в 2016 году решений Спортивного Арбитражного суда в Лозанне (CAS) по отстранению спортсменов сборной России на Олимпийских и Паралимпийских Играх в Рио-де-Жанейро.

Автор рассматривает и вносит предложения по взаимодействию спортивных федераций по национальным видам спорта с объединениями юристов (Общероссийская общественная организация «Ассоциация юристов России») на основе системы Pro bono в Республике Саха (Якутия).

Ключевые слова: национальные виды спорта, Ассоциация «Сахаада-спорт», международное и российское спортивное право, бесплатная юридическая помощь, pro bono, Ассоциация юристов России, Международная федерация мас-рестлинга.

Kim-Kimen AN

President of the Association of National Sports and Games of the Peoples of
Yakutia "Sakhaada-sport"
Yakutsk, Russia

Annotation. The article analyzes the development of the activities of federations on national sports of the peoples of Yakutia within the framework of the Sakhaada-Sport Association. It is said about the implementation of the instruction of the President of the Russian Federation V.V. Putin on February 11, 2013, in which he supported the activities to promote the national sports of the peoples of the Russian Federation to the international level, and also proposed to seek their further development and inclusion in the Olympic program.

The development of international and Russian sports law is analyzed through the prism of decisions taken in 2016 by the Sports Arbitration Court in Lausanne (CAS) to remove the athletes from the Russian national team at the Olympic and Paralympic Games in Rio de Janeiro.

The author considers and makes proposals on the interaction of sports federations on national sports with associations of lawyers (All-Russian public organization "Association of Lawyers of Russia" on the basis of Pro bono system in the Republic of Sakha (Yakutia) ") .

Key words: national sports, Sakhaada-sport association, international and Russian sports law, free legal aid, pro bono, Russian Lawyers Association, International Wrestling Federation.

Развитие национальных видов спорта и игр народов Якутии в Республике Саха (Якутия) это важный признак уважения к играм наших предков и последовательная работа по сохранению, возрождению и популяризации национальных культурно-спортивных традиций нашего народа. В начале 90-х годов прошлого века, на этапе становления современных институтов развития государственности республики, в составе обновленной Российской Федерации национальные виды спорта стали одним из мощных факторов единения народов, проживающих в Якутии, роста общественной активности и инициативы. Это четко понимали тогдашние руководители республики во главе с Первым Президентом Якутии Михаилом Николаевым.

Дополнительный стимул и системность в развитии, народные игры и состязания в Якутии получили с учреждением Ассоциации национальных видов спорта и игр народов Якутии «Сахаада-спорт». Ассоциация строила свою работу не на пустом месте, она является правопреемником Федерации национальных видов спорта республики, осуществлявшей свою деятельность в советский период, которую многие годы возглавлял уважаемый всеми нами патриарх национальных видов спорта — д.п.н., профессор Валерий Пантелеймонович Кочнев. Смысл создания Ассоциации заключался в том, чтобы четче координировать развитие всех национальных видов спорта и игр народов Якутии.

История Ассоциации «Сахаада-спорт» начинается с июня 1992 года, когда во время четвертых Сельских спортивных игр народов Якутии в Чурапче состоялось учредительное собрание по созданию Ассоциации, где присутствовали представители из 25 районов и городов Якутии.

Создавая Ассоциацию, которой в этом году исполнится 25 лет, мы хотели, чтобы была создана конкурентная среда между федерациями, для выявления ответа на вопрос: «А какая из них работает лучше и у кого, какие успехи?». И при ежегодном определении лауреатов Ассоциации старались отметить не только лучших спортсменов, но и организаторов, судей, тренеров, общественных деятелей, спонсоров, меценатов, чтобы дополнительно их мотивировать. Двигаясь в этом направлении, поняли, что Ассоциация должна заниматься концептуальными разработками. В тот период времени также проводились соревнования по национальным видам спорта, но тогда не было такой широкой поддержки, как сейчас, в основном, все проходило на любительской основе и в малом масштабе.

В настоящее время в состав Ассоциации «Сахаада-спорт» входят следующие федерации: мас-рестлинга, по якутским прыжкам, по северному многоборью, по борьбе «хапсагай», настольных народных игр, конных скачек, по гиревому спорту. Важнейшим направлением деятельности Ассоциации «Сахаада-спорт» является развитие взаимодействия с органами государственной власти и местного самоуправления. При поддержке органов государственной власти республики Ассоциацией «Сахаада-спорт» были разработаны концептуальные подходы дальнейшего развития национальных видов спорта народов Якутии, развитые и закреплённые

в Концепции развития национальных видов спорта в Республике Саха (Якутия) в первой четверти XXI века, утвержденной в 2002 году Президентом республики, Почетным Президентом Ассоциации «Сахаада-спорт» Вячеславом Штыровым, Стратегии развития национальных видов спорта в Республики Саха (Якутия) на период 2009–2020 г.г., принятой Съездом работников физической культуры и спорта Якутии.

В настоящее время, реализуя поручения Президента Российской Федерации В.В. Путина от 11 февраля 2013 года, в которых он поддержал деятельность по продвижению национальных видов спорт народов Российской Федерации на международный уровень, а также предложил добиваться дальнейшего их развития и включения в Олимпийскую программу, мы прикладываем для этого максимум усилий. Сегодня, благодаря поддержке Главы Республики Саха (Якутия) Егора Борисова, и постоянным усилиям Правительства и Министерства спорта республики, а также многочисленных энтузиастов, якутские виды спорта уверенно вышли на всероссийский и международный уровни. На сегодня, одним из важнейших условий для этого является регистрация всероссийских федераций по национальным видам спорта, а также регистрация международных федераций в российской юрисдикции.

В настоящее время среди прочих отраслей российского и международного права особое место заняло спортивное право.

Решение Спортивного Арбитражного суда в Лозанне (CAS) от 22 августа 2016 г. и отклонившего иск Паралимпийского комитета России, не поддается человеческой логике, противоречит праву, принципам гуманизма и грубо попирает общечеловеческие ценности.

Российские спортсмены и болельщики уже натерпелись от пресловутого Доклада Макларена, главы комиссии WADA, в период подготовки к Олимпиаде в Рио-де-Жанейро, где по ее итогам, невзирая ни на что, россияне заняли почетную четвертую строчку в общекомандном зачете. И это в треть усеченном составе, т.к. не были допущены в полном составе российские команды по легкой и тяжелой атлетике.

Далее была в полном составе отстранена вся паралимпийская сборная команды нашей страны, которая являлась безусловным фаворитом. При этом, это люди, обделенные судьбой и ежедневно борющиеся с различными пороками и физическими недостатками, при поддержке своих близких и самых преданных друзей. Возможно, для них это единственный способ самоутвердиться, поверить в себя и видеть гордые глаза своих любимых в момент их триумфа. И почему кто-то имеет право в одночасье разрушить все надежды и чаяния, кропотливый ежедневный труд со слезами на глазах, превозмая боль и трудности, в течение четырехлетнего цикла? Ведь нельзя судить обезличенно всех. Состав нашей парасборной, по словам Вице-президента ПКР Риммы Баталовой, 276 человек, и все их пробы были отрицательными. И это решение CAS — пощечина по всем здравомыслящим людям и не только в России.

Все эти факты говорят о многом. Вспоминая слезы великой Елены Исинбаевой на встрече с Президентом страны Владимиром Путиным, когда она говорила о вопиющей несправедливости к российским спортсменам, необходимо особо отметить, что развитие современного международного и российского права должно найти свой новый толчок развития на основе постулатов барона Пьера де Кубертена, которой написал Оду спорту, где есть замечательные слова: «О, СПОРТ! ТЫ — СПРА-

ВЕДЛИВОСТЬ!», «О, СПОРТ! ТЫ — БЛАГОРОДСТВО!», «О, СПОРТ! ТЫ — РАДОСТЬ!», «О, СПОРТ! ТЫ — МИР!»

Создание в России правового и демократического государства, становление полноценного гражданского общества, граждане которого смогут жить в социально-правовом согласии друг с другом и с государством, должно стать приоритетом. Общество и государство заинтересованы в формировании активных и в то же время законопослушных граждан. Не секрет, что проблемой современного российского общества является преодоление правового нигилизма среди всех групп населения.

Бесплатная юридическая помощь в различных странах оказывается не только малоимущим гражданам, но и некоммерческим, негосударственным организациям, действующим на благо развития гражданского общества, коими являются и спортивные объединения. Подобные юридические услуги бесплатны, а работа юристов не оплачивается государством: данная практика традиционно воспринимается в качестве особой формы социальной ответственности представителей юридической профессии.

Необходимо отметить, что предоставление бесплатной юридической помощи тем, кто не в состоянии оплатить такую помощь, занимает важное место и в истории российской юридической профессии. С реформой 1864 г. и развитием присяжной адвокатуры получила распространение практика предоставления бесплатной юридической помощи, оказываемой по «праву бедности». В советские годы малоимущие граждане также могли получить квалифицированную юридическую помощь.

В наши дни практике *Pro bono* в России уделяется все большее внимание. Это связано, прежде всего, с развитием рынка юридических услуг. Необходимо также констатировать, что у значительной части населения страны различных возрастных групп возможности получения правовой информации либо ограничены, либо отсутствуют вообще. Причина в том, что единой системы правового образования взрослого населения, в том числе информирования о законодательных изменениях, в настоящее время в достаточной мере не созданы.

В действительности сама система *Pro bono* в нашей стране только зарождается вновь и является с, одной стороны, как бы альтернативой Федеральному закону «Об оказании бесплатной юридической помощи в РФ», а с другой — логическим продолжением движения по повышению социальной ответственности юристов перед обществом. Большую работу в этом направлении продельывает Общероссийская общественная организация «Ассоциация юристов России».

Со стороны Якутского регионального отделения Ассоциации юристов России особое внимание уделяется качеству и своевременности оказания правовой помощи. Так стали уже регулярными Дни по оказанию бесплатной юридической помощи на базе Национальной библиотеки Республики Саха (Якутия), в рамках которых правовая помощь проводится не только для граждан, но и для некоммерческих организаций по системе *pro bono*. Проводятся мероприятия по разъяснению норм законодательства и консультирование в области различных отраслей права, оказывается содействие в составлении обращений в органы государственной власти и органы местного самоуправления и т. д. Важное практическое значение имеет в этом плане Меморандум о социальной ответственности российского юриста, разработанный и принятый Ассоциацией юристов России, который был предметом обсуждения на первом Съезде юристов республики, проведенной нами в декабре 2013 года при поддержке Президента республики Егора Борисова.

Изучая итоги прошедшего 13 апреля 2016 года первого Российского форума pro bono в Москве, делегаты второго Съезда юристов Республики Саха (Якутия), прошедшего в сентябре 2016 года пришли к выводу о том, что в настоящее время система Pro bono в нашей республике должна развиваться более активно именно в данном направлении.

Так, в части развития системы Pro bono в Республике Саха (Якутия) Якутское региональное отделение Ассоциации юристов России оказывает правовое консультирование и правовую поддержку ряду некоммерческих организаций, в том числе Ассоциации национальных видов спорта и игр народов Якутии «Сахаада-спорт», спортивным федерациям по национальным видам спорта, Всероссийской федерации мас-рестлинга и Международной федерации мас-рестлинга. Правовая помощь данным организациям заключается в составлении правовых и технических документов, подаче их в регистрирующие органы, разработке проектов законодательных и подзаконных актов, представительство в суде и прочее.

В настоящее время остро стоят вопросы по регистрации всероссийских федераций по национальным видам спорта и без тесного взаимодействия с Ассоциацией юристов России эту работу будет сложно проделать.

Международная федерация мас-рестлинга во главе с ее Президентом Александром Акимовым и Генсеком Иннокентием Григорьевым и Якутское региональное отделение Ассоциации юристов России тесно взаимодействуют на протяжении ряда лет. Международная федерация мас-рестлинга идет вперед уверенными шагами. Покоряя мировые высоты, мы должны стараться проводить соответствующую работу по сохранению незыблемости авторства и происхождения якутского мас-рестлинга — теперь уже признанного российского вида спорта, в том числе в части регистрации авторских прав на мас-рестлинг не только в рамках законодательства и юрисдикции Российской Федерации, но и зарубежных стран, а также в соответствии с требованиями международного и спортивного права.

В первую очередь, чтобы Международная федерация мас-рестлинга соответствовала признакам общепризнанных и высокоавторитетных международных спортивных организаций — например, ФИФА и УЕФА (Международная и Европейская федерация футбола). Одной из важнейших составляющих комплексного и устойчивого развития мас-рестлинга в мире является строгое соблюдение и соответствие деятельности Международной федерации мас-рестлинга действующему законодательству и международным нормам. Кроме того, все документы, внутреннего и общего характера, должны быть компетентно и квалифицированно разработаны и согласованы, утверждены в соответствии с принятыми учредительными документами Международной федерации мас-рестлинга.

На сегодняшний день в Международную федерацию мас-рестлинга вошло уже более 43 членов — национальных федераций мас-рестлинга. Каждая Национальная федерация, ассоциация, клуб прошли долгий и тернистый путь, чтобы вступить в Международную федерацию. Многие страны мира на постоянной основе проводят у себя мероприятия по мас-рестлингу, однако, вопрос о регистрации федерации в российской юрисдикции решился буквально в мае месяце и имеет ряд ограничений.

Продельвая эту работу, мы столкнулись с тем фактом, что в действующем российском законодательстве существуют определенные пробелы, которые толкают другие международные спортивные федерации по национальным видам спорта

такие как, например, Международная федерация русской лапты, регистрироваться в зарубежных странах. Учитывая, что в Ассоциацию юристов России входят наиболее известные юристы нашей страны, в настоящее время нами проводится подготовительная работа по заключению Соглашения о взаимодействии и сотрудничестве между Международной Федерацией мас-рестлинга и Ассоциацией юристов России, с инициативой заключения которого, пользуясь возможностью, выступил на VII Петербургском международном юридическом форуме в мае этого года с авторитетной трибуны. В данном конкретном случае, мы также решаем ряд важнейших задач по снижению напряжения в международных отношениях: Первое. Мы предлагаем: «Давайте тянуть палку только на мирном спортивном помосте!». Ведь не зря Основатель современных олимпийских игр барон Пьер де Кубертен в Оде спорту писал: «О, спорт — ты мир!» Второе. Мы защитим интересы нашей Родины, чтобы мас-рестлинг не был «прихвачиван», т.к. он вызвал огромную заинтересованность в разных странах, тем более имеющих огромный опыт коммерциализации спорта. Третье. Благодаря высокому авторитету Ассоциации юристов России необходимо консолидировать лучших юристов в области международного и спортивного права, в том числе на основе реализации системы *pro bono*.

В заключении, хотел бы отметить важнейшее значение взаимодействия некоммерческих организаций и вузовской науки, которое в настоящее время приобретает важный характер и поэтому необходимо всем нам объединить усилия для сохранения, развития и продвижения игр наших предков с целью пропаганды общечеловеческих ценностей и установления мира на земле в период наличия огромного количества локальных конфликтов, которые могут перерасти в глобальные.

Деятельность по развитию и научно-методическому сопровождению национальных видов спорта в Чурапчинском государственном институте физической культуры и спорта

Activities On Development, Scientific And Methodological Accompaniment Of National Kinds Of Sports In Churapcha State Institute Of Physical Education And Sports

Готовцев И.И.,

кандидат педагогических наук, профессор, ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»

Аннотация. Развитие национальных видов спорта и народных игр – важнейшая составляющая часть духовной культуры, истории и философии народа саха. Особая роль в продвижении этих видов для широкого круга специалистов принадлежит научно-методическому обеспечению, принятию нормативно-правовых актов и организационных мероприятий.

Учитывая актуальность развития национальных видов спорта на мировой спортивной арене предлагается на базе Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта Министерства спорта Российской Федерации сформировать международный научно-образовательный и спортивный центр по подготовки квалифицированных специалистов и спортсменов.

Ключевые слова: государственная политика, национальные виды спорта, народные игры, научно-методическое сопровождение, образовательный центр, спортивная подготовка, профессиональная подготовка, международное сотрудничество.

Gotovtsev I.I.,

candidate of pedagogical sciences, professor, rector of FSBEI HE ChSIPhES

Annotation. The development of national kinds of sports and native games is the most important part of spiritual culture, history and philosophy of Sakha people. A special role in the promotion of these species for a wide range of specialists belongs to scientific and methodological support, the adoption of regulatory and legal acts and organizational arrangements.

Taking into account the urgency of the development of national kinds of sports in the world sports arena, it is proposed to form an international scientific, educational and sports center on the training of qualified specialists and athletes on the basis of the Churapcha State Institute of Physical Education and Sports and the Ministry of Sport of the Russian Federation.

Key words: state policy, national kinds of sports, native games, scientific and methodological accompaniment, educational center, sport preparing, professional training, international collaboration.

Возрождение и развитие национальных видов спорта и народных игр – приоритеты государственной политики Республики Саха (Якутия) в области физической культуры и спорта, являются важнейшей составляющей частью культуры, истории и философии якутского народа.

Республика Саха (Якутия) является единственным субъектом, где принят 17 июня 2015 года 1483-3 № 523-V Закон Республики Саха (Якутия) «О националь-

ных видах спорта Республики Саха (Якутия)», который впервые в Российской Федерации осуществляет комплексный подход в правовом регулировании развития национальных видов спорта, создает условия для реализации потенциала национальных видов спорта как уникального культурного и социального достояния Республики Саха (Якутия).

На современном этапе, в результате последовательного проведения эффективной государственной политики, национальные виды спорта стали неотъемлемой частью системы физической культуры — как оздоровительно-массового сегмента, так и спорта высших достижений.

Огромную популярность и серьезных масштабов достиг на сегодня, мас-рестлинг. В 2015 году мас-рестлинг был включен в реестр видов спорта России и признан общероссийским видом спорта. В настоящее время мас-рестлинг культивируется в 45 субъектах Российской Федерации и 43 странах мира, что является беспрецедентным достижением в популяризации национальных видов спорта народов России в мире. Серьезную работу по продвижению мас-рестлинга играют созданные Всероссийская федерация, возглавляемая заместителем председателя Правительства Республики Саха (Якутия) М. Д. Гуляевым, Международная федерация, президент А. К. Акимов, Ассоциация «Сахаада Спорт», президент А. Н. Ким-Кимэн.

Учитывая изменения норм федерального законодательства в части организации развития национальных видов спорта, непрерывной профессиональной спортивной подготовки возникла необходимость открытия профильной выпускающей кафедры «Теория и методика мас-рестлинга». Цель кафедры — развитие в качестве современного научно-образовательного комплекса подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров по национальным видам спорта для Республики Саха (Якутия), регионов Российской Федерации и стран Зарубежья.

Миссия кафедры — подготовка квалифицированных кадров в области организации, управления развитием национальных видов спорта (мас-рестлинга) на основе интегрированных образовательных программ непрерывного и дополнительного профессионального образования. Выпускники кафедры получают квалификацию бакалавра и могут работать на предприятиях различных организационно-правовых форм, требующих профессиональных знаний в области организации и управления развитием национальных видов спорта.

Анализ деятельности Федераций по национальным видам спорта, организаций, культивирующих национальные виды спорта, свидетельствует о том, что в Республике Саха (Якутия) ведется активная деятельность по пропаганде здорового образа жизни, развитию национальных видов спорта и народных игр. Ежегодно растет количество занимающихся национальными видами спорта среди различных категорий населения, едет целенаправленная подготовка кадрового потенциала, проводятся крупномасштабные комплексные соревнования регионального, всероссийского и международного уровней.

На современном этапе развития спорта, неотъемлемой частью спортивной деятельности, особенно когда речь идет о спорте высших достижений, не представляется без научного и научно-методического сопровождения. Данный аспект находит отражение фактически во всех нормативно-правовых документах, инициирующих и регламентирующих развитие физической культуры и спорта, таких как ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016–2020», «Стратегия развития ФКиС до 2020 года», «Стратегия развития ФКиС в РС (Я) на период 2009–2020», «Государ-

ственная программа развития ФКиС в РС (Я) на 2014–2019», а также представлена отдельной статьей в «Законе о национальных видах спорта РС (Я)».

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, как отраслевое учреждение Министерства спорта Российской Федерации, вносит свой весомый вклад в деле подготовки квалифицированных специалистов, с момента открытия института осуществляется подготовка бакалавров по направлению «Физическая культура». За эти годы институт 1153 выпускников стали дипломированными специалистами, в том числе 26 МС РФ, свыше 100 МС РС (Я) стали организаторами и лучшими спортсменами по пропаганде национальных видов спорта.

Профессорско-преподавательским составом ЧГИФКиС за последние годы разработаны и опытно-экспериментальным путем обоснованы рабочие программы для учащихся начальных классов национальных школ Республики Саха (Якутия) на родном языке; программы внеурочных занятий с использованием национальных видов спорта и традиционных средств физической активности»; программы для занятий мас-рестлинг в условиях детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва; учебные пособия по видам спортивной подготовки.

Осуществлена систематизация национальных видов спорта и традиционных средств физической активности по преимущественной направленности двигательных способностей занимающихся.

Опыт и практические исследования наших коллег нашли свое отражение в публикациях в международных и рецензируемых научно-методических изданиях ВАК и Scopus. К защите кандидатских диссертаций по теории и методике национальных видов спорта готовятся 4 преподавателей, нами подана заявка на патент тренажера по использованию в учебно-тренировочном процессе мас-рестлеров. По итогам научных конференций российского и международного уровня изданы 5 сборников общим тиражом 900 изданий, более 200 авторов научных работ.

Учитывая необходимость подготовки широкого круга специалистов по наиболее востребованному виду спорта, как мас-рестлингнеобходима форсированная разработка учебно-методической литературы и проведение научных изысканий, направленных на изучение различных сторон подготовки спортсменов, разработать и утвердить федеральный стандарт спортивной подготовки по мас-рестлингу и обосновать программы подготовки на различных этапах спортивной специализации, решить проблему подготовки кадров. На сегодня, по заказу Министерства спорта Российской Федерации группой ученых проведена работа по разработке федерального стандарта спортивной подготовки по мас-рестлингу.

Факультетом дополнительного профессионального образованияна основе профессиональных стандартов разработаны программы повышения квалификации и профессиональной переподготовки «Тренер (профиль: спортивная подготовка по мас-рестлингу)». Нами организованы курсы повышения квалификации по мас-рестлингу в субъектах Российской Федерации, Норвегии, Китае, Монголии, Казахстане с охватом 121 специалистов.

Данные программы направлены на совершенствование и получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации, выполнения нового вида профессиональной деятельности.

Таким образом, нами, в рамках процесса дальнейшей реализации закона «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)», предлагается:

1. В целях реализации пунктов вышеуказанных нормативно-правовых документов, в исполнение ст. 3, п.3 «Совершенствование научно-методического обеспечения национальных видов спорта»; ст. 13 «Организация научных исследований в области национальных видов спорта» настоящего закона «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)» предлагаем:

- в соответствии с государственной программой Республики Саха (Якутия) «Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) на 2014–2019 годы», в целях внедрения эффективных физкультурно-спортивных технологий, совершенствования системы научно-методического и педагогического обеспечения развития национальных видов спорта в системе школьного образования, в организациях, занимающихся подготовкой спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства, предусмотреть ежегодное финансирование на разработку методических, учебно-методических работ и выполнение прикладных научных исследований;
- на базе Федерального государственного отраслевого, подведомственного Министерству спорта Российской Федерации, Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта создать центр мониторинга и научно-методического сопровождения спортсменов высшего спортивного мастерства по национальным видам спорта, в том числе обеспечивающего выездные мероприятия комплексной научной группы на сборы и соревнования.

2. В исполнении п.4 ст. 3 «Совершенствование системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров в области национальных видов спорта» Закона РС (Я) «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)» 1483-З № 523-V; ст. 12 «Кадровая политика в области национальных видов спорта» предлагаем:

- на основании Порядка повышения квалификации тренерских кадров сборных команд Российской Федерации Министерства спорта России от 22.03.2013 года рекомендовать специалистам, инструкторам-методистам, тренерам, занимающимся подготовкой спортивного резерва сборных команд по национальным видам спорта, обучение по образовательным программам повышения квалификации и профессиональной переподготовки на базе профильного отраслевого вуза Министерства спорта Российской Федерации с периодичностью один раз в пять лет;
- спортивным федерациям по национальным видам спорта, ГБУ РС (Я) «Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары», совместно с ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» определить перечень программ повышения квалификации по национальным видам спорта (спортивным дисциплинам). Контроль мероприятий осуществляется ежегодно по форме федерального статистического наблюдения № 1-ПК «Сведения об обучении в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным профессиональным программам» (далее — форма ФСН № 1-ПК (приказ Федеральной службы государственной статистики от 9 июня 2014 г. № 424)), включающий сведения о реализуемых программах повышения квалификации; отчет о тренерских кадрах спортивных сборных команд Российской Федерации, освоивших программы повышения квалификации за отчетный период.

- В соответствии с Положением о спортивных судьях (приказ Минспорта РФ от 30.09.2015 г № 913) упорядочить и обеспечить своевременное обучение и подготовку спортивных судей по национальным видам спорта.

3. В целях эффективной реализации Закона:

— Министерству спорта Республики Саха (Якутия) на основании Государственной программы Республики Саха (Якутия) «Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха Якутия) на 2014–2016 годы» разработать «Положение о порядке проведения и финансирования мероприятий по развитию национальных видов спорта за счет средств, выделяемых из бюджета Республики Саха (Якутия)», с указанием норм расходов по видам деятельности.

На сегодня весьма актуально научное обоснование и методическое подкрепление развития мас-рестлинга, как вида спорта, вышедшего на мировой уровень.

С нашей стороны, как федерального отраслевого вуза физической культуры, исходя из имеющихся ресурсов, потенциала научно-педагогических кадров института, результатов работы научно-исследовательской лаборатории, деятельности кафедры национальных видов спорта, предлагаем:

- создать на базе ЧГИФКИС центра научного сопровождения мас-рестлинга (с 2017 года начинается строительство второй очереди учебно-лабораторного корпуса, где предусмотрено создание научного центра, оснащенного современным научным оборудованием);
- при факультете дополнительного профессионального образования ЧГИФКИС, работающего на основании лицензии мин.обр.науки РФ, и имеющего право выдачи удостоверений государственного образца, открыть кафедру мас-рестлинга, которая будет заниматься повышением квалификации специалистов по национальным видам спорта, в том числе подготовкой судей, вместе РЦ-НВС «Модун» организовывать выездные курсы за пределами Республики Саха (Якутия), разрабатывать учебно-методическую литературу;
- в 2016 году ЧГИФКИС стал членом Университета Арктики — сообщества вузов арктического региона и открывает там тематическую сеть по физической культуре и спорту и одним из приоритетных направлений нашей деятельности будет сохранение и развитие национальных видов спорта коренных народов Арктики, также мы получили предложение вступить в Международную Ассоциацию университетов физической культуры. Все это дает нам возможность для интеграции в мировое образовательное и научное пространство;
- предлагаем возобновить работу научно-методического совета при Министерстве спорта РС (Я) и в рамках его работы решать вопросы развития спортивной науки.

Правовое регулирование, как основа развития национальных видов спорта в Российской Федерации и Республике Саха (Якутия)

Григорьев И.Ю.

директор ГБУ РС (Я) «Республиканский центр национальных видов спорта имени Василия Манчаары», генеральный секретарь международной федерации мас-рестлинга

Трудно переоценить значение исконно народных видов спорта в приобщении якутян к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом. Сегодня национальные виды спорта становятся основой для развития целой отрасли, формирования позитивного имиджа, узнаваемости Якутии во всем мире. Успешная деятельность в этой сфере стала социальным лифтом для многих якутян. В последнее десятилетие якутские национальные виды спорта, в первую очередь, мас-рестлинг, получили бурное развитие не только в России, но и в зарубежных странах. У спортивных менеджеров, руководителей спортивных федераций появляется интерес также к якутским прыжкам и к борьбе хапсагай. Это результат многолетней политики Якутии, поддержки развития национальных видов спорта со стороны высших руководителей, органов государственной власти республики.

Под руководством Министерства спорта Республики Саха (Якутия) Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары в тесном взаимодействии со спортивными федерациями, проводит большую работу в сфере правового обеспечения национальных видов спорта, участвуя в законопроектной работе. Многие выработанные правовые положения учтены при совершенствовании законодательства в области национальных видов спорта.

За последние три года наша республика стала инициатором внесения изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приняла республиканский закон «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)».

24 июня 2014 года Президент России В.В. Путин подписал судьбоносные для развития национальных видов спорта поправки в закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятые Государственной Думой. 17 июня 2015 года Глава Республики Саха (Якутия) ЕА. Борисов подписал принятый Государственным Собранием (Ил Тумэн) закон «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)».

Хотел бы остановиться на истории, предшествующей принятию этих законодательных актов, столь важных для развития национальных видов спорта. Тем самым, показать в каких ограниченных рамках мы бы сейчас находились, если бы принятие этих законов затянулось, какие возможности имеем сейчас, и что необходимо делать для их более эффективной реализации.

Суть поправок в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» состояла в том, что в соответствии с ними сняты ограничения в части развития национальных видов спорта в пределах одного субъекта России, а федерации национальных видов спорта, включенных во Всероссийский реестр видов спорта, получили право на статус общероссийских. Отмечу, что первой аккредитацию в Мини-

стерстве спорта Российской Федерации 24 февраля 2015 года получила Всероссийская Федерация мас-рестлинга.

Новые правовые нормы создали возможности для решения задачи, которую 19 февраля 2013 года Президент России Владимир Владимирович Путин поставил в части продвижения национальных видов спорта народов России в олимпийскую программу. Президент тогда подчеркнул, что из сотен национальных видов спорта во Всероссийский реестр включены и официально признаны всего пять! И три из них были наши, якутские.

В тот период национальным видам спорта, для того чтобы развиваться на российском и международном уровне, была одна перспектива — получить статус всероссийского, отказавшись от статуса национального вида спорта. По такому пути был готов пойти татар-куреш, готовились документы и по мас-рестлингу.

Вопрос о назревшей проблеме и необходимости внесения изменений в федеральный закон официально был озвучен на совместном совещании группы депутатов Государственной Думы во главе с И.А. Ананских, народных депутатов республики и Правительства Республики Саха (Якутия), которое состоялось 5 июня 2013 года. Депутаты Государственной Думы — известные спортсмены и спортивные функционеры вникли в суть проблемы и поддержали наши предложения.

На примере мас-рестлинга можно оценить эффект принятого через год закона.

Во-первых, считаю, самое главное, что якутский мас-тардыбый, сохранив свой статус национального, официально признан как всероссийский вид спорта.

Во-вторых, спортивные мероприятия всероссийского уровня, подготовку спортсменов и проведение спортивных сборов перед крупными международными турнирами по мас-рестлингу, можем проводить с государственной поддержкой из федерального бюджета.

В-третьих, наши спортсмены и спортивные судьи по мас-рестлингу имеют возможность получить всероссийские спортивные разряды и категории. Это дает большой толчок в подготовке кадров по национальным видам спорта не только в нашей республике, но и за ее пределами.

Закон Республики Саха (Якутия) «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)», не имеющий аналогов в российском законодательстве, создает качественно новые правовые условия для их развития во взаимодействии органов государственной власти, местного самоуправления и общественности.

Сразу после принятия закона, 20 июля 2015 года ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары» был принят ряд организационных мероприятий по его реализации. 29 октября 2015 года соответствующий план утвержден Министерством спорта Республики Саха (Якутия), установлены сроки исполнения, назначены ответственные лица.

В декабре 2016 года, по инициативе Комитета по делам семьи, детства, молодежи, физической культуре и спорту Государственного Собрания (Ил Тумэн) Республики Саха (Якутия) состоялись парламентские слушания «Об исполнении Закона Республики Саха (Якутия) «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)». Был проведен тщательный анализ исполнения закона, приняты рекомендации, согласно которым Министерство спорта республики будет вносить в Минспорт России предложения в федеральную программу развития физической культуры и спорта, в которых ключевым моментом будет открытие в городе Якутске Федерального центра мас-рестлинга.

В настоящее время специалистами ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары» разработаны учебные программы уроков физической культуры по национальным видам спорта, а именно по мас-рестлингу, хапсагаю и якутским прыжкам. Эти программы одобрены,

утверждены Учебно-методическим советом Министерства образования и науки Республики Саха (Якутия) и рекомендованы для внедрения в вариативную часть учебных планов уроков физической культуры в средних общеобразовательных учреждениях республики. Мы ожидаем, что с 1 сентября 2017 года во многих школах республики уроки физической культуры будут включать элементы якутских национальных видов спорта.

Таким образом, нормативно-правовое регулирование становится хорошим стимулом в развитии национальных видов спорта в России и Республике Саха (Якутия).

Вместе с тем, как показывает анализ, темпы и качество реализации республиканского закона о национальных видах спорта требует ускорения.

Безусловно, есть объективные обстоятельства, связанные с большим объемом продвигаемых на республиканском, российском и международном уровне новаций, начиная с приведения правил по видам спорта, спортивных разрядов и квалификаций спортсменов и судей в соответствие с действующими стандартами, заканчивая разработкой федеральных стандартов, методических рекомендаций по внедрению в учебные планы и программы уроков физической культуры элементов по национальным видам спорта. В настоящее время мы также столкнулись с тем, что разработка подзаконных актов — о внесении изменений в положения министерств, в правовые акты местного самоуправления, в уставы соответствующих государственных учреждений касательно принятых законов о национальных видах спорта, практически не проводится. Такое отношение неизбежно приведет к тому, что исполнение закона о национальных видах спорта в республике будет проходить очень сложно.

На основании вышеизложенного, в резолюцию научно-практической конференции «Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр», предлагаю внести следующие предложения:

1. Правительству Республики Саха (Якутия) рекомендовать внести изменения и дополнения в Положения о Министерстве спорта Республики Саха (Якутия) и о Министерстве образования Республики Саха (Якутия) в части исполнения Закона Республики Саха (Якутия) «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)».

2. Спортивным федерациям по национальным видам спорта совместно с ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары» ускорить процесс разработки и утверждения документов в области спорта высших достижений, в том числе:

2.1. Положение о проведении спортивных сборов при подготовке спортсменов сборных команд Республики Саха (Якутия) и Российской Федерации к международным турнирам и спортивным соревнованиям по национальным видам спорта;

2.2. Порядок утверждения списков кандидатов в спортивные сборные команды Республики Саха (Якутия) по национальным видам спорта;

2.3. Порядок материально-технического обеспечения (обеспечение спортивной экипировкой, научно-методическое, медико-биологическое, медицинское, антидопинговое обеспечение) спортивных сборных команд Республики Саха (Якутия) по национальным видам спорта;

2.4. Порядок наделения статусом «Спортивная сборная команда Республики Саха (Якутия) по национальным видам спорта» коллективов по национальным видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

Национальные виды спорта — неоспоримый ресурс развития. Удивительный, уникальный дар оставили нам предки, и мы должны достойно и ответственно выполнить миссию их интеграции в мир XXI века!

Исследование свойств нервной системы и сенсомоторных функций спортсменов, специализирующихся в борьбе хапсагай и мас-рестлинге

Investigation Of The Properties Of The Nervous System And The Sensomotor Functions Of Sportsmans Specialized In The Fight Against Khaspagai And Mac-Restling

Абрамова В.Р., Шадрина О.В.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»

Чурапча, Россия

Аннотация. Исследования свойств нервной системы и сенсомоторных функций спортсменов различной квалификации, специализирующихся в борьбе хапсагай и мас-рестлинге позволили констатировать, что в среднем спортсмены, обладают слабым типом нервной системы, для которого характерно снижение максимального темпа в первые секунды. Средне-слабый тип нервной системы наблюдается у 13% спортсменов, специализирующихся в борьбе хапсагай, у 31% мас-рестлеров выявлен сильный тип нервной системы.

Ключевые слова: спортсмены, нервная система, сенсомоторные функции, теппинг тест, борьба хапсагай, мас – рестлинг.

Abramova V.R., Shadrina O.V.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. The studies of the nervous system properties and sensory-motor functions of different qualification sportsmen specializing in the fight hapsagay and mass-wrestling allowed to state that the average sportsmen specializing in the fight hapsagay and mass-wrestling have a weak nervous system, which is characterized by reduction of the maximum rate of in the first few seconds. Mid-weak type of nervous system is observed in 13% of the athletes who specialize in combating hapsagay, 31% by weight of wrestlers revealed a strong type of nervous system.

Keywords: athletes, nervous system, sensory-motor function, tapping test hapsagay wrestling, weight – wrestling.

В спорте высших достижений одно из главных мест занимает изучение и разработка средств и методов, диагностики и регуляции психического состояния спортсменов на разных этапах подготовки. В современной практике спорта большое внимание уделяют разработке методических подходов, которые бы помогли оценить психологическое и функциональное состояние нервной системы спортсмена, данному направлению посвящены труды ведущих специалистов в сфере физического воспитания и спорта (А. В. Родионов, 2003; Г. В. Коробейников, 2008; Д. С. Мельников, В. В. Селиверстова, 2010 и др).

Уровень развития спортивного мастерства зависит от многих факторов, таких как физическая, психологическая подготовленность, функциональное состояние ведущих систем организма, от которых в большей степени зависит достижение высоких спортивных результатов, психологическая подготовленность, влияющая

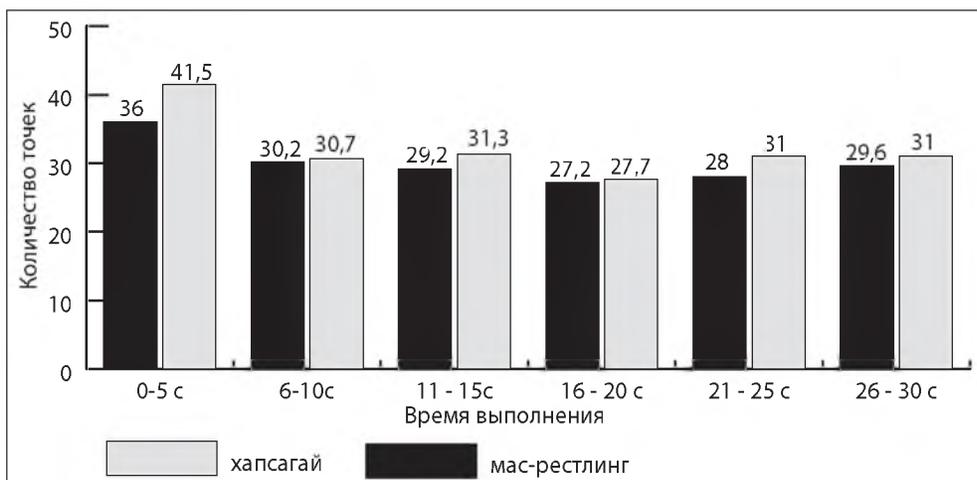


Рис. 1. Динамика показателей теппинг-теста спортсменов, специализирующихся борьбе в хапсагай и мас-рестлинге

на эффективность соревновательной деятельности. Рост технического мастерства зависит от возможности нервной системы обеспечивать процесс формирования новых двигательных навыков. Однако наличие доминантного центра на уровне коры головного мозга в результате инерционности ограничивает этот процесс. Пути роста функциональных возможностей спортсмена лимитируются резервами организма. Тактическая стратегия зависит от многих факторов, и, также может быть ограничена.

Как известно, психические реакции, которые возникают у спортсмена в условиях тренировочной и состязательной деятельности предопределенные, в первую очередь, изменениями психофизиологических функций. Поэтому целесообразным является определять не только психологические, но и психофизиологические состояния спортсменов. Исследование психофизиологических состояний дает дополнительную информацию об общем функциональном состоянии спортсмена.

В исследовании приняло участие борцы — хапсагаисты и спортсмены, специализирующиеся в мас-рестлинге, имеющие спортивные квалификации — I разряд, КМС. Средний возраст обследованного контингента составил 20 лет. Оценка скорости движений кистью и типов нервной системы проводилось по методике «теппинг-тест». Были построены индивидуальные графики динамики выносливости мелких мышц кисти всех испытуемых, а индивидуальные цифровые данные были подвергнуты кластерному анализу. Это позволило разделить испытуемых на группы, которые совпадают с классификацией, предложенной Е.П. Ильиным, автором методики «теппинг — тест» и определить количество обследованных в каждой группе.

В результате анализа полученных данных нами были рассчитаны и графически представлены средние показатели результатов теппинг-теста спортсменов двух специализаций «хапсагай» и «мас-рестлинг». По динамике показателей можно судить о типе нервной системе испытуемых специализации «хапсагай» (рис.1).

Видно, что полученная кривая имеет нисходящий характер. Это позволяет утверждать, что в среднем у спортсменов специализации «хапсагай» обладают слабым типом нервной системы, для которого характерно снижение максимального темпа в первые 10–15 секунд.

Анализ результатов обследования спортсменов, специализирующихся в мас — рестлинге, позволяет утверждать, что по средним показателям у них также наблюдается нисходящий характер. Это указывает также на слабый тип нервной системы (рис. 1).

Однако исследованиями ряда ученых доказано, что в подавляющем большинстве случаев анализ только средних значений показателей, как и их динамики, дает только общую картину, в то время как индивидуальные значения значительно отличаются и варьируют. По индивидуальным показателям в двух группах преобладает слабый тип нервной системы у спортсменов специализации «хапсагай» составляет 87,5%, у рестлеров — 69, 2%. Средне-слабый тип нервной системы, при котором темп работы снижается после 10–15 сек работы, наблюдается у 12,5% спортсменов специализации «хапсагай». У 30,8% мас-рестлеров выявлен сильный тип нервной системы, при котором темп работы повышается в первые 10–15 сек и может снизиться ниже исходного уровня.

Для изучения скоростных качеств спортсменов мы сравнили средние показатели количества точек в каждом квадрате. Результат сравнительного анализа показал, что у спортсменов специализации «хапсагай» наблюдаются высокие показатели, чем у спортсменов — рестлеров и составляют 41, 5 ударов кистью за 5 сек.

Таким образом, у спортсменов обеих специализаций «мас — рестлинг» и «хапсагай» преобладает слабый тип нервной системы, 69,2% и 87,5% соответственно. Сильный тип нервной системы выявлен у спортсменов специализации «мас-рестлинг» — 30,8%. Этот тип нервной системы у спортсменов «хапсагаистов» не отмечается, второй тип нервной системы слабо — сильный выявлен у 12,5% респондентов. По максимальному темпу движений большее количество ударов отмечен у хапсагаистов 41,5 ударов, чем у мас-рестлеров — 36,0.

Литература

1. Коробейников Г.В. Психофизиологическая организация деятельности человека [Текст]: монография / Г.В. Коробейников. — Белая церковь, 2008. — 128 с.
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. — М.: Академический проект, 2004. — 576 с.
3. Мельников Д. С. Психофизиологическое тестирование спортсменов / Д.С. Мельников, В.В. Селиверстова. — Учебно-методическое пособие — СПб. — 2010. — 65 с.

Традиции в спорте в период глобализации

Traditions in sport in the period of globalization

Адамова Л.К.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС», Чурапча, Россия

Аннотация. В условиях глобализации спорт становится составляющим культурной идентичности. Национальные виды спорта выступают в качестве символов культурной идентичности народов. Участие государств во всемирных олимпийских играх и чемпионатах мира стало символом их международного признания.

Ключевые слова: глобализация, культурная идентичность, национальные виды спорта, международное признание.

Adamova L.K.

FSBEI HPE «ChSIPES», Churapcha, Russia

Annotation. The author discusses the role of sport in the formation identity. Today, in the globalization period, when universalizing trends run against the reaffirmation of national consciousness, the latter may be specifically observed in the phenomenon of national sports.

Key words: globalization, cultural identity, national sports, international recognition.

Сегодня в условиях глобализации спорт становится неотъемлемой частью глобальной культуры, происходит нарушение преемственности культурных традиций прежних поколений. На этом фоне во многих странах все отчетливее выступают проблемы сохранения самобытности народов и культур, усиливается движение возрождения национальных культурных традиций, тенденция развития культуры сопровождается бурным ростом национального самосознания. Возрождаемые культурные традиции, включая национальные виды спорта, все отчетливее выдвигаются в качестве альтернативы массовой культуре, которая, по выражению одного из видных французских антиглобалистов, известного культуролога Алена де Бенуа, «превращает смысл в знак, формы — в зрелище». Во многих странах мира на ежегодных фольклорных праздниках и фестивалях проводятся народные игры и состязания.

Популяризация и развитие национальных видов спорта сегодня находит отражение и в культуре народов бывшего СССР. На волне бурного роста национализма и активных этнополитических манифестаций в конце 80-х — начале 90-х годов в бывших постсоветских республиках в рамках концепций развития национальной культуры происходит возрождение традиционных видов спорта. Сегодня это наблюдается и во многих регионах Российской Федерации, где на различных народных праздниках например, «сабантуй» у татар и башкир, «тайлаган» у бурят, «ысыях» у народа саха и т.д.) проводятся традиционные состязания и игры, включая старинные национальные виды спорта.

Ныне отдельные виды спорта выступают в качестве символов культурной идентичности народов. Так, например, французский бокс *сават* стал символом национальной самобытности французов, *глима* — у исландцев, *чидаоба* — у грузин, *курэш* — у башкир и татар. Для народа саха символом национальной самобытности является «мас тар-

дьбы» — мас-рестлинг, который входит во всероссийский реестр видов спорта и уже вышел на мировой уровень.

Для народов проведение общенациональных игр является знаковым событием и служит сохранению их культурной самобытности и единства. Ярким тому свидетельством служат ежегодные кельтские фестивали в Ирландии и Шотландии, Всемирные еврейские олимпийские игры «Маккабиады», Всемирные армянские олимпийские игры, Всемирные литовские игры. С недавних времен такие игры проводятся и в Татарстане с участием татар из различных российских республик и областей. Для нас, саха, Игры Манчаары (соревнования по национальным видам спорта) являются такими же олимпийскими играми народа саха.

Как известно, заслуги отдельных выдающихся спортсменов и спортивных команд становятся не только знаменательными событиями в жизни их стран и регионов, но и делают их, в определенной степени, знаковыми фигурами в судьбе народов и этнических групп. Такие спортсмены при жизни становятся символами национальной гордости своих народов, кумирами целых поколений зрителей и болельщиков. Сегодня такими знаковыми фигурами для нашего народа являются наряду с нашими олимпийцами, многократные чемпионы и рекордсмены Игр Манчаары и Спартакиады народов РС (Я): Татьяна Жиркова, Ньургун Чуков, Виталий Васильев, Юрий Гаврильев, Сергей Кривошапкин, Анатолий Баишев, Николай Колодко и многие другие.

В истории известно немало примеров, когда достижения отдельных спортсменов способствовали признанию их этнических групп со стороны окружающих народов. Так было в США и Канаде по отношению к индейцам, афроамериканцам, китайцам и другим этническим группам, в Турции, Иордании и Сирии — по отношению к выходцам из Северного Кавказа — адыгам, чеченам и черкесам. Так, например, немало подростков из семей иммигрантов во Франции мечтали быть похожими на известного футболиста Зинедина Зидана — потомка иммигрантов из Алжира, многие подростки из афроамериканских и китайских семей в США мечтают стать такими же, как звезды американского баскетбола Майкл Джордан и Яо Минг.

Спорт в современном мире стал выступать в роли влиятельной среды, способной консолидировать, так и разъединять большие группы людей. Фактически любые международные соревнования сегодня рассматриваются сквозь призму политики, а соревнования спортсменов воспринимаются как соревнования народов и государств. Командные соревнования на стадионах или зрелищные поединки на рингах и татами с участием представителей различных культур, как правило, прямо и косвенно рассматриваются сквозь призму этничности.

Между тем, не следует забывать, что являясь частью глобальной экономики и политики, современный спорт выносит на новый уровень конкуренцию и эгоизм (так называемый «социальный дарвинизм»). По образному выражению американского социолога Кендалла Блэнчерда, спортивные отношения стали выражением «привилегии и давления, власти и подчинения», в конечном счете, современный спорт стал «политичным и националистичным». Согласно исследованиям психологов, спорт в условиях актуализированного этнического сознания в обществе может не только увеличивать культурную дистанцию между этническими группами, но и создавать этноцентристские настроения среди болельщиков и зрителей. Как отмечает известный американский социолог Стэнли Эйтцен, «Если насилие свирепствует в обществе, спорт также будет страдать». Азарт и спортивный патриотизм болельщиков могут довольно легко перерасти в насилие по отношению ко всему чужому. Иррациональная логика превращения образов чужого

в образ врага, подобных первобытному «пра-логическому мышлению», когда эмоции берут верх над разумом, все чаще проявляется в современном обществе.

Вместе с тем участие представителей различных этнических групп в составе спортивных команд укрепляет межэтническую солидарность и толерантность в обществе. Так, в современной России в условиях формирования гражданского общества, победы сборных команд страны с участием представителей различных этнических групп куда более значимы, чем любые политические лозунги и декларации о патриотизме и многонациональности Российского государства. Как когда-то в советские годы прославляли советский спорт в мире и одновременно поднимали престиж своих народов белорус Сергей Бубка, татарин Ринат Дасаев, осетин Сослан Андиев, казах Серик Конокбаев, узбек Рафат Рескиев и другие, так и российский спорт прославляли татарин Марат Сафин, дагестанец Мурад Умаханов, осетин Тамерлан Тменов, тувинец Аяс Монгуш, кореец Виктор Ан и др. Олимпийские чемпионы и призеры тех времен — наша национальная гордость — Роман Дмитриев, Павел Пинигин и Александр Иванов сыграли неоценимую роль в развитии самосознания народа саха. Честь российского спорта достойно защищали и защищают в составе сборной России и наши земляки — представители народа саха — Георгий Балакшин, Виктор Лебедев, Василий Егоров и другие. Наши параолимпийцы и сурдоолимпийцы — борец вольного стиля, чемпион Сурдоолимпийских игр 2009 г. Сергей Николаев, серебряный призер в Афинах 2004 г. пловчиха Анастасия Диодорова, серебряный призеры Параолимпийских игр 2012 г. в Лондоне пауэрлифтер Владимир Бальнец, стрелок Евдокия Каторгина, борцы Прокопий Николаев, Юрий Копытов — являются примером мужества и упорства для детей и молодежи.

В наше время участие государств во всемирных олимпийских играх и чемпионатах мира стало символом их международного признания. Как показывает современная мировая практика, для того, чтобы занять достойное место в складывающемся сообществе наций, государства должны соответствовать мировым стандартам не только в области экономики, науки, техники, но и в области спорта. И, с другой стороны, чтобы развивать спорт в стране, нужно вкладывать немало средств, развивать науку, медицину, технику.

В заключение, следует отметить, что спорт, как и культура в целом, является одним из наиболее цивилизованных способов взаимоотношений людей в обществе. Огромное влияние спорта в мире, его значительный миротворческий ресурс дают возможность надеяться, что спорт, как часть общечеловеческой культуры, в 21 столетии будет способствовать расширению диалога между людьми доброй воли, не взирая, на расу, культуру, а формула «единство в многообразии» станет естественной аксиомой для политиков и всего человечества. Все мы должны стремиться к тому, чтобы сохранились олимпийские ценности и идеалы в спорте.

Литература

1. Гуревич П.С. Культурология. М., 2001. С.281.
2. История физической культуры и спорта /Под ред. В.В. Столбова, М., 1977. С.77.
3. Карлов В.В. Этнокультурные процессы новейшего времени. М., 1995. С.165.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта,, 1982. С.176.
5. Костылева Т.В. По дорогам культуры индивидуальных миров// От массовой культуры к культуре индивидуальных миров: новая парадигма цивилизации. М. 1998, С. 105.
6. Тишков В.А. Очерки теории и политики этничности в России. М., 1997. С.117.
7. 90 лет физкультурному движению Якутии. Якутск, 2013.

Совершенствование специальной скоростно-силовой подготовленности студентов занимающихся мас-рестлингом

Improvement of special high-speed readiness of students engaged in mas-wrestling

Алексеев В.Н., аспирант СГАФКСТ,

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС», Чурапча, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос построения системы тренировки, которая должна составить основу структуры этапа подготовки спортсменов.

Ключевые слова: мас-рестлинг, специальная подготовка, исследование.

Alekseev V.N., post-graduate student of SGAFKST,

FSBEIHPE «ChSIPES», Churapcha, Russia

Annotation. In this article, the question of building a training system, which should form the basis of the structure of the stage of training athletes, is considered.

Keywords: mass-wrestling, special training, research.

Цель исследования: совершенствование специальной скоростно-силовой подготовленности студентов занимающихся мас-рестлингом.

В ходе исследования нами были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент, тестирование.

Гипотеза исследования: предполагалось, что развитие скоростно-силовых способностей мас-рестлеров повысит уровень их подготовленности и тем самым будет способствовать повышению уровня спортивных достижений.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть основы скоростно-силовой подготовки и выявить основные методики развития скоростно-силовых качеств спортсменов мас-рестлеров.

2. Исследовать скоростно-силовые качества и разработать практические рекомендации для студентов занимающихся мас-рестлингом.

Организация исследования: Для проведения исследования была взята группа студентов занимающихся мас-рестлингом ФГБОУ ВО ЧГИФКиС в количестве 20 человек в возрасте от 18 до 23 лет.

Исследование проводилось с сентября 2016 г. по апрель 2017 г. Для повышения скоростно-силовых возможностей нами были взяты упражнения с преодолением собственного веса тела, и с отягощением: бег на короткие дистанции; челночный бег; подъемы штанги на грудь; жимы штанги лежа на горизонтальной скамье; приседание со штангой на плечах; прыжки через барьер, отжимание и подтягивание. Кроме специально-подготовительных упражнений в тренировочном процессе значительное место отводится подвижным и спортивным играм, для развития координационных способностей и эмоционального подъема.

Всего проведено 6 тестов по выявлению уровня специальной скоростно-силовой подготовки.

Для определения специальных скоростно-силовых качеств были проведены специальные упражнения такие как: прыжки с места, бег на 30 метров, челночный бег, отжимание, подтягивание, прыжок вверх,

Между экспериментальной и контрольной группой наблюдаются статистическая связь, экспериментальная группа практически во всех упражнениях показали высокие результаты чем у контрольной группы.

Прыжок с места $t_p 0,54 < t_{таб} 2,05$ достоверно, бег на 30 м $t_p 2,02 < t_{таб} 2,05$ достоверно, челночный бег $t_p 3,3 > t_{таб} 2,05$ не достоверно, отжимание $t_p 1,9 < t_{таб} 2,05$ достоверно, подтягивание $t_p 2,2 < t_{таб} 2,05$ достоверно, прыжок вверх $t_p 1,95 < t_{таб} 2,05$ достоверно.

Таблица 1

Результаты экспериментальной и контрольной группы в среднем до исследования

Группы	Прыжок с места	Бег на 30м	Челночный бег 3x10	Отжим-е	Подтяг-е	Прыжок вверх
Экспериментальная	2,56±5,3	4,06±26,3	5,05±3,8	68±12,3	23±5	70±10,2
Контрольная	2,50±9,5	4,02±22	5,05±46,5	50±11,7	17±3,0	64±11,4

Таблица 2

Результаты экспериментальной и контрольной группы в среднем после исследования

Группы	Прыжок с места	Бег на 30м	Челночный бег 3x10	Отжим-е	Подтяг-е	Прыжок вверх
Экспериментальная	2,58±6,7	4,13±25,8	5,04±42,4	68,6±15,8	26±4,3	72,6±12,8
Контрольная	2,51±10,9	4,3±42,6	5,5±42	57,6±14,5	19±4,6	64±10,3

Анализ научно-методической литературы и результаты проведенных исследований показали, что такая тренировочная подготовка, как специальная скоростно-силовая тренировка, является более эффективным и доступным для спортсменов, занимающихся мас-рестлингом. Направленность методики совершенствования скоростно-силовой подготовленности мас-рестлеров должна соответствовать особенностям соревновательной деятельности.

Согласно полученным данным в результате тестирования, прирост в показателях скоростно-силовой подготовленности больше у мас-рестлеров экспериментальной группы. Так, самый наибольший прирост в экспериментальной группе оказался во время выполнения прыжок вверх и составил 72,6 (см), а самый наименьший оказался во времени выполнения челночного бега и составил 5,04 (сек).

Рекомендуем выделить наиболее перспективные атакующие технические действия для мас-рестлеров в каждой весовой категории и определить соответственно эффективные для них программы скоростно-силовой подготовки. При разработке методики скоростно-силовой подготовки необходимо учитывать индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного мас-рестлера.

Литература

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 480 с.

Спортивное волонтерство по национальным видам спорта Республики Саха (Якутия)

Sports volunteering on national sports of the Republic of Sakha (Yakutia)

Алексеева М.Д., Алексеева Г.Г.,

ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС», Чурапча, Россия

Аннотация. В статье рассматривается спортивное волонтерство на соревнованиях по национальным видам спорта РС (Я). Также в статье показан анализ социального исследования о информированности студентов о спортивном волонтерстве.

Ключевые слова: спортивное волонтерство, национальные виды спорта, социологическое исследование, анкетирование, физкультурный ВУЗ.

Alexeeva M.D., Alekseeva G.G.,

FSBEI NPE «ChSIPES», Churapcha, Russia

Annotation. In article sports volunteering at competitions in national sports of Republic of Sakha (Yakutia) is considered. Also the analysis of social research about knowledge of students of sports volunteering is shown in article.

Keywords: sports volunteering, national sports, sociological research, questioning, sports higher education institution.

Вследствие многолетней государственной политики Республики Саха (Якутия) по пропаганде и популяризации спорта, ЗОЖ, национальных игр, росту национального самосознания и установлению спортивного образа жизни в системе ценностей и приоритетов в жизни молодежи, заметно изменилось социокультурное значение спорта в целом, и национальных видов спорта в частности. Соревнования по национальным видам спорта, приобретают в настоящее время масштаб и популярность, как никогда ранее. Одним из главных аспектов успешной организации и проведения таких мероприятий является волонтерская помощь. В большинстве случаев этими волонтерами выступают студенческая молодежь физкультурных ВУЗов.

Таким образом, с одной стороны, существует потребность и интерес современного общества к спортивному волонтерству и, с другой стороны, на сегодняшний день отсутствуют комплексные социологические исследования по выявлению отношению молодежи к спортивному волонтерству на спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.

Социологическое исследование проводилось с марта по май месяц 2017 г. Анкетирование проводили студенты 4-го курса кафедры «Организация работы с молодежью». Первый этап провели в марте 2017 года. В качестве респондентов для исследования были привлечены участники I Всероссийской научной конференции «Физическая культура, спорт, наука и образование» с международным участием. Общий объём выборочной совокупности 100 человек.

Участие в исследовании приняли респонденты: 52 мужского пола и 48 женского. Средний возраст опрошенных — 21 год.



Рис. 1. Качества, которые развивает опыт работы спортивным волонтером.

Были опрошены 25% — работающих, 70% — студенты, 2% — безработных и по 3% — с другим занятием.

В профессиональной деятельности будущего работника сферы физической культуры и спорта важным условием эффективности является взаимодействие с участниками образовательно-воспитательного процесса. С этой точки зрения компонентом профессиональной подготовки специалистов физической культуры становится формирование компетентностей, связанных с обеспечением гуманистического стиля. Условия для подобного и интенсивного общения в ходе подготовки к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре возникают в ходе волонтерской деятельности.

На рисунке 1 мы видим, что, из ответов на вопрос, «Какие качества развивает опыт работы спортивным волонтером?» половина респондентов утверждает, что, опыт работы спортивным волонтером развивает практические навыки в области физической культуры и спорта (60% опрошенных), то есть профессионально-ориентировано для студентов физкультурного ВУЗа. Также половина выбрали в основном такие ответы как, формирование ЗОЖ — 46% и воспитание чувства ответственности (23,60%). То есть из этого вопроса видно, что спортивное волонтерство формирует у волонтеров только хорошие качества, используемые в последующем жизни.

В Якутии по национальным видам спорта традиционно проводятся комплексные общереспубликанские соревнования: «Игры Манчаары», Спортивные игры, «Игры Дыгына», Кубок Чемпионов, разные чемпионаты и первенства по национальным видам спорта и т.д. [1].

Так в прошлом году был проведен опрос в с. Верхневилуйске, где в 2017 году летом пройдут XX Юбилейная Спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары» в сравнении с Чурапчинским улусом, где прошли XIX «Игры Манчаары».

Опрос выявил популярность народных игр среди населения ВВ., абсолютное большинство молодежи с. Верхневилуйск (90% опрошенных) заявило о своем интересе к традиционным народным играм. И не интересуется ими лишь 10%. Более половины (52%) отметили, что наибольшей популярностью обладают «Игры Манчаары»; 24% — Спартакиада традиционные игры народов РС (Я), 14% — «Игры

Дыгына» и 12% — другие мероприятия. В с. Верхневилуйск показатель намного меньше — 14% были волонтерами (добровольцами) в традиционных народных играх, и не участвовавшие 86%.

Подтверждением о желании быть волонтером послужил вопрос: «Вы бы хотели стать спортивным волонтером?», где большинство (61% опрошенных) респондентов дали ответ «Да», отказались быть волонтерами и затруднились ответить 39% опрошенных.

Национальные виды спорта хранят историю наших предков, традиции, культуру народа и передают их подрастающему поколению. Поэтому по итогам проведенных анализов считаем необходимым разработку проекта отбора спортивных волонтеров по национальным видам спорта для популяризации их среди молодежи и развития игр предков.

Проект отбора спортивных волонтеров по национальным видам спорта состоит из двух этапов. Первый этап проекта — подготовительный. Он состоит из разработки положений: положение о волонтерской программе XX юбилейной спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары» и положение о проведении конкурсного отбора волонтеров в рамках подготовки и проведении XX Юбилейной Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары» в с. Верхневилуйске 2017 году, где подробно описываются правила, критерии отбора спортивного волонтерства во время национальных игр.

Второй этап — анкетирование и очное собеседование или посредством онлайн связи. Анкета содержит вопросы, касающиеся психологического состояния, умения работать в команде, знание национальных видов спорта, истории, культуры, традиций народа, знание якутского языка, спортивные навыки. Анкета состоит из 4 блоков 20 вопросов.

Собеседование проходит очно или в режиме онлайн, кандидаты отвечают на вопросы оргкомитета, спортивные навыки, опыт работы в судействе по национальным видам спорта приветствуется.

Третий этап — аттестация и утверждение кандидата. Каждому кандидату высылается на электронную почту подтверждение или отказ позиции. Если кандидат прошел отбор ему высылается приглашение с утверждением вида спорта.

Таким образом, отбор в три этапа позволит упорядочить и систематизировать отбор волонтеров. Специальная анкета позволит пропаганде и развитию национальных видов спорта.

Литература

1. Национальные виды Якутой АССР: учеб. пособие для студентов факультета физического воспитания Якутского госуниверситета. — Якутск: Изд-во ЯГУ, 1988. — С. 15–17.
2. Спортивные игры народов Якутии в цифрах и фактах // Аргуновские чтения: материалы междунар. науч. — практ. конф. (WORKSHOP), Якутск, 11 апр. 2016 г. — Якутск: ИЦ АГИКИ, 2016. — 369 с. — (Культура Арктики; Вып. 4).

Тенденция развития народных игр

The Development Trend Of Folk Games

Антохин А.С.

Финансовый университет при Правительстве РФ
Москва, Россия

Аннотация. Актуальность данного исследования связана с тем, что на протяжении многих веков и столетий народные игры сопровождают в бытовой жизни взрослых и детей, формируют определенные характерные черты менталитета, главные личные качества, отражают общественное устройство нации и взгляды на мир. Поэтому крайне важно изучать и понимать, что народные игры – как жанр устного народного творчества, являются национальным богатством.

Ключевые слова: народные игры, социализация человека.

Antokhin A.S.

Financial University under the Government of the RF
Moscow, Russia

Annotation. The relevance of this study stems from the fact that for centuries and centuries, folk games, was escorted into the everyday life of adults and children, form certain characteristics of mentality, the main personal qualities that reflect the social fabric of the nation and views of the world. Therefore, it is important to examine and understand what traditional games – as a genre of folklore, are the national wealth.

Keywords: folk games, socialization of the person.

Цель исследования: изучить особенности народных подвижных игр и их воздействие на развитие личности.

В работе выделяются и описываются характерные особенности народных игр, приводится их классификация. Также особое внимание уделяется педагогическому воспитанию личности благодаря изучению и применению народных игр.

Большое значение имеет рассмотрение функций народных игр, описание целей и их задач для человека и общества в целом.

Отмечается, что многие проявления в культурной жизни и искусстве обязаны своим существованием народной игре, именно под ее влиянием формируются способности к творческому самовыражению.

Введение.

Формирование игры относится к начальному этапу становления человека и сопровождает его на протяжении всей его жизни.

Возникновение народной игры было оправдано потребностью передачи опыта от одного поколения к другому. Данную функцию информационного канала, который обеспечивает эффективное применение ресурсов природы и подготовку к жизни будущих поколений, национальная игра результативно выполняла и выполняет.

Социальная функция народной игры заключается в подготовке к труду. Именно в игре, где создаются реальные жизненные условия, лучшим образом формируются качества личности, которые определяют результат работы человека. Но на-

правленность этой деятельности различна. В результате труда удовлетворяются материальные потребности.

В народной игре же, для которой характерно максимальное проявление творческих способностей, в первую очередь, удовлетворяются духовные потребности. Следовательно, игровая деятельность, ориентирована на совершенствование самого человека, его психической и физической деятельности.

Предмет исследования: роль народных игр в социализации человека.

Цель исследования: изучить особенности народных подвижных игр и их воздействие на развитие личности.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

- Изучить и проанализировать литературу по данной теме.
- Изучить историю развития народных игр.
- Определить роль народных игр в современном обществе.
- Рассмотреть народные как средство социализации человека.

Поэтому крайне важно не забывать, что народные игры как жанр устного народного творчества являются национальным богатством.

На сегодняшний день мы все чаще обращаемся к опыту наших предков, к истокам народного образования и воспитания, потому что только там мы находим ответы на многие трудные вопросы.

Игра как фактор народного воспитания.

Из явлений, непосредственно или напрямую связанных с воспитанием, теснее всего к природе расположилась игра. Она изобретена человеком не противореча природе. Большое значение имеют игры и в воспитании детей. В национальных играх тесно переплетаются мелодия, слово и действие.

Главная роль народных игр заключается в развитии у детей ловкости, сметки и проворства, более того, национальные игры — явление художественно-драматическое.

Благодаря народным играм, у человека формируется уважение к реальному порядку вещей, традициям, осуществляется приучение его к правилам поведения. Народные игры для детей — серьезные занятия, своего рода уроки, готовые к труду и взрослой жизни.

В данной работе мы рассматриваем непосредственно народные игры, а значит, в первую очередь, необходимо обратиться к понятию «народная игра». Народные игры — игры, которые присущи определенному народу, характеризуют этнос в целом и его развитие. К ним относятся различные виды: спортивные, речевые, подвижные, ролевые, музыкальные, хороводные игры.

Игра, которая предшествует общественной деятельности, своего рода ее генеральная репетиция, не редко пересекается с трудовыми праздниками и входит, как главный элемент, в заключительную часть труда и даже в самый процесс труда.

Следовательно, игры подготавливают к трудовой деятельности, а труд завершается забавами, общим весельем, играми. Дети начинают играть очень рано, еще задолго до того, как они начинают говорить. Преимущественно за счет таких игр ребенок познает себя и мир шаг за шагом.

Народная игра — невероятно разнообразная и богатая сфера деятельности. Вместе с ней в жизнь человека приходит искусство, культура. Народная игра тесно связана с танцем, песней, пляской, сказкой, загадками, речитативами, жеребьевками скороговорками и другими видами народного творчества.

Существует песенная притча в чувашском народе: «Пока молоды, резвитесь, играйте, смейтесь, чтобы не сожалеть позднее!».

В народных играх более ярко проявляются следующие особенности народного воспитания: как непрерывность, естественность, массовость, завершенность, комплексность.

Необходимо отметить и еще одно значение народной игры: в процессе народной игры человек очень рано начинает включаться в самовоспитание, которое в этом случае будет происходить без заранее поставленной цели — стихийно. Цели же возникают в процессе игры, закономерно плывя по ее течению и в соответствии с результатом и достижениями.

Значимость народной игры в жизни человека настолько высока, что по ней можно говорить о характере, интересах, личности, способностях, склонностях, установках человека.

Классификация народных игр.

Народные игры необходимы не только для обозначения культуры народа или забавы, их применяют в педагогическом процессе дошкольников и школьников.

Однако это вовсе не обозначает, что изучение народных игр возможно только в младшем возрасте. Благодаря традициям нашей культуры, у нас есть возможность регулярно повторять и изучать новые виды народных игр, напоминать обществу о его истинных корнях и передавать опыт прошлых поколений. Например, ежегодный праздник «Масленица»: найдется немного людей, которые не слышали бы про этот праздник или не принимали участие в нем.

Этот исконно русский праздник — отражение нашей культуры, поэтому при составлении сценария праздничной программы, обязательно в него включаются «народные игры».

При глубоком изучении данного вопроса, можно разделить народные игры на следующие группы:

- по видовому отражению национальной культуры (в этом случае отражается отношение человека к окружающей среде, быт русского народа, игры детей, вечная борьба добра и зла);
- по интенсивности движений в игре (т.е. игры с бегом, с прыжками, с метанием предмета в цель, с мячом);
- по содержанию и сложности игры (переходящие, командные, простые).

Значение народных игр для человека и общества в целом.

Народная мудрость гласит, что приобщать человека к национальной культуре нужно с самого детства. На сегодняшний день, наше общество воспитало достойное поколение преимущественно благодаря сохранившимся традициям.

Наше поколение должно знать не только историю государства, в котором живет, но и традиции национальной культуры.

Формирование личности начинается с раннего детства, где сформировались свои способы познания окружающего мира.

Здесь важно отметить то, что многие проявления в культурной жизни и искусстве обязаны своим существованием народной игре, именно под ее влиянием формируются способности к творческому самовыражению.

Развитие интуиции, фантазии и изобретательности, настолько важных в сфере науки и техники, также происходит в процессе народной игры. Но самым главным аспектом влияния народной игры, является ее социальная интеграция. И в этом

смысле крайне важны спортивные народные игры как социальная форма организации совместной деятельности по достижению общей цели.

Национальные традиции складывались еще с древних времен. Они развивались и совершенствовались в виду хозяйственной деятельности человека, а также в виду совершенствования его разума.

Народные игры в применении для воспитательных целей личности ориентируются на ее духовное совершенствование, на повышения уровня культуры и самосознания.

Народные игры вызывают активную работу мысли, уточнение представлений об окружающем мире, способствуют расширению кругозора, совершенствование всех психических и физических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Сама по себе игровая деятельность увлекает и воспитывает ребенка.

В народных играх достаточно много необходимого учебного материала, который способствует расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий, а также в них много шуток, юмора, соревновательного задора; движения образны и точны, часто сопровождаются незатейливыми моментами, интересными и любимыми жеребьевками, считалками, потешками.

Человек сам сохраняет свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляет ценнейший неоспоримый игровой фольклор.

На сегодняшний день народные игры являются точно таким же важным и сильным фактором воздействия на личность человека, как его воспитание и развитие в национальной традиционной культуре.

Литература

1. Батурин А. Г., Кузина Т. Ф. Народная педагогика в воспитании дошкольников. — М.: Азбука, 2007. — 215 с.
2. Васильцова З. П. Мудрые заветы народной педагогики. — М., 2008. — 267 с.
3. Виноградов Г. С. Народная педагогика. — ИРК.: ФИЛИ, 2010. — 312 с.
4. Волков Г. Н. Педагогика жизни. — Чебоксары, 2008. — 421 с.
5. Волков Г. Н. Этнопедагогика. М.: Просвещение, 2007. — 654 с.
6. Гершунский Б. С. Философия образования. М.: Азбука, 2007. — 410 с.
7. Литвинова И. Н. Детские народные подвижные игры. М.: Альпина Паблишер, 2008. — 112 с.
8. Понятийно-терминологический словарь/ Сосот. Белова В. В., Коваль М. В. — М.: Росмэн, 2008. — 65 с.
9. <http://lib.sportedu.ru>
10. <http://www.inter-pedagogika.ru>
11. http://www.teremoc.ru/fiz/world/world_game.htm

Развитие профессиональных компетенций в контексте интеграции в международное образовательное пространство

Development Of Professional Competences In The Context Of Integration Into An International Educational Space

Аргунова А.П.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются возможности и пути интеграции физкультурного образования в международное образовательное пространство на примере деятельности дополнительного профессионального образования.

Ключевые слова: профессиональное образование, профессиональные компетенции, образовательный центр, образовательные услуги, мас-рестлинг, международное образовательное пространство.

Argunova A.P.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. The opportunities and ways of integrating physical education into an international educational space on an example of the activity of additional vocational l education education are revealed in the article.

Keywords: professional education, professional competence, educational center, educational services, mas-wrestling, international educational space.

В рамках реализации федерального государственного образовательного стандарта важнейшей стороной образовательной деятельности высшего образования является формирование профессиональных компетенций участников образовательного процесса через основные образовательные программы, а также программ дополнительного профессионального образования и внеучебной деятельности, в частности развитию коммуникативных навыков (языковая, в т.ч.), освоению метапредметных, универсальных компетенций.

В настоящее время Министерством образования и науки Российской Федерации заданы целевые ориентиры по активной интеграции российских вузов в международное образовательное пространство.

Актуальным и востребованным направлением в деятельности высшей школы является разработка англоязыковых образовательных программ с целью предоставления образовательных услуг для иностранных студентов.

Современная педагогика рассматривает спорт и физическую культуру как важнейший фактор воспитания и часть имиджевой политики российского спорта (3).

Республика Саха (Якутия) признана самым спортивным субъектом в Российской Федерации. На сегодня, в республике происходят процессы модернизации системы спортивной подготовки, активно развивается детско-юношеский спорт, массовая

физическая культура, сформирована система непрерывного профессионального образования.

Одним из ярких современных проектов являются международные спортивные игры «Дети Азии», Якутия в 2016 году на высоком организационном уровне провела уже VI игры с участием 45 команд, около 4000 участников из 35 стран.

История детских международных спортивных игр связана с именем первого Президента Республики Саха (Якутия) Михаил Ефимовича Николаева «Я не устаю повторять, что для успешного продвижения вперед в развитии детского и массового спорта мы должны стать максимально открытой для притока внешнего опыта и инноваций страной. Мы должны знать и изучить опыт регионов и стран, где успешно осуществляется государственная политика в сфере приобщения молодежи и широких масс народа к спорту» (4)

Благодаря продвижению наших национальных видов спорта как мас-рестлинг, хапсагай Республика Саха (Якутия) стала центром международных спортивных событий. В связи с этим возникает необходимость языковой подготовки квалифицированных специалистов, формирования новых компетенций как у студентов, так и у тренеров и преподавателей. Процесс формирования языковой компетентности очень сложный и длительный.

Необходимо сформировать не только познания в области теории и спортивной подготовки, но и использования и перевода специфических терминов и понятий на иностранном языке. Субъекты образовательного процесса, тем самым становятся проводниками новых знаний и компетенций. Данные задачи по формированию языковой образовательной среды последовательно можно решить через систему дополнительного профессионального образования.

Согласно статье 76 Федерального закона № 273-ФЗ «дополнительное профессиональное образование направлено на удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей, профессиональное развитие человека, обеспечение соответствия его квалификации меняющимся условиям профессиональной деятельности и социальной среды» (5)

Проект «Центр развития профессиональных компетенций и инноваций как фактор интеграции ВУЗа в международное образовательное пространство» направлен на совершенствование профессиональной компетентности студентов и преподавателей вуза для успешной интеграции в международное образовательное пространство. Исполнителями проекта являются факультет дополнительного профессионального образования, кафедра гуманитарных дисциплин Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта. Основные направления деятельности: внеучебная деятельность студентов и ППС (работа кружков «Английский язык»; «Педагогическая мастерская»; «Дискуссионный клуб»; «Проектная деятельность»; «Ораторское искусство»); дополнительное профессиональное образование (интенсивные краткосрочные курсы английского языка (по уровням подготовки); постоянно действующие методические семинары (образовательные технологии; формирование компетенций по направлениям подготовки по требованиям ФГОС, активные методы обучения, чтение лекций на английском языке, совместные интернет- тематические семинары); школа молодого преподавателя вуза; школа молодого ученого; организация научно-методических конференций (повышения педагогического мастерства ППС; обмен опытом; межвузовские он-

лайн-конференции с кафедрами других вузов); курсы повышения квалификации; стажировка (обмен опытом, выезды на стажировочные площадки).

В рамках мероприятий по выполнению научно-исследовательской работы нами выпущено учебное пособие «Основы технико-тактической подготовки по мас-рестлингу», словарь основных понятий и терминов по мас-рестлингу на русском и английском языках. Данное пособие апробировано во время проведения курсов повышения квалификации для специалистов из 8 зарубежных стран во время проведения первого этапа Кубка мира по мас-рестлингу в г. Астана (Казахстан). Актуальность оказания образовательных услуг по теории и методике спортивной подготовки по национальным видам спорта обусловлена ростом популярности исконно традиционных игр и состязаний народа саха, такие как мас-рестлинг, хапсагай, якутские национальные прыжки на мировой спортивной арене. Отсюда возникает необходимость учебно-методического обеспечения данных дисциплин для иноязычных специалистов, дальнейшего продвижения национальных видов спорта для широкого круга специалистов.

Центр развития профессиональных компетенций должен стать организационной платформой совместного профессионального сообщества студентов и преподавателей, включающей в себе научный, образовательный, коммуникационный, инновационный потенциал кадров в сфере образования, физической культуры и спорта.

Литература

1. Аргунова А.П. Дополнительное профессиональное образование в системе профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта/ А.П. Аргунова //Основы развития и пути совершенствования мас-рестлинга: материалы межд.нпк — Якутск, 2014 с.21
2. Аргунова А.П. Методические аспекты разработки программ дополнительного профессионального образования в системе подготовки спортивного резерва/ А.П.Аргунова//Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всеросс.научной конференции с м/н участием. — Чурапча, 2017. — с.
3. Лубышева Л.И. Спорт и социализация: от методологии спортизации- к инновационным социокультурным проектам/Л.И.Лубышева//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2017. — № 1. — с.2
4. Николаев М.Е. Итоги проведения международных спортивных игр «Дети Азии» прошлых лет и перспективы их проведения в будущем/М.Е.Николаев// НПК «Международные спортивные игры «Дети Азии» как формат развития международного спортивного сотрудничества и пропаганды принципов «олимпизма». Сборник докладов. — М.: СпортАкадемРеклама, 2012. — с.22
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»/методические материалы для слушателей курсов повышения квалификации.

Применение элементов борьбы самбо в учебном процессе общеобразовательных учреждений

The use of elements of the struggle of sambo in the educational process of general education institutions

Арутюнян Т.Г.

СибГУ им. М.Ф. Решетнева, СФУ²

Красноярск, Россия

Аннотация. Рассматривается вопрос применения элементов борьбы самбо в образовательном процессе общеобразовательных учреждений.

Ключевые слова: самбо, упражнение, захват, защита, прием.

Arutyunyan T.G.

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology¹, SFU²,

Krasnoyarsk, Russia

Annotation. The question of the use of elements of sambo wrestling in the educational process of general education institutions is considered.

Key words: Sambo, exercise, capture, defense, reception.

А.А. Харлампиев уделял внимание общефизической подготовке, перед разучиванием приемов борьбы самбо. Он в своем пособии для работников милиции «Самозащита без оружия (самбо)» обозначил 38 приемов с захватом одной руки [7]. Поэтому мы особое внимание в своих исследованиях обратили на разработку и обучение учащихся выведению соперника из равновесия захватом одной руки, с последующим броском [1; 2; 3]. В процессе изучения элементов самбо в общеобразовательных учреждениях [4; 5; 6] этот прием был основным.

Самбо как система включает в себя самозащиту против ударов руками, ногами и различным оружием. Изучение приемов защиты и нападения для населения России после Октябрьской революции осуществлялось сначала во Всеобуче в Российской красной армии (РККА) и под руководством Всесоюзного спорткомитета. Изучение самбо входило в сдачу норм ГТО [8]. Включает в себя приемы разных единоборств мира, таких как русская борьба на поясах, армянская национальная борьба «кох», азербайджанская национальная борьба «гюлеш», дагестанская национальная борьба, молдавская национальная борьба «трынтэ», тувинская национальная борьба «хапсагай», грузинская национальная борьба «чидаоба», японская борьба «дзюдо», древняя японская борьба «джиу-джитсу», монгольская национальная борьба «бух барильда», китайская национальная борьба «шуай дзиао», французская борьба, французский бокс «сават» и многие другие [8].

Самбо впитало в себя кроме различных приемов и лучшую философию вышперечисленных единоборств и народов. Поэтому, не претендуя на абсолютную истину, мы определили кодекс самбиста.

Использованный нами в процессе физического воспитания молодежи кодекс поведения самбиста включил в себя такие качества, как патриотизм к своей большой и ма-

лой Родине, интернационализм, гуманизм, смелость, культура общения, искренность и честность, устойчивость к стрессам, непримиримость к несправедливости, скромность, отсутствие агрессии, самоконтроль, верность в дружбе, нетерпимость к нарушениям общественных интересов, уважение к сопернику, уважение к старшим, уважение к окружающим, наставничество молодежи, способность заступиться за слабого.

Самбо как вид спорта взят нами на вооружение по нескольким причинам. На момент создания этого уникального вида спорта в 20–30 годы 20 века навыки самозащиты без оружия изучали военные, милиция, а так же спортсмены и обычные граждане. Активное изучение самбо в красной армии, милиции, КГБ СССР подтверждает его высокое оборонно-физкультурное значение для современного Российского общества.

Применение комплексной экспериментальной методики в общеобразовательных учреждениях с использованием, в том числе и элементов самбо, привели к приросту физических качеств. На конец эксперимента у мальчиков и у девочек экспериментальной группы результат был достоверно выше. Коэффициент прироста у мальчиков в экспериментальной группе составил в среднем 22,6%, а в контрольной группе 12,3%. Результаты характеризовались статистически значимым приростом с достоверностью 95%. Определялись дисперсия, стандартная ошибка разностей, среднее арифметическое и вычисленный t-критерий.

Литература

1. Арутюнян, Т.Г. Техника и методика обучения школьников выведению соперника из равновесия с последующим броском, методические рекомендации по рукопашному бою / Т.Г. Арутюнян, — Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2003. — 10 с.
2. Арутюнян, Т.Г. Техника и методика обучения школьников выведению соперника из равновесия с последующим броском: урок. Москва: Чистые пруды, 2006. «Спорт в школе» № 2, 16–31 января. — С 16–17.
3. Арутюнян, Т.Г. Теоретические основы рукопашного боя, текст лекций / Т.Г. Арутюнян. — Красноярск: РИО СибГАУ им. академика М. Ф. Решетнева, 2011 г. — 23 с.
4. Арутюнян Т.Г. Экспериментальное обоснование методики организации и содержательного обеспечения взаимосвязи патриотического и физического воспитания учащихся (на примере Гимназии № 14 города Красноярска) // Фундаментальные исследования. — 2014. — № 11 (10). — С. 2244–2247;
5. Арутюнян Т.Г. Методика организации и содержательного обеспечения взаимосвязи патриотического и физического воспитания учащихся (экспериментальные данные школы № 91 города Красноярска) // Фундаментальные исследования № 2 (часть 1) 2015, стр. 109–113;
6. Арутюнян Т.Г. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания учащихся на примере экспериментальных данных лицея № 8 города Красноярска // номер 2 (часть 26) за 2015 год Фундаментальные исследования, стр. 5902–5905;
7. Харлампиев, А.А. Самозащита без оружия (самбо): учебное пособие для работников милиции / А.А. Харлампиев. — М.: Главное управление милиции МВД СССР, 1958. — 167 с.
8. Харлампиев, А.А. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых / Сост. А.А. Харлампиев, Н.Н. Харлампиева. — М.: «Издательство ФАИР», 2007. — 432 с.: ил.

Развивающее влияние настольных игр хабылык и хаамыска

Developing influence of table games habylyk and haamyska

Белолобская Н.Н.

РЦНВС им.В.Манчаары,
г. Якутск, Россия

Аннотация. Развивающее воздействие настольных игр хабылык и хаамыска достигается лишь тогда, когда правильно сочетаешь физическую активность с активностью мышления воспитанников. Каждый вариант этих игр требует предварительного обдумывания. В их замысле и содержании заключены задачи на сравнение, сопоставление способов игры. Содержание хабылык и хаамыска обогащают игры и других народов, их самобытность, неповторимость обогащают духовный мир ребенка.

Ключевые слова: хабылык, хаамыска, якутские национальные настольные игры, физическая активность, мышление;

Belolubskaya N.N.

RTSNVS im.V.Manchaara,
Yakutsk, Russia

Annotation. Developing influence of table games habylyk and haamysk is achieved only when you correctly combine physical activity with the active thinking of pupils. Each version of these games requires preliminary thinking. In their design and content are the tasks of comparing, comparing the ways of the game. The content of Khabylyk and Hayamisk enrich the games of other peoples, their originality and uniqueness enrich the spiritual world of the child.

Keywords: Khabylyk, Hayamisk, Yakut national table games, physical activity, thinking

Убыстрение ритма современной жизни, прогресс науки, техники, спорта ставит перед педагогикой задачу еще более активно использовать игру для воспитания коллективных начал, физических и нравственных качеств подрастающего поколения.

Во всем мире сегодня отмечается возросший интерес к традиционным играм.

Широкое распространение получили у нас в республике настольные игры хабылык и хаамыска, которые с 1992 года развиваются как национальный вид спорта. Возрождаются и другие игры как «тырғынка», «тыксаан», «баайа».

Эти игры с глубокой духовностью играют огромную роль в воспитании любви к родному краю, в формировании уважения к обычаям и традициям своего народа, в воспитании национального самосознания. Они влияют на развитие воли, прививают такие качества как сметливость, ловкость, быстрота реакции, честность, справедливость.

С 2012 года в РЦНВС им В. Манчаары действует отдел подготовки спортивного резерва, где учащиеся школ города имеют возможность заниматься национальными видами спорта как хапсабай, мас-рестлинг, якутские прыжки, северное многоборье и настольные игры хабылык и хаамыска.

С первых же занятий стал вопрос: как заинтересовать детей этими настольными играми, когда другие национальные виды спорта имеют приоритет в развитии,

когда в городе существует много кружков, студий дополнительного образования, появляются разнообразные компьютерные игры и когда программы телеканалов зачастую отвлекают их от реальности. В отличие от других национальных видов спорта настольными играми может заниматься каждый, нужен инвентарь хабылык и хаамыска. Суть игры в хабылык и хаамыска заключается в подбрасывании 30 хабылык на определенную высоту и ловле их по одной за две минуты. А в хаамыска-определенным образом их подкидывать и поймать одной рукой.

В отделении «Якутские национальные настольные игры» занимаются дети с 7 лет.

Развивающее влияние настольных игр хабылык и хаамыска заключено в их содержании, в овладении детьми способами игры, в развитии их мышления. Их влияние на умственное развитие определяется тем, что в замысле, содержании игр заключена та или иная умственная задача, решение которой требует предварительного обдумывания: что сделать, как подбросить, как ловить, в какой последовательности надо играть. В процессе игры педагог учит детей наблюдать, различать, сравнивать, соотносить один способ с другой, запоминать и воспроизводить приемы игры, сосредотачивать внимание на последовательность действий.

Настольные игры хабылык и хаамыска имеют важное значение и для физического воспитания детей. В них проявляется разнообразная двигательная активность, развивается ловкость и координация движений. Особое значение имеет развитие мелких мышц руки, глазомера. Играя в хабылык и хаамыска, дети прилагают доступные им физические усилия, проявляют выносливость.

Обучая детей этим играм, я поняла, что развивающее воздействие настольных игр хабылык и хаамыска достигается лишь тогда, когда при построении учебно-тренировочных занятий правильно сочетаешь физическую активность с активностью мышления воспитанников.

При этом мною осуществляются следующие задачи:

- расширение представлений детей об играх и обучение их технике игры;
- развитие таких двигательных навыков как ловкость, гибкость рук и пальцев;
- воспитание и развитие активности мышления, творческих способностей;
- формирование усидчивости, развитие правильных взаимоотношений детей, объединение их в дружный коллектив;

Руководство тренера заключается в создании условия для учебно-тренировочных занятий. Правила игры по хабылык и хаамыска являются задачей обучения и содержанием игры и, в свою очередь, определяют характер и способ игровых действий.

С помощью правил формирует у детей способность ориентироваться в изменяющихся обстоятельствах, умение сдерживать непосредственные желания, проявлять эмоционально-волевое усилие. В результате этого развивается способность управлять своими действиями, соотносить их с действиями других играющих.

Правила игры имеют обучающий, организующий и дисциплинирующий характер. Обучающие правила помогают раскрыть перед детьми, что и как нужно делать: они соотносятся с игровыми действиями, усиливают их роль, уточняют способ выполнения; организующие определяют порядок, последовательность и взаимоотношения детей в игре; дисциплинирующие предупреждают о том, чего и почему нельзя делать.

Ориентируясь на них, они оценивают правильность своих действий и действия товарищей, взаимоотношения в игре.

Игровые задачи, действия, правила, результат игры взаимосвязаны, и отсутствие хотя бы одной из этих составных частей нарушает её целостность, снижает воспитательное воздействие.

Встречи с детьми разных стран на МСИ «Дети Азии», представление своих национальных настольных игр, знакомство с играми других народов вызвали еще больший интерес к изучению настольных игр.

Использование их игр на занятии обогащает содержание настольных игр, дает детям возможность сопоставлять, сравнивать элементы национальных культур. При всей схожести ловли и подбрасывания камешков, игры каждого народа своеобразны и отражают специфику жизни конкретного этноса.

Неизгладимые впечатления детям дали поездки в другие страны:

- 2015г — Монголия, Международный детский центр «Найрамдал» — 7 детей
- 2016г — Киргизия, Всемирные игры кочевников-7 детей
- 2016г — Республика Алтай, II Чемпионат Азии по тогуз кумалак, I Чемпионат Азии по алтай шатре — 8 детей;
- 2017г — Республика Казахстан, V Открытый Республиканский турнир по тогуз кумалак, Республиканский турнир «Асык ату жэне бес асыктан»

На этих Международных турнирах дети не только представляют свои игры, но и с интересом изучают и участвуют в этих играх. Только участвуя, дети могут освоить эти игры и набирать опыт общения с людьми разных стран. В Киргизии из 23 команд по игре мангала наши девочки заняли 5 место. Это Оля Коротких и Маша Евсеева. А в Алтае по игре алтай шатра 3 место заняла Айсена Шестакова. В Казахстане Оля Коротких награждена спецпризом за хорошую игру по тогуз кумалак, а по бес асык наша команда заняла 4 место (Ая Давыдова, Кристина Прохорова, Оля Коротких)

Настольные игры мангала, тогуз кумалак или тогуз коргоол, алтай шатра развивают память и внимание, смекалку и математические способности, логику и фантазию, воспитывают волю, находчивость, характер, усидчивость, содействуют здоровому образу жизни.

В настоящее время эти игры обретают популярность на Западе. На мой взгляд, эти игры не только могут стать одним из путей приобщения к культуре народов Азии, но и способом продвижения наших игр хабылык и хаамыска на международный уровень.

Таким образом, на учебно-тренировочных занятиях стараюсь построить работу так, чтобы сочетались и двигательная и умственная активности, чтобы каждый воспитанник проникся гордостью за свой родной край, почувствовал себя патриотом своей малой Родины, чтобы каждый воспитанник был благодарен своим предкам, их играм.

Современные тенденции развития городского спорта в Российской Федерации и Свердловской области

Modern Trends Of The Development Of City Sports In The Russian Federation And The Sverdlovsk Region

Ванюшкин В.А., Тарасевич И.В.

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье произведен анализ актуальных вопросов развития городского спорта в Российской Федерации и Свердловской области. Охарактеризованы основные этапы становления данного вида спорта, обозначена основная проблематика в становлении городского спорта.

Ключевые слова: городской спорт, развитие, Свердловская область.

Vanyushkin V.A., Tarasevich I.V.

Ekaterinburg Institute of Physics Culture (branch) FSBEI HPE "UralGUFK"
Yekaterinburg, Russia

Annotation. The article analyzes the current issues of the development of city sports in the Russian Federation and the Sverdlovsk region. The main stages of the development of this sport are characterized, the main problems in the development of gorodoshny sport are outlined.

Key words: gorodoshny sport, development, Sverdlovsk region.

Согласно официальной статистике, в 60-е — 70-е годы городками в СССР занималось около 350 тысяч человек. После развала Советского Союза количество спортсменов, занимающихся городошным спортом, резко сократилось. Популярность «городков» постепенно падала, игра теряла свою массовость, пока окончательно не пришла в упадок: городошный инвентарь больше не производился, площадки, требующие реконструкции не восстанавливались, оставаясь в заброшенном состоянии, многие из них просто ликвидировались. Это привело к тому, что в 1992 году Всесоюзная федерация городского спорта перестала существовать.

Искренне преданные любимой игре спортсмены — городошники не могли спокойно смотреть на такое ужасающее состояние городского спорта. Заслуженные мастера спорта, ветераны, пытаясь вернуть былой интерес к городкам, а также привлечь молодое поколение, зачастую проводили соревнования, покупали спортивный инвентарь исключительно за счёт своих личных средств. Впоследствии, благодаря стараниям игроков — энтузиастов, 15 января 1993 года была создана «Федерация городского спорта России» (ФГСР). Вслед за ней была организована Международная Федерация городского спорта (МФГС). С 1995 года стали проводиться Чемпионаты (Кубки) Европы, с 2001 года — Чемпионаты Мира. Со временем ситуация вокруг городского спорта стала налаживаться, хотя до былой славы этого национального вида спорта было ещё далеко.

Вскоре, с целью возрождения и популяризации городского спорта по всей стране, усилиями активистов — городошников, начали образовываться региональные фе-

дерации. Наиболее успешными в достижении поставленной цели — восстановлении былой славы и возвращении массового народного признания, стали такие регионы, как г. Москва, г. Санкт — Петербург, Томская область, Краснодарский край, Свердловская область. Результатами их работы являются: строительство новых городошных кортов, в том числе и мобильных площадок, оборудование спортивных залов для проведения тренировок и соревнований в холодное время года, открытие секций и школ по подготовке молодых спортсменов, высококвалифицированная тренерская работа с профессиональными игроками, выступающими на основных соревнованиях ФГСР И МФГС; проведение различных массовых мероприятий по пропаганде национальной игры, повышенное внимание детскому спорту, в частности организация занятий в школьных и дошкольных общеобразовательных учреждениях.

Разумеется, такое стремительное развитие среди некоторых региональных федераций не обошлось без внимания и поддержки государственных чиновников и других представителей властных структур.

С 2009 года Федерацию городошного спорта г. Москвы возглавляет Префект Юго-Западного административного округа столицы Алексей Валентинович Чельшев.

В течение 10 лет, с 2000 по 2009 год, Федерацию городошного спорта Санкт–Петербург возглавлял Константин Валентинович Кондаков, Глава Администрации Московского района, вице-губернатор Санкт-Петербурга

В 2000-х годах, игра в городки, как и в прежние времена СССР, снова начинает привлекать руководителей государства и членов правительства.

8 августа 2006 года Президент России В.В. Путин РФ лично принял участие в игре в городки на открытии шестых Всероссийских сельских игр в Ижевске.

Летом 2010 года в Москве на Международном Открытом Форуме «Россия — спортивная держава», приуроченном к 30-летию Олимпиады — 80, «кинуть битую» попробовали многие федеральные и региональные чиновники во главе с Министром спорта, туризма и молодежной политики России В.Л. Мутко. Виталий Леонтьевич показал мастерское владение битой, первым ударом снес выставленную фигуру.

Далее свои силы в игре в городки проверили зам. Министра спорта, туризма и молодежной политики Ю.Д. Нагорных, первый зам. мэра в правительстве Москвы С.Л. Байдаков, руководитель департамента по физической культуре и спорту г. Москвы Ю.С. Степанянц.

В настоящее время одной из приоритетных задач Федерации городошного спорта России является плотное взаимодействие с Министерством спорта Российской Федерации. Поддержка со стороны государственных структур важна и необходима без исключения всем, и ощущение того, что про тебя помнят, знают и стараются помочь, всегда дает уверенность в завтрашнем дне.

Ежегодно Минспорт России осуществляет финансирование всероссийских соревнований и массовых физкультурных мероприятий по городошному спорту включенных в Единый календарный план.

Кроме общероссийских в 2011 году при поддержке Минспорттуризма России был проведен пятый Чемпионат Мира по городошному спорту, экипирована сборная команда России и выделены средства на проведение учебно-тренировочных сборов. Мы будем и впредь надеяться на такую заботу, а также на то, что, наши спортсмены с завидной регулярностью будут радовать нас новыми победами и достижениями.

Отдельно следует отметить блестящее выступление российской сборной на Чемпионате Мира 2011. Усердные многочасовые тренировки, железная выдержка, максималь-

ная сосредоточенность в критических ситуациях и, разумеется, великолепное мастерство спортсменов — залог блестящей победы наших городошников!

Общее количество наград, завоеванных сборной России на этом мировом первенстве, составляет 22 медали, в числе которых 9 золотых, 5 серебряных и 8 бронзовых. Отрадно, что наша команда, после двухлетнего перерыва, вернула себе звание Чемпионов Мира в исконно русской дисциплине по классическим городкам. Ещё более приятной эта победа кажется оттого, что серебряные награды этих соревнований также ушли в копилку российской сборной благодаря нашей молодежной команде.

За оказанную всемерную помощь и поддержку в развитии городошного спорта, Министру спорта, туризма и молодежной политики В.Л. Мутко был торжественно вручен приз от Федерации городошного спорта России, приуроченный к 88-летию со дня официального утверждения игры в городки, как спортивной дисциплины.

Ещё одним из проявлений государственного признания городошного движения является выпуск в 2011 году Почтой России конверта с городошной символикой, тираж которого составил четыре тысячи экземпляров.

Так же как и во многих областях России, развивался городошный спорт и в Свердловской области. Во всех городах области проводились соревнования, были сборные команды городов, районов и предприятий по городошному спорту, которые участвовали в Чемпионатах и первенствах области.

Попрежнему популярен городошный спорт в (Свердловске) Екатеринбурге, Нижнем Тагиле, Серове, Новой Ляле, Первоуральске, Лесном, Красноуфимске, Ирбите, Артемовском, Верхней Синячихе, Верхней Салде, Верхней Пышме. В разные годы Чемпионами СССР и России становились почетный мастер спорта Капустин В.С. (г. Лесной), заслуженный мастер спорта Поляков В.П., заслуженный мастер спорта Пестерев В.Л., заслуженный мастер спорта Немчиков С.Л., заслуженный мастер спорта И.В. Мотовилов, мастер спорта Гайнуллин Ю.Я.

Сборная команда Свердловской области является обладателем Кубка России 2015, 2016 годов. Вся работа по развитию городошного спорта в области ведется под руководством аккредитованной Региональной общественной организации «Федерация городошного спорта Свердловской области» (РОО «ФГССО»).

Начало развития городошного спорта в Верхней Пышме положил Я.Д. Коковин в 1951 году, а в 1962 г. с открытием стадиона «Металлург» здесь стали проводиться тренировки и соревнования. Через 10 лет из Серова сюда приехал П.Д. Шулятьев. Став директором стадиона и главным тренером увлек игрой в городки не только взрослых, но и детей, организовав детскую секцию. В 1976 году его воспитанник В. Поляков стал абсолютным победителем первенства среди юношей. Большой вклад в развитие городошного спорта в Свердловской области внес бывший начальник энергоцеха ОАО «Уралэлектромедь» Г.Г. Муллагалиев. По его инициативе была проведена реконструкция городошного корта и запущен в эксплуатацию теплый ангар с площадками для игры в городки.

Надеемся, что по всей стране государство поддержит стремление Федерации городошного спорта России к возрождению народной игры, к желанию познать традиции великого народа, возврату к объединяющим истокам!

Литература

1. Пугачев В.Ф. Городки / В.Ф. Пугачев. — Москва: Физкультура и спорт, 1990. — 127 с.
2. Городошный спорт правила соревнований. — Москва: Советский спорт, 2005. — 48 с.

Проект по развитию национальных настольных игр «Хабылык – игра для всех»

Project for the development of national table games “Khabylyk is a game for everyone”

Васильева М.В.,

Федерация национальных настольных игр
Якутск, Россия

Аннотация. Статья раскрывает о развитии национальных настольных игр в Сунтарском районе Республики Саха (Якутия), о новых направлениях работы не только в дошкольных учреждениях, но и среди населения в целом.

Ключевые слова: настольная игра, популяризация, проект.

Vasilyeva M.V.

Federation of National Board Games
Yakutsk, Russia

Annotation: The article reveals the development of national table games in the Suntar region of the Republic of Sakha (Yakutia), new directions of work not only in pre-school institutions, but also among the general population.

Keywords: board game, popularization, project.

В настоящее время наблюдается гиподинамия населения, снижение общения между поколениями. Сегодня считается вполне нормальным провести весь вечер у телевизора, в социальных сетях или компьютерных играх. На всём этом высокотехнологичном «излучении» растут и дети. Им чужды те, ещё знакомые взрослому поколению, тихие вечера, когда вся семья собиралась вместе, делилась событиями уходящего дня, читала вслух интересную книгу или играла в настольную игру.

Жители Якутии стремились научиться проводить время с пользой и развить в себе навыки и старания, которые помогут улучшить координацию. Старинные якутские настольные игры становятся достоянием многих жителей России. Игра хабылык развивает мелкую моторику пальцев и координацию движений, позволяет проявить ловкость и показать свои умения, благодаря им дети овладевают навыками счета и даже могут подготовить руку к письму. Играли простыми лучинками, которыми пользовались в каждой семье для растопки якутского очага камелек. игра хабылык идеальна для младшего дошкольного возраста и учеников младших классов. Нет ничего лучше, чем проверенная столетиями игра для детей и взрослых.

Настольная игра хабылык — это не просто весело проведенный досуг:

- во-первых, это бесценные минуты объединения семьи, когда дети и взрослые учатся понимать друг друга, находить компромиссы и учитывать точку зрения всех членов команды.
- во-вторых, это прекрасный способ расслабиться в конце дня без вреда для осанки и зрения (как, например, за компьютером).

- в-третьих, настольные игры способствуют развитию детей и их родителей, заставляют «включать» мозги, стимулируют познавательный интерес. В зависимости от содержания игры, пригодятся такие качества, как терпение, смекалка, эрудиция, внимательность и ловкость.
- в-четвертых, это лучший способ научить детей достойно принимать поражения, что бывает непросто в обычной жизни.

Сегодня хабылык получил статус вида спорта. Федерация национальных настольных игр ежегодно проводит республиканские турниры, чемпионаты. Из этого вида спорта выходят разрядники, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта РС (Я).

Для популяризации настольной игры народов Республики Саха «хабылык» нами был разработан проект «Хабылык — игра для всех».

Цель проекта: популяризация и развитие национальных настольных игр.

Задачи:

1. Приобщение к духовной культуре народа саха.
2. Привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой.
3. Пропаганда здорового образа жизни.

План реализации проекта:

I этап (2013): формирование проблемы, цели, задач.

II этап (2014–2018): практическая реализация проекта

- составление положений конкурсов, соревнований;
- проведение соревнований, открытых турниров, первенств, чемпионатов, кубков федерации;
- привлечение спонсоров, работа с социумом;
- проведение семинаров, мастер-классов, организация летних тренировочных лагерей для начинающих и для спортсменов по повышению мастерства;
- организация общественных спортивных клубов по настольным играм в наслегах;
- распространение опыта работ энтузиастов, тренеров;
- подготовка кадров по судейству;
- сбор экспонатов для создания музея;
- проведение фотоконкурсов, конкурса видеоклипов по национальным настольным играм;
- проведение познавательных конференций для школьников;
- издание методических пособий, публикации в СМИ;
- проведение «Дня хабылык» в Сунтарском улусе, Республике Саха (Якутия);

III этап (2019): подведение итогов: мониторинг, анализ проведенных работ, выпуск альбома, пособий.

Ожидаемый результат:

1. Утверждение Дня хабылык по Республике Саха (Якутия) Министерством по развитию института гражданских инициатив по РС (Я).

2. Повышение динамики массовости участия населения в соревнованиях по национальным настольным играм.

3. Выявление сильнейших игроков по настольным играм, их развитие по совершенству спортивного мастерства и подготовка компетентных кадров по судейству.

Взаимодействие с социумом:

1. Создание Союза общественных спортивных клубов по настольным играм в наслегах.

2. Организация мероприятий и пропаганда национальных настольных игр среди ДООУ, школ, предприятий, микрорайонов (туелбэ), наслегов, улусов.

3. Привлечение спонсоров соревнований.

Позитивные изменения, которые произойдут в результате реализации проекта по его завершению и в долгосрочной перспективе

- возрождение национальных настольных игр;
- сплочение семьи и коллектива, наслега;
- снижение количества детей с нарушениями речи;
- пропаганда ЗОЖ.

Кулачный бой как национальный вид спорта и прообраз современных боевых искусств

Fist fight as a national sport in Russia

Васильева Ю.Л., Кудрявцев М.Д., Скурихина Н.В.

Сибирский Федеральный Университет
Красноярск, Россия

Аннотация. В статье выполнен анализ данных современной научной литературы по изучению развития кулачного боя как национального вида спорта, его изменениях и преобразованиях в вид спорта, который пользуется популярностью в настоящее время. Одной из приоритетных задач общества на сегодняшний день является воспитание в молодом поколении здоровых привычек, желания заниматься спортом. В том числе — современными направлениями традиционного кулачного боя. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций каждого молодого человека, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Ключевые слова: здоровье, спорт, кулачный бой, физическое развитие.

Vasilyeva J.L., Kudryavtsev M.D., Skurikhina N.V.

Siberian Federal University
Krasnoyarsk, Russia

Annotation. The article analyzes the data of modern scientific literature on the development of pugilism as a national sport, its changes and transformations into a sport that is currently popular. One of the priorities of the society today is the education in the young generation of healthy habits, the desire to play sports. Including — modern lines of traditional fist fight. A healthy lifestyle largely depends on the value orientations of each young person, world outlook, social and moral experience.

Key words: health, sport, fisticuffs, physical development.

Введение: Каждый народ создает свою неповторимую культуру, а так же, свои виды спорта, которые берут свои корни с самых древних времен и вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

Спортивные традиции возрождались исходя из ландшафта, климата, природы и других факторов. Многие из этих видов спорта актуальны и в современном мире.

Помимо сохранения народных традиций, национальные виды спорта оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Цель этой работы — анализ данных научной литературы по изучению роли кулачного боя и современных видов спорта, прообразом которых он являлся, в физическом воспитании молодого поколения и в обеспечении сознательного выбора общественных ценностей здорового образа жизни.

Результаты теоретического исследования. На сегодняшний день сохранилось мало сведений о русских кулачных боях. В определенный период времени приходилось бороться с этим «видом спорта». Обычно кулачные бои приходились на большие праздники, летом проводились на улицах или площадях, а зимой на льду

замерзших рек и озёр — там всегда было достаточно места. На боях присутствовали зрители, торговцы, иногда — цыганские оркестры. Такое событие стало неотъемлемой частью русской культуры и, со временем, отношение к нему стало серьезным.

Кулачный бой положил начало многим боевым искусствам, в том числе — самбо [5].

Сегодня в России самбо входит в число наиболее массовых видов спорта. Благодаря своей доступности (не требует дорогостоящих спортивных сооружений и экипировки) и роли в социальной жизни общества, самбо развивается в 80 субъектах Российской Федерации [3].

Самбо занимаются более 200 тысяч россиян, в том числе 60 тысяч юных спортсменов в 589 отделениях спортивных школ и клубах по всей России [2].

Основными местами начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий юных спортсменов-любителей являются клубы по месту жительства, спортивные залы образовательных учреждений, учреждения дополнительного образования, спортивные клубы и секции, спортивные залы добровольных спортивных обществ. Разветвленная сеть организаций и учреждений, реализующих деятельность по привлечению детей и подростков к регулярным занятиям, выступает основой для повышения популярности и массовости самбо [1].

Ежегодно на всероссийском уровне проводится более 150 соревнований — чемпионаты России среди мужчин и женщин, первенства среди юниоров, юношей, юниорок и девочек, среди ветеранов, а также вреди среди студентов; кубки России, турниры, посвященные памяти выдающихся спортсменов страны, знаменательным датам в истории Отечества. Глубоко символичным стало ежегодное проведение накануне Дня Победы в одном из городов-героев международного юношеского турнира по самбо «Победа» среди сборных команд городов-героев и федеральных округов. В России регулярно проводятся престижнейшие международные турниры, такие как Кубок Президента Российской Федерации по самбо, Суперкубок мира «Мемориал А.А. Харлампиева». Россия неоднократно удостоивалась чести принимать чемпионаты Европы и мира [4].

Вывод. Современные виды спорта, в частности — самбо, берут свое начало с древних времен и имеют богатую историю. Потерпев множество преобразований, они превратились из народной забавы в серьезный и современный вид спорта. Для подрастающего поколения боевые искусства крайне полезны: развивают силу, выносливость, психологические качества. В России необходимо популяризировать такое направление физического воспитания, прививать любовь к спорту и к национальной культуре, воспитывая патриотизм в подрастающем поколении. Это станет залогом морального и физического здоровья нации.

Литература.

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. — К.: Олимп. л-ра, 2009. — 528 с.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. — К.: Олимп. л-ра, 2003. — 424 с.
3. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. — К.: Олимп. л-ра, 1999. — 320 с.

4. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян. — М.: Академия, 2009. — 336 с.
5. Троценко Н. Н. Высокий уровень образованности студента в области физической культуры как необходимый элемент становления его личности и формирования культуры здорового образа жизни / Н. Н. Троценко // Материалы Междунар. науч. — практич. конф. «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации», 8–10 апр., 2009 г. — Минск, БГУФК. 2009. — Т. 3., Ч. 2. — С. 275–278.

Здоровый образ жизни — это традиционная философия народов севера

Healthy Lifestyle Is A Traditional Philosophy Of Northern People

Винокуров Е.Г., Попова Н.М.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»

Чурапча, Россия

Аннотация: Сегодня все больше образованных людей склоняется к тому, что физическая культура и спорт в современном обществе играют важную роль. В связи с этим наблюдается тенденция увеличения занимающихся в спортивных клубах и акцент сделан на формирования ЗОЖ, а не на спортивные достижения.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, образование, группы здоровья, мотивация, рациональное питание, умения, навыки, физическая культура, сохранение.

Vinokurov E.G., Popova N.M.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. Today, more educated people think that physical education and sport play an important role in modern society. According to it, we can observe that more and more people are engaged in sports clubs, and they lay emphasis on the formation of healthy lifestyle, but not on sports achievements.

Key words: healthy lifestyle, education, health groups, motivation, good nutrition, skills, physical culture, preservation.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укреплению здоровья. Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Формирование мотивации здоровья должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельностном. Первый принцип гласит: воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства. Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений.

Основными составляющими ЗОЖ являются: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, рациональное питание, наследственность, биологические ритмы, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание, сон, психологическое состояние.

Каждый из этносов Севера имеет неповторимую историю, язык и культуру. Профессор Моргий Николаевич Борисов пишет: «Наиболее основными, взаимосвязанными факторами, обуславливающими общие черты их быта являются, во-первых, суровые природно — климатические условия; во-вторых, традиционные отрасли хозяйства: оленеводство, охота и рыболовство; в-третьих, циркумполярная цивилизация, о содержании которой впервые высказал мнение профессор Василий Афанасьевич Роббек, директор института проблем малочисленных народов СО РАН, в-четвертых, расселение их духовной части в мелких глубинных селах, как правило, смешанных в этническом отношении; в-пятых, общая история в составе России, особенно в XX веке»(1, с. 9–10).

Профессор Анатолий Георгиевич Новиков подчеркивает: «Национальная культура включает в себя язык, материальную, социальную, бытовую и духовную культуру, созданные определенным народом»(2, с.49).

Профессор Борис Николаевич Попов сравнивал культуру с этническим своеобразием народа. Он характеризовал: «Этническая специфика народа сохраняется и проявляется в языке, традициях, быте, вообще, культуре, которые прежде всего аккумулируются в семье, получают в ней «стартовое» положение»(3, с.4).

Здоровье человека держится на триединой целостности духовного, душевного и телесного. Духовность решается с помощью соблюдения нравственных законов. Здоровье психики человека поддерживается знанием устройства и работы его сознания. Здоровье физического тела основано на его физиологии.

Таким образом, здоровье — это состояние полного физического, психического, душевного и социального благополучия. Эти вышеназванные аспекты взаимосвязаны и взаимодополняемы.

Как видно, философия человека рассматривает человека как единое целое, неразрывно связанное с окружающим миром и Вселенной. Здоровый образ жизни — это традиционная философия народа саха, философия выживания, которая сегодня поднимается до непосредственной связи с проблемой возрождения национальной культуры. Замечательным подтверждением этого может служить героический эпос — олонгхо «Нюргун Боотур Стремительный» Платона Алексеевича Ойунского. В нем каждый эпизод, каждая строфа несет воспитательную и образовательную нагрузку. В этих золотых строках отражены нравственно — этические идеи: патриотизм, единство рода и племени, ненависть к врагу, гуманные взаимоотношения между героями, почтительное отношение к старшим, доброта, честность, смелость, благородство.

Концепция здорового образа жизни проводится в жизнь в тесной связи с проблемой укрепления здоровья населения на основе массового развития физической культуры и спорта, которые в свою очередь имеют глубокие исторические традиции в виде национальной борьбы хапсагай, в национальных прыжках — кылыы (прыжок на одной ноге), ыстанга (попеременно на двух ногах), кубах (одновременно в двух ногах) и мас — рестлинг.

Единоборство хапсагай нашло логическое продолжение и массовое развитие во всем мире. Великий тренер Дмитрий Петрович Коркин подтверждал: «Чтобы не проиграть, борцу необходимо не только знать и уметь применять технику, но и быть ловким, быстрым, сообразительным: хапсагай как вид борьбы дает хорошую специальную подготовку атлетам. Хапсагаисты — большие мастера в стойке, мастера проходов ноги, подсечек.

Наряду с технической подготовкой. Хапсагай развивает силу, ловкость, быстроту и выносливость»(4, с.22).

Таким образом, национальные виды спорта в традициях народа саха и здорового образа жизни были направлены на воспитание сильного, ловкого, выносливого, решительного и смелого подрастающего поколения.

Литература

1. Борисов М. Н. Малочисленные этносы Севера: вчера, сегодня, завтра. Рыбинск, 1995.
2. Новиков А. Г. О менталитете саха. Якутск, 1996.
3. Попов Б. Н. Семейная культура народов Северо — Востока России. Новосибирск, 1993.
4. Коркин Д. П. Якутская национальная борьба хапсагай// Спортивная борьба. М., Физкультура и спорт, 1972.

Мас-рестлинг как объект социально-философского изучения

Mas-wrestling as an object of social and philosophical study

Винокуров Е. Г. Алексеев В. Н.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»

Чурапча, Россия

Аннотация. Статья посвящается философскому осмыслению мас-рестлинга как объекта социально- философского изучения.

Ключевые слова: философия, мас-рестлинг, культура.

Vinokurov E. G., Alekseev V. N.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. The article is devoted to the philosophical interpretation of mas-wrestling as an object of social and philosophical study.

Key words: philosophy, mass-wrestling, culture.

Философская концепция физической культуры, составляющая концептуальную основу знаний о ней, строится на основе философских знаний о мире в целом и обобщения конкретных научных знаний о природе, обществе и человеке.

В настоящее время в Российской Федерации, Республике Саха (Якутия) назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи, высокого уровня гражданственности и патриотизма.

Национальные виды спорта и игры для каждого народа являются важнейшей составляющей его культуры, истории и философии. Они представляют собой универсальный способ достижения мечты каждого человека о самосовершенствовании — возможности быть смелым, быстрым, ловким, интеллектуально и духовно развитым.

Для народа саха, стойко противостоящего всем трудностям и невзгодам, живя и творя в суровых северных условиях, практически на краю земли, олицетворением силы и твердости духа людей являются борьба хапсагай, мас-рестлинг (перетягивание палки), конные скачки, национальные прыжки и другие.

Национальные виды спорта и игры коренных народов Якутии являются общей частью культуры, имеют многовековую историю. На наш взгляд, наиболее удачное определение дано английским этнографом Э. Тейлором: «Культура ... это некоторое сложное целое, которое включает в себя знания, верования, искусство, мораль, законы, обычаи и другие способности и привычки, приобретаемые и достигаемые человеком как членом общества» [1].

Согласно В. Далю, культура — это «обработка и уход, возделывание, возделка; образование, умственное и нравственное; говорят даже культивировать вместо обрабатывать, возделывать, образовывать» [2].

По этому поводу М. Хайдеггер пишет: «... человеческая деятельность понимается и организуется как культура. Культура теперь — реализация верховных ценностей путем культивирования высших человеческих достоинств» [3].

Мас-рестлинг это соревновательный, конкурентоспособный вид появился давно. В устном народном творчестве, в частности, в Олонхо отражен как боевое искусство для тщательной, профессиональной подготовки воина — богатыря, на коне и без коня. Поэтому мас-рестлинг является видом единоборства. Хотя здесь нет прямого контакта со своим соперником, но так же, как в единоборствах, соревновательная деятельность спортсмена в мас-рестлинге, обуславливается, ситуационной неопределенностью поведения соперника, широким выбором способов ведения поединка.

Профессор Н.К. Шамаев подчеркивал: «Перетягивание палки- довольно трудный вид спорта. Здесь наблюдается, при равных силах, долгое натуживание, которое отрицательно влияет на работу сердечно- сосудистой системы. Поэтому данный вид спорта не рекомендуется для женщин. От участников требуется тщательное разогревание мышц спины, особенно в поясничной области. По правилам соревнований не разрешаются резкое выдергивание или выкручивание палки, прижатие костей рук соперника к доске упора, преднамеренное затягивание начала единоборства и др. Таким образом, правила соревнований предусматривают гуманное отношение друг к другу» [4] .

Отсюда следует отметить, огромное воспитательное значение игр и состязаний, которые закаляли здоровье, развивали физическую силу и мышление, приобщали подрастающее поколение к духовным и культурным ценностям народа Саха.

Таким образом, изучение устного народного творчества, истории и культуры показывают, что мас-рестлинг (перетягивание палки) высоко ценится, как один из составных частей системы физического воспитания, оздоровления, а также носил состязательно-спортивный характер.

Литература

1. Степанов Ю.С. Константы: Словарь русской культуры. — М., 2001.
2. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. — М.,1979.
3. Хайдеггер М. Время картины мира//Новая технократическая волна на Западе. — М., 1986. — С.93.
4. Шамаев Н.К. Нравственное развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания. — М.,2000. — С.129.

Социально- философские подходы к мас-рестлингу

Social And Philosophical Approaches To Mas-Restling

Винокуров Е.Г., Логинов В.Н.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»

Чурапча, Россия

Аннотация. Рассматривается сфера физической культуры и спорта с точки зрения потребности человека в самореализации и с точки зрения прикладности, возникающей в силу незавершенности человека. Выявляется, что в таком контексте физическая культура и спорт могут рассматриваться как самоценные явления, несущие значительный гуманистический потенциал.

Ключевые слова: общество, мас-рестлинг, физическая культура и спорт, современное общество, философия, история.

Vinokurov E.G., Loginov V.N.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. In the article it is said about sphere of physical culture and sports in terms of the human need for self-actualization and application arising out of the human incompleteness. It is revealed that in this context, physical culture and sports can be considered as intrinsic value of phenomena bearing a significant humanistic potential.

Key words: society, mas-wrestling, physical culture and sport, modern society, philosophy, history.

Народ саха испокон веков имеет оригинальную, неповторимую систему воспитания детей и молодежи, которая включает в себя физическое совершенствование, трудовое, нравственное, эстетическое и умственное воспитание.

Формирование подрастающего поколения всегда было тесно связано с его трудовой деятельностью. Воспитание у детей любви к труду являлось одним из условий продолжения производственного мастерства и преемственности древних традиций. Как все дети народов Севера, с различными видами хозяйственной деятельности, планированием и организацией трудового процесса, техникой и способами изготовления промысловых охотничьих и рыболовных орудий, со всеми этими окружающими компонентами, необходимыми определяющими характер труда, дети саха соприкасались с раннего возраста.

Как показывает практика учебно-тренировочный процесс по мас-рестлингу, строится на основе существующих методик из других видов единоборств и не учитывает специфики избранной специализации по технико-тактической подготовке. Как отмечает А.А. Захаров, техника мас-рестлинга разделена на две составляющие: техника атаки и техника защиты, которые в свою очередь, включают элементы технических приемов, имеющие различные способы и разновидности выполнения [1,2]. Умение передвигаться по опорной доске способствует повышению эффективности технических действий. Существуют разнообразные способы передвижения при выполнении защитных действий: передвижение шагом, переступанием, сколь-

жением. Способы передвижения при выполнении атакующих действий: быстрые передвижения шагом и переступанием.

По мнению В. Н. Платонова, по степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями: наличием двигательных представлений о приемах и действиях и попыток их выполнения; формированием двигательного умения; образованием двигательного навыка [3].

Таким образом, анализ литературных и исторических источников, выявили имеющиеся многообразные упражнения для обучения и совершенствования техники передвижения по опорной доске. Одним из важнейших методических условий совершенствования рациональной техники передвижения по опорной доске является взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств.

Итак, национальные игры являются неотъемлемой частью общей культуры любого народа. Их отличительными чертами являются прикладной характер, выработанный в процессе многовековой практики, органическая связь с трудовой деятельностью.

Литература

1. Захаров А. А. Мас-рестлинг: учебное пособие. — Якутск: Изд. Якутского ун-та, 2006. — 160 с.
2. Захаров А. А. Мас-рестлинг: учебное пособие. — Якутск: Издательский дом СВФУ, 2011. — 89 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации/ В. Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2005. — 820 с.
4. Логинов В. Н. Оптимизация состояния боевой готовности масрестлеров на этапе спортивного совершенствования. // Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 79–80

Народные подвижные игры как средство развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

National outdoor games as a development tool of physical qualities at children of the advanced preschool age

Винокурова Н.А.

Институт физической культуры и спорта СВФУ им. М.К. Аммосова
Якутск, Россия

Аннотация. Народные игры – важнейшее средство саморазвития ребенка, путь непроизвольной тренировки не только физических, но и психических свойств и качеств: внимания, памяти, наблюдения, абстрагирования, терпения, воли. Игра играет большую роль детей дошкольного возраста и является формой физического развития, профилактикой заболеваний и отклонений в развитии детей.

Ключевые слова: Физическое воспитание дошкольников, народные игры.

Vinokurova N.A.

Institute of Physical Culture and Sport of NEFU named after M.K. Ammosov
Yakutsk, Russia

Annotation. National games – the most important agent of self-development of the child, a way of a consensual training not only physical, but also mental properties and qualities: attention, memory, observation, abstraction, patience, will. A game plays a large role of children of preschool age and is a form of physical development, prophylaxis of diseases and deviations in development of children.

Key words: Physical training of preschool children, national games.

Этнопедагогический потенциал народов Якутии имеет большую значимость в становлении личности подрастающего человека. Этнопедагогическое определение игровой традиции – это система энергоинформационных ценностных ориентиров народа, направленных на формирование духовных качеств человека. Русский натуралист и исследователь Р.К. Маак описывает, насколько эвенки владели стрельбой из лука: «Эвенк брал две стрелы, пускал одну вверх, а когда она падала, хватал вторую и стремился ею попасть в падающую стрелу, причем в семи-восьми случаях из десяти это ему удавалось» [2, с. 11]. Из беговых упражнений сохранился бег на выносливость.

Эвенки сохранили и детские игры, состязания. Эти игры служат подготовке детей к будущей жизни, выработке необходимых качеств охотника, оленевода, звероведа. Большинство детских игр связано с бегом, ходьбой на лыжах, стрельбой из лука, метанием аркана. Они имеют прикладной характер и отражают особенности трудовой и бытовой деятельности их родителей. В основном игры детей эвенков являются копированием и повторением движений животных, зверей и птиц, которые составляют содержание и название игр: «Быть медведем», «Быть оленем», «Сокол и утки», «Олени и волки», «Игры с арканом» и др.

Традиционная народная игра представляет собой двигательную деятельность, в основе выполнения которой лежит единство эмоционального мотива удовольствия и достижения заранее поставленной цели. Ценность народных игр состоит в том, что они в неизмеримо большей степени, чем другие средства физического воспитания, совершенствуют одновременно как психофизические, так и собственно духовные качества детей. При этом деятельность играющих детей носит эмоционально окрашенный характер, принося им определенное удовлетворение. [1, с.29–30].

Народные игры — важнейшее средство саморазвития ребенка, путь произвольной тренировки не только физических, но и психических свойств и качеств: внимания, памяти, наблюдения, абстрагирования, терпения, воли. [3, с.3].

Игра играет большую роль детей дошкольного возраста и является формой физического развития, профилактикой заболеваний и отклонений в развитии детей.

В игре ребенок упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, метании и т. д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это, в свою очередь, оказывает благоприятное воздействие на психофизическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. В народной подвижной игре, как в деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен. Игры, направленные на развитие психофизических качеств, можно включать в разные формы двигательной активности, в том числе и в самостоятельную двигательную деятельность детей.

Важнейший результат игры — это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, больше чем другие формы физической культуры адекватны потребностям растущего организма в движении, способствует всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию детей.

Цель исследования — исследовать влияние народных подвижных игр на развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Методика и организация исследования. В исследовании применялись тестирование общей физической подготовки:

- тест по определению быстроты (бег на 30м., челночный бег 3x10м.);
- тест по определению выносливости (бег на 120м., прыжки через скакалку);
- тест по определению скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1кг;
- тест по определению гибкости;
- тест по определению силы (метание мешочка 200гр.). [4, с.20].

в начале и в конце эксперимента и метод математической статистики.

В каждой группе было по 5 детей. Экспериментальное тестирование проводилось два раза в год. Возраст испытуемых 6–7 лет. Предварительно была проведена беседа, целями которой являлось сообщение им целей и задач исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате тестирования установлено, что в экспериментальной группе уровни развития физической подготовленности распределились следующим образом: высокий уровень — 0%, средний — 40% и низкий уровень — 60%, в контрольной группе высокий уровень — 60%, средний — 40% и низкий уровень не отмечается. А статический результат показывает: например в экспериментальной группе бег на 30м. — 9,18%, контрольной группе —

8,08%; прыжок через скакалку в экспериментальной группе — 8,4%, то контрольной группе — 14%. Тестирование показало, что у детей данного возраста недостаточно развиты скоростно-силовые качества, выносливость и сила.

Таким образом, исходя из проведенного исследования, мы подтвердили необходимость формирования физических качеств детей данного возраста. Для того, чтобы активизировать и развивать физических качеств у детей старшего дошкольного возраста мы разработали методику включающая целенаправленное применение народных подвижных игр для развития физических качеств.

Тематика народных подвижных игр по развитию физических качеств у детей дошкольного возраста (Кто перетянет — Ни энэһитмэ или тангматкат, Ловля оленей -Дявакал ороово, Прыжки по клеткам, Медведь — Эһэка, Догони, Круг, Скачи, Отбери мяч — Кэплүчит, Кто дальше кинет камушек — Ни гороло нудадян делоконмэ, Щука и рыбки — Оллокор, Охотники и куропатки -Бултамни тадук хэлакил, Прыжки по кочкам- чунникадук чунникэля, Скачки — Хуктывун, Лунки -чэпкэкэр, Пупи нэвэр — Бег, Канях янтэх — Прятки, Нёрэм ими — Болотная женщина, Пуни панэ вонтьеях — Медведь и ягодники, Эй кур нэвэр — Скачки на одной ноге).

При разработке системы народных подвижных игр нами учитывались принципы доступности, последовательности, систематичности, учета индивидуальных особенностей детей.

Средняя продолжительность игр 15–20 мин. По результатам проведенного эксперимента мы убедились, что при постоянном систематическом проведении народных подвижных игр возможно развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Анализ результатов исследования физической подготовки детей экспериментальной и контрольной групп показывает повышение уровня физических качеств в обеих группах, однако динамика его повышения в экспериментальной группе выше.

Таким образом, проведенные нами исследования убедительно показали наличие положительных результатов и выдвинутая нами в начале исследования гипотеза подтвердилась. Подтверждением чему являются результаты повторного тестирования. В ходе наблюдения за детьми мы пришли к выводу, что у детей из экспериментальной группы произошло активное формирование быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств.

По итогам результатов исследования физической подготовки детей мы видим, что у экспериментальной и контрольной групп показывает, что уровень физических качеств в обеих группах повысилась, однако, динамика его повышения в экспериментальной группе выше.

В результате констатирующего и контрольного тестирования установлено, что в экспериментальной группе уровни развития физических качеств распределились следующим образом: если в начале исследования высокий уровень было 0%, то в конце — 60%, а низкий уровень в начале — 60%, то в конце тестирования низкий уровень не отмечается.

По статическим результатом, тоже отмечается положительная динамика. Если на I этапе бег на 120м. было 9,2%, то на III этапе — 7,8%; прыжок в длину с места на I этапе — 89,2%, то на III — 102%.

В контрольной группе в начале исследования высокий уровень — 60%, то в конце 80%, а средний уровень в начале — 40%, то в конце — 20%. Статический результат:

бег на 30м. в начале эксперимента — 8,08%, то в конце — 7,68%; бросок набивного мяча в начале было — 16,4%, в конце — 18,3%.

Применение игр и игровых заданий не только в значительной мере повышает эмоциональность занятия, но и увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес детей и в то же время тормозит развитие утомления.

Вывод. Таким образом, разработанная нами методика, включающая целенаправленное применение народных подвижных игр способствует более эффективному развитию определенных физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Все игры и игровые задания были направлены на развитие физических качеств. В игре ребенок упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Также имеют большое значение для воспитания морально-волевых качеств: способности к преодолению любых трудностей, дисциплинированности, настойчивости, смелости, чувства коллективизма.

Литература

1. Винокурова Н.А. Формирование интереса к физической культуре у девочек средствами этнопедагогике (на примере арктических школ Республики Саха (Якутия)). Диссертация / Н.А. Винокурова. Якутск, 2007. — С.29–30
2. Майнов, И.И. Некоторые данные о тунгусах якутского края: труды Восточно-Сибирского отдела императорского Русского географического общества / И.И. Майнов. — Иркутск, 1986. — Вып. 2. — С. 11.
3. Максимова О.А. Эвенкийские игры и состязания/ О.А. Максимова. — Якутск, 2007. С.3.
4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/ В. Н. Шебеко. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Высшая школа, 2010.

Национальные игры в содержании учебного курса «Культура народов Республики Саха (Якутия)»

Винокурова Е. И.

Научно-исследовательской институт национальных школ Республики Саха (Якутия) Якутск, Россия

Аннотация: Статья посвящена проблеме формирования гражданской идентичности у детей народов Республики Саха (Якутия), что приобретает особую актуальность в связи с языковыми, культурными проблемами народов Республики Саха (Якутия). Целью данной работы является раскрытие темы национальных игр в содержании учебного пособия по курсу «Культура народов Республики Саха (Якутия)» для детей младшего школьного возраста. Результаты исследования могут быть востребованы образовательными организациями в разработке комплексных образовательных программ, формирующих этническую, региональную, гражданскую идентичность у детей.

Ключевые слова: культура, национальные спортивные игры, этнокультурные компетенции, системно-деятельностный подход.

Annotation: The article is devoted to the problem of the formation of civil identity in children of the peoples of the Republic of Sakha (Yakutia), which is of particular relevance in connection with linguistic and cultural problems of the peoples of the Republic of Sakha (Yakutia). The purpose of this work is to reveal the theme of national games in the content of the textbook on the course "Culture of the peoples of the Republic of Sakha (Yakutia)" for children of primary school age. The results of the research can be claimed by educational organizations in the development of comprehensive educational programs that form ethnic, regional, civic identity in children.

Keywords: culture, national sports games, ethno-cultural competences, system-activity approach.

Формирование гражданской идентичности является одним из важнейших средств духовно-нравственного развития личности и овладения системой общечеловеческих ценностей.

Курс «Культура народов Республики Саха (Якутия)» призван обеспечить реализацию «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России», принятой в качестве методологической основы разработки и реализации федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Российская Федерация — многонациональная страна, где проживают представители более 160 национальностей. Республика Саха (Якутия) — субъект России, имеющий многовековой опыт совместного проживания более 120 национальностей, является по этническому составу жителей небольшой моделью России.

В «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России» структурированы 3 ступени формирования российской гражданской идентичности: 1) взаимоотношения в семье проецируются на отношения в обществе и составляют основу гражданского поведения человека; 2) осознанное принятие личностью традиций, ценностей, особых форм культурно-исторической,

социальной и духовной жизни его родного села, города, района, региона через такие понятия как «Отечество», «родная земля», «родной язык», «труд и творчество» и др.; 3) принятие культуры и духовных традиций многонационального народа России.

Содержание курса «Культура народов Республики Саха (Якутия)» соответствует структуре идентичности, приведённой в Концепции. Курс структурирован по ступеням образования: начальная (1–4 классы) и основная (5–9 классы). Особое значение в начальной школе приобретает развитие и воспитание личности, знающей культуру своего народа и уважающей культуру других народов, формирование потребности сохранять и развивать язык и культуру коренных народов Республики Саха (Якутия).

Изучение учебного курса «Культура народов Республики Саха (Якутия)» не предусмотрено в обязательной части базисного учебного плана.

Цели учебного курса реализуются не только в процессе изучения учебных дисциплин. Процесс стаёт вариативным, рассчитанным на максимальное использование и совершенствование различных форм и методов учебной и внеурочной деятельности, обеспечивающих активную теоретическую и практическую деятельность учащихся.

Для реализации целей учебного предмета «Культура народов РС (Я)» содействуют следующие направления внеурочной деятельности: духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное и т. д., в результате которой происходит развитие индивидуальных интересов, творческих способностей учащихся, осуществляется приобретение ими собственного социально-культурного опыта и способов культурного самовыражения.

Целью курса «Культура народов Республики Саха (Якутия)» в начальной школе является формирование этнокультурных компетенций как неперемennого условия успешной социализации, заключающейся в развитии умений жить в поликультурном мире.

Задачи курса:

- освоение базовых национальных ценностей на основе духовной и материальной культуры своего народа как неотъемлемой части российской и общечеловеческой культуры;
- формирование базовых знаний об этнической культуре своего народа и культуре народов совместного проживания;
- умение соблюдать традиции, обычаи родного народа; описать себя как представителя народов Севера, Якутии, России; представлять культуру своего народа в условиях межкультурного общения;
- воспитание позитивного отношения к культуре других народов; проявление терпимости, понимания и сотрудничества с людьми иной культуры, национальной принадлежности, верования.

Основное содержание учебного курса «Культура народов Республики Саха (Якутия)» представлено следующими содержательными линиями: «Природа», «Родной край», «Семья», «Жилище моего народа», «Традиционные занятия моего народа», «Народное прикладное искусство», «Традиционная одежда», «Традиционная пища», «Национальные спортивные игры и игрушки моего народа», «Народные песни», «Олонхо — мировой шедевр». Такое построение программы допускает варианты структурирования содержания учебных пособий, распределение учебного материала и времени для его изучения.

Междисциплинарность учебного курса обеспечивает с одной стороны, систематизацию эмпирических представлений и научных знаний обучающихся, формируемых в процессе формальной, неформальной и информальной познавательной деятельности, с другой стороны, создаёт условия для интеграции содержания «Культуры народов Республики Саха (Якутия)» с другими учебными предметами: родной язык, литературное чтение, физическая культура и другие. Интеграция с предметными областями достигается на основе организации диалога изучаемых материалов, раскрывающих взаимодействие и взаимообогащение этнических культур, способов познания мира, обеспечения жизнедеятельности, освоения духовных ценностей, культурного самовыражения народов Республики Саха (Якутия) и Российской Федерации в целом.

Содержание учебного предмета обеспечивает выстраивание диалога культур разных народов, эпох, поколений и наиболее полно представлено в тематическом планировании, структурированном с учётом основных аспектов формирования идентичности личности: когнитивный, ценностно-эмоциональный, деятельностный. В процессе диалогизации выявляются не только общие свойства, но и отличительные черты изучаемых тем, происходит понимание ценности каждой культуры, в том числе родного народа, а также осмысление учебного материала, творческое его усвоение (когнитивный компонент), эмоционально-ценностное отношение к культурным ценностям (ценностный компонент), деятельностное освоение социокультурного пространства (деятельностный компонент), формируется межкультурная компетенция.

В ФГБНУ «Институте национальных школ Республики Саха (Якутия)» разработаны учебно-методические пособия по курсу «Культура народов Республики Саха (Якутия)» ориентированы на школы с обучения на языке саха. Линия УМК представлена рабочей программой «Саха сириҥ норуоттарыҥ культурата» («Культура народов Республики Саха (Якутия)» 2–4 классы и учебными пособиями «Культура народов Республики Саха (Якутия)» 2, 3, 4 классы, которые соответствуют федеральному государственному образовательному стандарту и входят в завершённую предметную линию «Саха оскуолата» («Якутская школа») соответствующей ступени начального образования. Рабочая программа и учебные пособия изданы в 2013 году. В данный момент в книжном издательстве «Бичик» издаются программа и учебные пособия в начальной школе для школ с русским языком обучения, где учитываются этнокультурные и региональные особенности.

Основными содержательными линиями являются: образовательные компоненты начальных классов школ Якутии, включающие сведения о родной культуре, истории и окружающем мире. Эти компоненты объединяют первоначальные знания о жизни и быте каждого народа, его занятиях, народных традициях, также о природе, животных, окружающем мире ребенка.

По теме «Национальные спортивные игры, народные игры и игрушки народов Якутии» даются первоначальные общие сведения об играх. Понятие о народных играх и игрушках. Виды народных игр (настольные, подвижные и др.). Русские народные игры, забавы, развлечения и игрушки. Народные игры других народов России. Традиционные настольные игры (хабылык, хаамыска, тыксаан) народа саха. Подвижные игры народа саха и коренных народов Севера. Народные игрушки коренных народов Якутии, их виды и изготовление.

Понятие о национальных видах спорта. Национальные спортивных игры народа саха (якутские национальные прыжки, перетягивание палки, прыжки «горностая»).

Национальные виды спорта народов Севера (тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности, метание и другие. Соревнования по национальным видам спорта.

В конце темы в каждом классе можно проводить индивидуальную и групповую проектную деятельность по следующим рекомендуемым темам по выбору: «Национальные игрушки в музеях нашего города», «Мастерская национальной игрушки: делаем подарки для детского сада», «Любимые игры моей бабушки (дедушки)», «Давайте играть вместе», «Игры наших предков», «Любимые национальные игры нашей семьи», «Сайылык оболорун оонньуулар», «На стойбище», «Игры детей тундры» и другие.

Системно-деятельностный подход создает условия для формирования учебного навыка (алгоритма учебного действия), позволяет формировать коммуникативные умения (умения работать в паре, группе). В учебных пособиях используется единая система, которая помогает работать с информацией, организовывать учебный материал, планировать деятельность ученика на уроке, организовывать выполнение домашнего задания, формирует навык самостоятельной работы.

В процессе изучения культуры формируются умения воспринимать и наблюдать явления культуры разных народов с целью выявления национального своеобразия, участвовать в диалоге, элементарно обосновывать высказывание, анализировать результаты сравнения. Дети учатся проявлять самостоятельность и оригинальность при их решении, разыгрывать воображаемые ситуации, самостоятельно планировать свои действия, осуществлять учебное сотрудничество.

Системно-деятельностный подход обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

В целом системно-деятельностный подход позволяет выделить основные результаты обучения и воспитания в контексте ключевых задач и универсальных учебных действий, которыми должны владеть учащиеся. Овладение учащимися универсальными учебными действиями создает возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей, включая организацию усвоения, то есть умения учиться.

Перспективы развития мас-рестлинга Украины

Prospects for the development of mas-relating of ukraine

Газаев В.Н., Проскурин А.А.

Федерация мас-рестлинга Украины (ФМРУ)

Украина

Аннотация. В статье речь идет о перспективах развития мас-рестлинга в Украине.

Ключевые слова: федерация мас-рестлинга, развитие, перспективы.

Gazaev V.N., Proskurin A.A.

Federation of Mas-wrestling of Ukraine (FMSU)

Ukraine

Annotation. The article deals with the prospects for the development of mas-wrestling in Ukraine.

Key words: federation of mas-wrestling, development, prospects.

Впервые о древней и самобытной борьбе народов Якутии в Украине узнали накануне первого чемпионата мира по мас-рестлингу, в 2014 году. По приглашению Международной федерации мас-рестлинга группа отечественных спортсменов приняла участие в первом чемпионате, не владея при этом необходимыми навыками и знаниями. После первого чемпионата мира спортсмен из города Мелитополь Валерий Газаев принял решение развивать мас-рестлинг в Украине, для чего получил соответствующий сертификат и поддержку международной федерации. Вскоре в Украине была создана спортивная организация, поставившая себе цель развивать мас-рестлинг внутри страны, а также представлять Украину на международной спортивной арене. Официальным днем рождения Федерации мас-рестлинга Украины считается 26 февраля 2015 года. Возглавил ее выдающийся спортсмен, тренер и организатор Валерий Газаев.

Благодаря тому, что президент федерации обладал значительным опытом в проведении и организации различных спортивных мероприятий, первые соревнования по мас-рестлингу в Украине прошли спустя несколько месяцев после создания федерации. 7 июня 2015 года в Мелитополе в парке Горького прошел первый открытый чемпионат Запорожской области по мас-рестлингу. В соревнованиях приняли участие около 50 спортсменов, преимущественно мужчин, хотя свои силы попробовали также и несколько девушек. На 2015 год были также запланированы и проведены I чемпионат Украины и I абсолютный чемпионат Украины по мас-рестлингу. Кроме того, лучшие спортсмены под руководством президента федерации начали готовиться к выступлению на Кубке мира, который проходил в три этапа.

Первую (бронзовую) медаль на международной арене нашей стране принес Дмитрий Беседин на II этапе кубка Мира в Ереване. А первый серьезный общекомандный успех пришел к нашим спортсменам на третьем этапе Кубка Мира 2015 года. После третьего, финального этапа, сборная Украины смогла получить четвертое общекомандное место благодаря самоотверженной борьбе наших атлетов. Дмитрий Беседин, Алина Польченко, Ольга Сукач — герои Кубка Мира 2015. Домой сборная Украины привезла 2 серебрянных и 2 бронзовых медали. Нужно

отметить что эти медали были завоеваны в тех условиях, когда украинские спортсмены далеко не в совершенстве владели техникой и приемами борьбы. О многих важных и незаменимых тонкостях мас-рестлинга атлеты узнали уже на самих соревнованиях. Все-таки международные соревнования — это возможность пообщаться с более «продвинутыми» коллегами и узнать много интересного. Также в Москве, на третьем этапе Кубка Мира журналист, на общественных началах освещавший развитие мас-рестлинга в Украине, познакомился с сотрудниками пресс-службы Международной федерации мас-рестлинга и был приглашен к информационному сотрудничеству. С этого момента пресс-служба ФМРУ очень тесно и плодотворно сотрудничает с МФМ, освещая не только официальные соревнования, но и знакомя международную общественность с самыми разными нюансами развития масрестлинга в Украине.

Серьезные успехи сборной Украины на Кубке мира стали катализатором к дальнейшему развитию мас-рестлинга. Показателем в этом направлении послужил I Кубок Украины, в феврале 2016-го собравший 99 спортсменов из 8 областей Украины. Постепенно начали создаваться областные федерации. Если в 2015 году по стране было проведено 3 соревновательных мероприятия, то в 2016 более 10, в том числе чемпионат и кубок страны, абсолютный чемпионат Украины, впервые проведен командный чемпионат, чемпионаты областей. Шла также активная работа по популяризации борьбы за «мас» через СМИ и социальные сети. Важным успехом стало получение в ноябре 2016 года документа о присвоении Федерации мас-рестлинга Украины статуса ВСЕУКРАИНСКОЙ организации. ФМРУ зарегистрировала представительства в 15 областях Украины. Это событие стало основным шагом к признанию вида спорта на официальном, государственном уровне. По этому поводу менеджер Международной федерации мас-рестлинга Елена Томская в своей статье призвала другие национальные федерации брать пример с Федерации мас-рестлинга Украины.

2016-й год стал также временем признания на международной арене. На чемпионате Европы, который летом прошел в Батуми, сборная впервые смогла добыть золотую медаль международных соревнований. Эту бесценную награду принесла команде Ольга Сукач. Серебро смогла завоевать Алина Польченко, а две бронзы — Алла Закусилова и Александра Швец, новички нашей сборной. В общем зачете Украина стала третьей из 10 стран участников. Этот результат произвел глубокое впечатление на коллег из других стран. Со сборной Украины, и так известной своей дружностью, упорством и стремлением к победе, стали считаться на самом высоком уровне. Спустя месяц, в начале сентября, команда Украины блестяще выступила на Чемпионате Мира. Среди 32 стран участников наша сборная в бескомпромиссной борьбе смогла вырвать серебро и три бронзы, заняв четвертое место в общем зачете. Ольга Сукач, Иванна Михайлюк и Алексей Кушнир принесли баллы за третьи места, а Николай Савостяненко без поражений прорвавшись в финал, уступил только опытнейшему и титулованному Виктору Докалову, принеся нашей команде серебро. Подводя итоги года, можно было смело говорить о том, что успешный дебют сборной на третьем этапе Кубка Мира в 2015-м стал не случайным.

Отдельно хотелось бы несколько слов сказать об особенностях состава Сборной Украины на международных турнирах. Ввиду того что отечественный мас-рестлинг не поддерживается государственными органами, часто на соревнования едут вторые или даже третьи номера сборной, так как у первых не всегда есть финансовые

возможности оплатить перелет и проживание во время соревнований. ФМРУ постоянно ведет поиск партнеров и спонсоров, но пока что так и не удалось ни разу выставить самый мощный и оптимальный состав участников.

По состоянию на середину 2017-го года ФМРУ имеет стойкую динамику роста. Развиваются областные организации, второй чемпионат Украины среди юношей и juniоров пройдет в одном из крупнейших городов страны Днепре (бывшем Днепрпетровске). Чемпионат Украины среди взрослых пройдет в другом областном центре — Запорожье. Постепенно интерес к поддержке молодого в нашей стране спорта проявляют крупные промышленные предприятия. Основными задачами на текущий год для Федерации мас-рестлинга Украины является выступление на всех трех этапах Кубка Мира, а также получение поддержки в министерстве спорта Украины.

В завершение хотелось бы написать несколько слов о культурном влиянии мас-рестлинга. По моему личному, субъективному мнению, мас-рестлинг — это уникальный национальный спорт, способный сплотить вокруг себя людей самых разнообразных культур и традиций. Помимо чисто спортивной составляющей якутская борьба несет в себе настоящий дух человечности, уважения к сопернику и дружбе вне помоста. Все эти принципы начисто выветрилось из профессиональных видов спорта за более чем столетнюю историю современных олимпийских игр. Конечно стремление максимально популяризовать спорт и сделать его олимпийским, это стремление спортсменов в любом виде спорта. И Украина будет только рада тому, чтобы отечественные атлеты выступили на таких престижных соревнованиях. Но вместе с тем нужно стремиться к сохранению самобытности спорта, его культурным аспектам. Тем более что разные страны по-своему обогащают мас-рестлинг. Было бы великолепно чтобы мас-рестлинг стал частью, а может быть и детонатором к созданию международных этнических фестивалей, культурных мероприятий. Знакомство с культурой разных народов, новые знакомства, возможность показать культуру и традиции своего народа людям из других стран, это то, чего сейчас очень не хватает современному миру. Отличным показателем такого развития являются Всемирные игры кочевников и международные спортивные игры Дети Азии.

Причины внедрения национальных видов спорта для учебных заведений среднего и высшего профессионального образования

The Reasons For The Implementation Of The National Sports For The Educational Institutions Of Secondary And Higher Professional Education

Груздева Т.В. Рузанова Н.В

ФГБОУ ВО «КГУ»
Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье представлены главные причины внедрения национальных видов спорта в учебные заведения. Рассмотрена роль национальных видов спорта учебно-педагогическом процессе. Выявлена и обособлена необходимость включения национальных видов спорта в общую образовательную учебную программу. Представлены положительные стороны национальных видов спорта для сохранения традиций и обычаев разных национальностей.

Ключевые слова: Национальные виды спорта, физическая культура, сфера образования, народные традиции.

Gruzdeva T.V., Ruzanova N.V.

FSBEI NPE «KSU»
Kemerovo, Russia

Annotation. This article presents the main reasons for the implementation of the national sports in educational institutions. The role of national sports – pedagogical process. Identified and classified the need for the inclusion of national sports in the General education curriculum. Presents the positive side of national sports to preserve the traditions and customs of different nationalities.

Keywords: National sports, physical culture, education, folk tradition.

В культуру каждого народа входят созданные им виды спорта. На протяжении веков они сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство. Многие из них имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Они совершенствовались по мере хозяйственной деятельности человека, по мере совершенствования его разума. Национальные спортивные традиции зависели от многих факторов: ландшафта, климата, природы и т.д.

Помимо сохранения народных традиций, национальные виды спорта оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи. Данные свидетельствуют о том, что процессы взаимного культурного влияния и культурного общения оказывают большое влияние на характер самих игр как одного из важных средств духовного развития людей.

Каждый народ, в зависимости от социально-экономических условий своего развития, психического состояния, климато-географического положения, исторически вырабатывал самобытные виды подвижных игр и развлечений, их способы, которые формируют своеобразную систему воспитания. Формы проявления игр весьма

разнообразные. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно усложняются и совершенствуются

Народные подвижные игры являются неотъемлемой частью интернационального, эстетического и физического воспитания человека. Дети, посещая детские учреждения, повседневно общаются, играют в разные игры, внося в свою деятельность элементы национальной культуры. Игра вызывает важнейшие свойства учения — потребность учиться, знать, уметь.

Народные подвижные игры — элемент духовного потенциала народа, сформировавшегося на протяжении длительного периода. Исходя из этого знакомить детей с народными играми в современном образовательном учреждении целесообразно во взаимосвязи с историческими, географическими и культурными особенностями региона, в котором они бытуют. Народ не должен терять нравственный авторитет среди других народов — авторитет, достойно завоеванный тувинским искусством, в том числе в искусстве традиционных игр. Мы не должны забывать о прошлом, о красоте и богатстве музыки, живописи, литературы, о праздниках и обычаях. Именно родная культура, как отец и мать, должна стать неотъемлемой частью души ребенка, началом рождения личности.

Для улучшения и совершенствования общей физической подготовки, развития массовой физической культуры необходимо широко использовать народные игры и физические упражнения.

У каждого народа свои культурные традиции, которые чтятся и передаются из поколения в поколение. Именно такой подход, по нашему мнению, приобщит школьников к традициям, народной культуре, воспитывает поколение, осознающее себя в непрерывном контексте истории, людей, связанных с прошлым, настоящим и будущим своей культуры, в то же время, осознающее себя участниками мирового культурно-исторического процесса.

В большинстве регионов России проживают народы разных национальностей, и у всех у них есть множество самобытных игр и физических упражнений. Условия трудовой деятельности различных народов неизбежно должны были привести к возникновению общественной потребности в воспитании у людей таких физических способностей, которые были необходимы в их трудовой деятельности. Эта потребность, а так же биологическая общность людей явилась основной причиной возникновения общенародных видов физических упражнений, то есть таких, которые применялись в физическом воспитании у всех или большинства народов мира. Часть этих упражнений в своем дальнейшем развитии превратились в общенародные виды спорта.

В ходе исследования выявлено, что на протяжении длительного времени, национальные виды спорта не теряют своей принадлежности к своей нации. В процессе развития традиционной физической культуры у народа формировалась и самобытная классификация, например: у тувинского народа имеются национальные виды спорта как борьба «Хуреш», стрельба из лука, конные скачки, которые имеют свои правила и условия проведения соревнований которые имеют отличия по сравнению с другими народами.

Для качественной подготовки специалистов по национальным видам спорта необходим симбиоз тренеров, педагогов, ученых-калмыковедов с целью создания научно-обоснованных систем подготовки спортсменов, разработки ученых, методических и научных пособий, написания монограмм и т.д.

В сфере образования предоставлены большие возможности для разработки национальных программ по физической культуре. Следует помнить, что региональные особенности и национальные традиции влияют на здоровье, физическое и моторное развитие, двигательную активность детей и подростков и позволяют, в свою очередь, сохранить традиционную культуру народа

Основная цель любого народа является — эффективное использование национальных видов спорта, их возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения и достойное воспитание спортсменов по близким видам спорта и выступления их на крупнейших международных соревнованиях.

Литература

1. www.sportcom.ru
2. Национальные виды спорта Якутской АССР. Якутск: Кн.изд-во, 1980–4,25 п.л.
3. Якутия спортивная. Якутск: Нац.кн.изд-во «Бичик», 1993 15,21п.л
4. <http://loginov-lip.livejournal.com/935305.html>

Национальные народные игры и упражнения как эффективное средство воспитания юных спортсменов

National People Games And Exercises As Effective Means Of Education Of Young Sportsmen

Гуляева А. Н., Дьячковская Н. С.

ГБОУ РС (Я) «ЧРССШИОР им. Д. П. Коркина»

Чурапча, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются такие средства народной педагогики, как национальные подвижные игры, упражнения которые необходимо использовать учителями в учебно-воспитательном процессе, как эффективное средство воспитания юных спортсменов. Такие национальные игры способствует формированию правильного и ответственного отношения к своему здоровью, воспитанию навыков здорового образа жизни, всестороннему физическому и духовному совершенству.

Ключевые слова: национальные народные игры, упражнения, народная педагогика, воспитание.

Gulyaeva A. N., Dyachkovskaya N. S.

GBOU RS (Y) "CHRSSSHIOR them. D.P. Korkina "

Churapcha, Russia

Annotation. In this article it is considered such means of national pedagogics as national outdoor games, exercises which need to be used teachers in teaching and educational process as an effective remedy of education of young athletes. Such national games promotes formation of the correct and responsible attitude towards the health, education of skills of a healthy lifestyle, comprehensive physical and spiritual perfection.

Keywords: national national games, exercises, national pedagogics, education.

Актуальность. В настоящее время проводится большая работа по возрождению, сохранению и дальнейшему развитию народных игр, упражнений и национальных видов спорта, применения якутских национальных игр и упражнений в системе физического воспитания и образования подрастающего поколения, модернизации и совершенствованию правил соревнований. Проводятся спартакиады по национальным видам спорта на призы «Василия Манчаары», «Игры Дьгына», Спартакиада народов Севера и т.д. Национальные игры и упражнения имеют значительный педагогический потенциал для воспитания интереса учащихся к физкультурным занятиям.

Национальные народные игры и упражнений сформировались на основе естественной и исторической потребности народа Саха и являются важным фактором, отражающим образ жизни, служащим воспитанию здорового поколения, обеспечению его физического, психического и умственного развития. Посредством народных игр и упражнений воспитывается гармонично развитое и здоровое поколение. Национальные народные игры и упражнения, массовые мероприятия, связанные с двигательной активностью, являются основными средствами народной педагогики физического воспитания [2].

Национальные игры, упражнений в комплексе с другими элементами урока физкультуры представляют собой основу формирования гармонически развитой личности, сочетающей духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, и в дальнейшем, благодаря этому учитель достигает высоких скоростно — силовых показателей на уроках физкультуры. Именно поэтому грамотное использование национальных подвижных игр и упражнений на уроках физической культуры не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное влияние народных игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

В настоящее время в Республике Саха (Якутия) усиливается внимание к вопросам укрепления здоровья подрастающего поколения, всестороннего воспитания юных спортсменов, развития физического воспитания и спорта для развития у них здорового образа жизни, создания современных условий для занятия учащимися физической культурой и спортом, восстановления и использования национальных игр и упражнений. Восстановление и эффективное использование национальных игр и упражнений, которые на протяжении многих лет являлись неотъемлемой частью культурного наследия якутов, средства физического, духовного, психического и умственного развития наших предков, веками придавали им дух, силу и здоровье, служит развитию национального облика, духовности и ценностей [3].

В учебно-тренировочном процессе, которые имеют важное значение в воспитании гармонично развитой личности, отмечает наличие системы национальных игр и упражнений, которые национальные игры, связанные с родом занятий и трудовой деятельностью, игры движения; игры различных средств; игры с участием животных. Национальные игры и упражнения являются важным средством развития культуры здоровой жизни и умственного потенциала юных спортсменов.

При обучении юных спортсменов национальным народным играм следует обратить внимание на следующее: выполнение игр с соблюдением их правил; воспитание выдержки, самоорганизации и веры в себя; развитие принципиальности, навыков мышления и находчивости; готовность к сообразительности; направление на правильную организацию свободного времени; учет физической подготовки и возрастных особенностей детей. Через национальные игры и упражнения у юных спортсменов формируется правильное и ответственное отношение к своему здоровью, воспитываются навыки здорового образа жизни, всестороннему физическому и духовному совершенству, а также интерес к занятию физической культурой и спортом [5].

В данное время в Республике Саха (Якутия) во всех образовательных учреждениях активно используются средства народной педагогики в формировании интереса в учебно-воспитательном процессе. Как средство народной педагогики национальные подвижные игры и упражнения доказывает, что сохраненные более 250 игр и упражнения способны обеспечить развитие всех физических качеств, совершенствовать все выделяемые в физическом воспитании виды движений (бег, прыжки, метание в цель и на дальность, поднятие тяжестей и т.д.). Одним из условий эффективности уроков в образовательных учреждениях является применение учителем разнообразных методов обучения. Одним из таких методов может быть применение национальных подвижных игр и упражнений на уроках физической культуры и массовых спортивных мероприятиях.

Таким образом, что национальные народные игры и упражнения являются эффективным средством юных спортсменов, где оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности. Можно констатировать, что использование национальных народных игр и упражнений в образовательных учреждениях обуславливает повышению уровня воспитанности спортсменов, расширяет их кругозор, способствует укреплению и сохранению их здоровья, благоприятно влияет на развития учащихся.

Литература

1. Кочнев В. П. Национальные виды спорта Якутской АССР.— Якутск, 1985.— 120с.
2. Портнягин И. С. Этнопедагогика школа «кут-сур» о воспитании».— Якутск, 1997.—132с.
3. Проблемы физической культуры, здоровья и духовно-нравственного воспитания детей и молодежи / отв. Ред. и сост. П. С. Максимов. Якутск, 1999 г.
4. Шамаев Н. К., Павлов К. В. Учебная программа по физическому воспитанию для сельских школ. — Якутск, 1992.—42с.
5. Шамаев Н. К. Семейное воспитание национальных традиций. Якутск, 2003 г.

Изучение мнения специалистов об эффективности занятий национальными видами спорта и их популярности среди населения

Research of opinion of the specialists about efficiency of national sports and their popularity among the population

Гуляева С.С., Собакин П.И.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты социологического опроса специалистов, проведенного с целью определения эффективности занятий национальными видами спорта.

Ключевые слова: национальные виды спорта, специалисты физической культуры, анкетирование.

Gulyaeva S.S., Sobakin P.I.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. The article presents results of the opinion poll of the specialists to find out the efficiency of national sports.

Key words: national sports, specialists of physical education, questionnaire.

С целью определения эффективности занятий национальными видами спорта нами был проведен социологический опрос среди специалистов физической культуры, в котором приняли участие 126 человек, работающие в 34 районах Республики Саха (Якутия) и в г. Якутск. Из их числа, 98 педагогов имеют высшее, 28 — среднее специальное образование.

Данные социологического опроса показали, что в 26 районах считается популярным и развитым мас-рестлинг, в 24 — национальная борьба «Хапсагай», в 12 — якутские прыжки, в 9 — северное многоборье, в 6 — гиревой спорт, в 4 — настольные игры. Респондентам была дана возможность предложить виды спорта, какими, с учетом возраста и пола, могли бы заниматься их односельчане для поддержания своей физической активности. Специалистами были предложены такие виды спорта как якутские прыжки, традиционные настольные игры, борьба «хапсагай», мас-рестлинг, гиревой спорт, северное многоборье.

Анализ результатов опроса показал, что 62 респондентов, первостепенной задачей занятий национальными видами спорта, считают повышение уровня физической подготовленности; 31 человек думают, что занятия позволяют овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками; 21 — что занятия укрепляют здоровье; 12 респондентов указали на то, что занятия способствуют организации активного отдыха.

По мнению опрошенных специалистов, занятия национальными видами спорта преимущественно развивают скоростно-силовые способности (48%), силовые способности (16%), ловкость (14%), скоростные качества (13%), выносливость (9%).

Таким образом, обобщение имеющихся данных по использованию средств национальных видов физической активности позволяет констатировать, что национальные виды спорта и народные игры являются одними из эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы, способствующие направленному воспитанию двигательных способностей, формированию навыков трудовой деятельности.

Выступая 29 февраля 2013 года, на заседании Совета по межнациональным отношениям, президент Российской Федерации В. Путин определил новые целевые ориентиры и задачи в развитии национальных видов спорта России. В ходе своего выступления он подчеркнул: «... нужно стремиться к тому, чтобы наши национальные виды спорта пробивались в олимпийские дисциплины, и главное, чтобы о них знали в России, чтобы они развивались у нас именно как массовые, общедоступные виды спорта».

Инициатива Президента Российской Федерации о более полной реализации потенциала национальных видов спорта народов России, открывает дальнейшие перспективы развития национальных видов спорта. Культивирование данных видов способно решать большой спектр задач от массового приобщения населения к систематическим занятиям физической культурой до интеграции в олимпийское движение.

Национальные виды спорта в Республике Саха (Якутия) действительно становятся эффективным инструментом решения стратегических задач в области физической культуры и спорта.

Самобытные виды двигательной активности коренных народов Севера и этнопедагогика физического воспитания школьников Республики Саха (Якутия)

Original kinds of physical activity of indigenous Arctic ethnic groups and ethno pedagogy of physical education of the school students of the Republic of Sakha (Yakutia)

Гуляева С.С.,
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, Россия

Петрова Т.Н.
ФГБОУ ВО ЧГПУ им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия

Аннотация. Национальные средства физического воспитания необходимо рассматривать в органическом единстве со всей духовной культурой общества и как одно из важнейших средств воспитания подрастающего поколения Республики Саха (Якутия). Влияние их на процесс становления и развития человека с ранних лет его жизни многообразно и может иметь большое значение для всего последующего личного и общественного его бытия.

Ключевые слова: этнопедагогика, физическое воспитание, самобытные средства, коренные народы Севера.

Gulyaeva S.S.,
FSBEI NPE «ChSIPES»
Churapcha, Russia

Petrova T.N.
FSBEI NPE VGPU them. I. Yakovleva
Cheboksary, Russia

Annotation. It is dealt with national means of physical education as the whole with spiritual culture of society and as one of the most important means of education of the younger generation of the Republic of Sakha (Yakutia). Their influence on a process of development of a person from a young age is various and may be meaningful for the next personal and social being.

Key words: ethno pedagogy, physical education, original means, indigenous Arctic ethnic groups.

В историко-культурном разнообразии Россия — уникальное государство, она весьма разнородна с точки зрения природных условий, исторического прошлого, состава населения, традиций и культуры, а также по уровню экономического развития, социокультурных связей и др. При столь значительных региональных различиях невозможно осваивать одинаковое для всех территорий содержание образования [25].

Деятельность по развитию и популяризации самобытных средств физического воспитания имеет большое значение для подрастающего поколения, установлению здорового образа жизни, сохранения генофонда народов, проживающих в Республике Саха (Якутия) [20].

В течение многих и многих лет накапливался этим народом севера уникальный багаж, опыт по вопросам физического совершенствования человека. Народная физическая культура способствовала поддержанию равновесия между экстремальностью климата, быта и душевным состоянием [18, 19, 20].

Процесс физического воспитания представлял собой попытку создать равновесие между силами суровой северной природы и приобретаемой физической и промысловой подготовкой. Народ, являясь учителем жизни человека, формировал жизнестойкость мальчиков, бережное отношение к природе, сметливость, умение применять на практике знания, полученные в семье.

В исследованиях Оконешниковой А. П. [23], нашло отражение возрастное включение в жизнь рода. В 1,5–2 года, когда мальчик только начинал ходить, старцы кидали в него тяжелой меховой рукавицей. Таким образом, проверялась его стойкость, физическая крепость. 3–7 лет — возраст, именуемый «уллунах хараардыта», т. е. босоногие дети проходят первый этап закаливания. В этот период старцы кидали в ребенка горячими углями, чтобы мальчик рос сноровистым, ловким. Мальчика обучали с 3-х лет метко стрелять из лука, ловко владеть копьем и мечом, бойко бороться, быстро ездить на лошади. В 8–12 лет, в период дальнейшего закаливания, который был известен как «бар5анча саас», ребенок надевает мужские штанины, и выполнялся определенный обряд для «мужания». В 13–17 лет, «одун саас» был периодом возмужания, мальчик становится не просто юнцом, он проходит первый период обучения на защитника рода. В эти годы юноша впервые садится на коня. Когда ему исполнялось 18 лет, его ловкость, координированность проверяли тем, попадет ли он стрелой и расколется ли лошадиную бабку, поставленную на очень далеком расстоянии, поймает ли кусок мяса, выброшенный через трубу печи.

Вековой жизненный опыт борьбы за существование и выживание в суровых, экстремальных климатических условиях требовали от человека больших морально-психологических, физических усилий и физической подготовленности. При этом основой благополучия народа Саха является толерантность, традиции векового воспитания поколений в духе гуманизма и терпимости, готовности прийти на помощь каждому, кто в этом нуждается, независимо от его этнической, социальной принадлежности.

Именно в семье, как в прошлом, так и в настоящем, воспитываются («Иитии», «Уһуйуу») такие человеческие качества, как трудолюбие, честность, ответственность, взаимоподдержка, стремление к получению знаний, так и физические качества: сноровка, ловкость, гибкость, координированность, реакция, которые помогают осуществить подготовку к предстоящей жизни в сложных природно-климатических условиях, к работе в домашнем хозяйстве. Поэтому сложившаяся веками народная система воспитания была направлена на обучение детей способам деятельности, развивающим такие качества как выносливость, смекалка, работоспособность, взаимовыручка, бережное и трепетное отношение к природе [31].

В народной педагогике воспитания применялась деятельностная технология «Уһуйуу», что в переводе с якутского языка означает обучать, натаскивая, приобщая к чему-либо. Родители стремились передать детям не конкретные знания, а обучали

способам выживания, способам охоты, рыболовства, оленеводства и коневодства, резьбы по дереву, кости, работы с металлом, шитья из меха, вышивания, ведения домашнего хозяйства и т.д. [23].

В ходе изучения различных литературных источников можно встретить отдельные научные статьи о традиционных национальных видах спорта, играх и развлечениях народов Севера, где в той или иной мере освещались вопросы педагогических традиций.

В труде Шидловского Т. Н. (1988) «Праздник народов Сахалина — демонстрация культурного и физического развития населения» национальные игры этих народов показаны как универсальное средство народной педагогики, которые имеют давние исторические корни и связанное с трудовым воспитанием коренного населения [35].

Прокопенко В. П. (1988), в работе «Проблемы и пути развития национальных видов спорта народов» говорит о том, что национальные виды спорта способствовали воспитанию физически крепкого подрастающего поколения, формировали у них положительные нравственные качества, воспитывали характер и совершенствовали профессиональное мастерство промысловика, оленевода и охотника. Традиционные самобытные состязания народов Севера служили необходимым элементом сбалансированной системы физического воспитания человека, укрепляя его здоровье — от рождения до преклонного возраста [26].

Национальная культура как явление многосложное, многообразное представляет собой культуру этническую, экологическую, трудовую, художественную. Но основу ее составляет трудовая культура, которая определяет направление и содержание других ее видов и включает в себя такие формы, как спортивная, воспитательная (педагогическая), так как их содержание и способы подчинены формированию и развитию трудовых навыков человека. Традиционная культура воспитания по своей сути созидательна для всех сфер жизни, она — организующий, объединяющий, стимулирующий стержневой элемент во всей человеческой деятельности. Для возрождения национальной культуры необходимо создание благоприятных условий для восстановления традиционной культуры воспитания.

Народные игры коренных народов Якутии имеют давнее историческое происхождение. Соединяя в себя народный театр и народную гимнастику, они обнаруживают народные мечты, стремления, заглушаемые житейскими заботами [28].

О воспитательном значении народных игр говорят исследования многих авторов, что они весьма распространены в жизни разных народов, причем большинство из них носит подвижный характер [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 14, 24, 29].

Во многом физическое совершенствование человека достигалось в процессе трудовой деятельности, когда формировались трудовые навыки, развивались выносливость, быстрота, сила, ловкость, воспитывались морально-волевые качества. Тяжелые условия жизни и труда (оленеводство, скотоводство, охота, земледелие в условиях вечной мерзлоты), сложный характер производственной деятельности — эти исторически сложившиеся факторы способствовали возникновению своеобразных физических упражнений, игр, состязаний у народов Севера. К сожалению, эта система этнического физического воспитания мало изучена.

Самобытные виды двигательной активности были не только увлекательной, но и полезной формой досуга, отвлекали от вредных привычек. Этика народных игр и состязаний воспитывала уважение к людям, чувство товарищества, доброе, справедливое, великодушное отношение к сопернику.

Родители обращались с детьми, особенно подросткового возраста, как с взрослыми. Родители, родственники своим личным примером воспитывали детей быть честными, гордыми, стойкими перед трудностями, гостеприимными, учили относиться к природе как к одушевленному предмету.

Человек, однажды воспитавший в себе культуру мыслей, поступков, эмоций, чувств, считается носителем духовной культуры. Духовная культура является интегральным качеством внутреннего мира человека, что не исключает также серьезную внутреннюю работу и по развитию своих физических качеств. Это является собой становление и саморазвитие совершенной, физически и нравственно здоровой, эмоционально компетентной личности, о которой утверждал этнопедагог Волков Г.Н. [10,11,12,13].

Основная роль в процессе воспитания отводится старшему поколению, которому было небезразлично, какую смену оно себе готовит. Положительный пример родителей и сегодня остается одним из самых действенных средств духовно-нравственного воспитания. Многовековые и непреходящие моральные установки у якутов формировались благодаря таким памятникам духовной культуры народа, как «Олонхо», исторические предания, рассказы о народных героях, пословицы и поговорки, песни и игры.

Первоначальные сведения о физическом воспитании коренных народов Республики Саха (Якутия) мы получили из фольклорных сведений. Фольклор этих народов богат, разнообразен, красив и достаточно достоверен [28].

В олонхо «Ньургун Боотур Стремительный» образно описывается предварительная тренировочная подготовка главного героя, где он сначала выполняет прыжковые упражнения, затем ворочает тяжелые камни, потом учится скакать на лошади. В олонхо «Дьырыбына Дьырылыатта Кыыс богатырка», где главная героиня — женщина, также встречается описание специальной методики подготовки молодых богатырей. Молодая женщина-богатырка со своим братом проводят как бы совместную тренировку: бегают, прыгают, состязаются в ловкости, быстроте. При этом не забывают упражняться в жизненно важных умениях и навыках: она учится шить и кроить, а он — стрелять из лука [22].

Во всех легендах, старинных преданиях главными героями являются люди, имеющие физическое превосходство над остальными. Это, как правило, люди с добрым сердцем, благовоспитанные, сдержанные, не злоупотребляющие своей могучей силой. Подобные морально-этические нормы поведения передаются из поколения в поколение. Особенно не принято у якутов выставлять напоказ свою мощь, силу и другие физические качества [32].

Однако, как отмечает Шамаев Н.К., какие-либо научно обоснованные исследования по вопросам методики подготовки сильных, ловких, быстрых и выносливых представителей племен, проживавших в Якутии с древних времен. Воспитательная роль народных видов спорта, игр и развлечений в современных условиях оценена недостаточно и требует пристального изучения, а также нуждается в постепенном совершенствовании. Из анализа практической деятельности по оздоровительной и массовой физической культуре видно, что рекомендации по подбору и использованию упражнений зачастую не основываются на фрагментах национальной культуры народа, традициях и обычаях. Главным содержанием целей и установок признается достижение гармонии организма и окружающей его внешней среды. Самобытные средства физической культуры

в процессе современного физического воспитания не используются или используются очень мало [31, 32, 33].

Основополагающим фактором в физическом воспитании народов Республики Саха (Якутия) должно выступать обращение к народным истокам. Мироззрение народов саха несет в себе глубокую мудрость, определяющее своеобразное видение не только окружающего мира, но и национальное самосознание.

В целом процесс физического воспитания народов Республики Саха (Якутия) представляет попытку создать равновесие между силами природы и приобретаемой физической и промысловой подготовкой, что способствует постоянному поддержанию устойчивости организма в любых условиях.

Таким образом, данный процесс должен рассматриваться как многостороннее и многофункциональное взаимодействие активных субъектов деятельности детей с окружающей природно-социальной средой.

Природа оказывает существенное влияние на организм человека. Это влияние может быть экстремальным или оздоровительным, вызывать дезадаптационный или тренирующий эффект. Организм человека, как часть природы, представляет собой сложную обособленную систему, внутренние силы которой пока она существует, уравниваются с внешними силами среды. Длительное время принцип природосообразности воспитания, исходный в педагогических системах классиков использовался лишь в критике «буржуазных» педагогических теорий. В физическом воспитании отвержение данного принципа привело к тому, что во всех общеобразовательных школах России были приняты единые программы, в которых существовали жестко регламентированные требования к оценке успешности прохождения учебного материала и стандартам физической подготовленности [21].

С учетом этого северного своеобразия специалисты искали и ищут пути совершенствования физического развития и подготовленности детей и школьников. Тем более что на всех широтах Севера изменилась не только производственно-хозяйственная, но и социальная обстановка. В жизнь северян вошло много нового, которое дополнило, обновило их уклад жизни. И в соответствии с этими изменениями должны совершенствоваться содержание и способы физического воспитания детей, подходы к совершенствованию физкультурного образования в целом в регионе Севера для всех детей, проживающих в нем. Еще в 80-е годы исследователи отмечали, что процесс физического воспитания школьников северных этносов не в полной мере отражает накопленный этими народами положительный опыт традиционного физического воспитания.

Коренные народы Республики Саха (Якутия): якуты, эвены, эвенки, юкагиры, чукчи на протяжении веков, в борьбе за выживание в экстремальных климатических условиях, тяжелого характера труда создали множество разных по своей сложности, разнообразию и красоте физических упражнений, игр и состязаний, которые могли бы явиться эффективными средствами современной системы физического воспитания подрастающего поколения.

Характерно, что передача традиций физического воспитания шла по строго начертанным правилам и законам. Начальный этап передачи проводит отец, мать ребенка, старший брат, сестра или другой близкий родственник. Затем обучение проходит в коллективе под руководством опытных людей, наставников. Самобытное физическое воспитание при этом выполняло свою главную, жизненно важную функцию приспособление этноса к экстремальным условиям Севера, укрепления

здоровья и приучения к профессиональным видам деятельности (скотоводству, оленеводству, охоте, рыболовству и т.д.). Естественно, она является результатом многовекового опыта проживания этих народов в экстремальных климатических условиях, вобравших все лучшее, что накапливало и передавало одно поколение другому [26, 27].

Заметный сдвиг в развитии национальных видов спорта, физических упражнений, игр в системе физического воспитания был сделан в 50–60-е годы XX в., когда Республиканским Комитетом по физической культуре и спорту было принято специальное Постановление «О возрождении и дальнейшем развитии народных игр и национальных видов спорта в ЯАССР» в 1955 году, о создании классификации (разрядных нормативов), установлении звания «Мастер спорта ЯАССР по национальным видам спорта».

Программа по физическому воспитанию общеобразовательных школ Российской Федерации в 60–80 гг. состояла, в основном, из классических европейских видов спорта: гимнастики, плавания, конькобежного спорта, легкой атлетики, лыжного спорта, спортивных игр (волейбол, баскетбол, ручной мяч, а для девушек художественная гимнастика).

В 1992 году, когда была принята «Концепция обновления и развития национальной школы Республики Саха», переустройству была подвергнута программа по физическому воспитанию общеобразовательных школ. Она была дополнена самобытными элементами физических упражнений, народных игр и национальных видов спорта. В ходе этого процесса В.П. Кочневым и Н.К. Шамаевым были разработаны методические указания, и принята программа для специализированных ДЮСШ по национальным видам спорта.

В рамках концепции обновления и развития национальной школы в Республике Саха был разработан ряд авторских программ по физическому воспитанию. Так, М.Д. Неустроевой была разработана «Программа уроков нравственности» на основе учения «Ураанхай Саха обото» (Дитя племени Саха). Данная программа призвана на решение следующих педагогических задачи:

- возрождение традиций народной педагогики;
- приобщение к культурным ценностям народа Республики Саха;
- развитие национальной самобытности.

Программа была рассчитана на учащихся I–IV классов, ее содержание состоит из разделов, которые должны изучаться в соответствующих классах. В I классе — изучается раздел «В родной семье»; II класс — раздел «Родственники и друзья»; III класс — «Якут — дитя природы»; IV класс — «Человек среди людей». Каждый раздел имеет по 9 тем, при изучении которых проводятся беседы и практические занятия, на которых, кроме усвоения нравственных поведений и традиций народа, особое внимание уделяется физическому воспитанию, совершенствованию спортивной формы и подвижным играм, национальным видам спорта и состязаниям.

Данная программа была разработана и находила применение в школах, со времени выхода Указа первого президента Республики Саха (Якутия) М.Е. Николаева о включении во все общеобразовательные школы республики 4-го часа урока физической культуры.

Профессором Г.И. Мызаном рассмотрена программа по физическому воспитанию учащихся сельской школы, утвержденная в 1992 году учебно-методическим Советом образования Республики Саха (Якутия). Главная цель программы — приви-

тие ученикам желания самостоятельно заниматься национальными видами спорта, играми, развлечениями. Они включены в разделы подвижных игр, в процесс уроков в виде танцевальных, подготовительных и специальных упражнений, в организованные формы внеурочных занятий физической культурой. Национальные виды преобладают в начальных классах, а в средних и старших их объем уменьшается [21].

Все выше перечисленное является лишь малым дополнением базовой части учебной программы, и не были в состоянии в полной мере решить проблему привлечения учащихся к занятиям самобытными средствами физической культуры.

Со времени разработки данных программ прошло достаточно много времени, и новое время диктует поиск новых подходов в совершенствовании физического воспитания учащихся.

В 1999 году внедрена «Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы», где в различных разделах базовой части программы внедрен национальный компонент, а вариативная часть предлагается на разработку самих преподавателей физического воспитания [15,16].

Для учащихся старших классов (VIII–XI) содержание национального компонента не меняется. Элементы национальных видов спорта, народных игр не прослеживаются в таком разделе программы как «Спортивные игры», в незначительном объеме можно обнаружить в разделе «Гимнастика».

Необходимо отметить, что выше перечисленный объем материала по национально-региональному компоненту явился дополнением федерального компонента, вариативная часть предложена на самостоятельную разработку учителя.

Большинство учителей физической культуры в своей педагогической деятельности руководствуются именно данной программой, а доля времени на вариативную часть используется по-разному, на усмотрение самих педагогов, что еще раз подтверждает необходимость разработки национально-регионального компонента учебной программы.

В 2005–2006 годах С. И. Захаровым разработана программа по физическому воспитанию учащихся 1–4 классов национальных школ республики. Нововведением автора является разработка содержания вариативной части, основанной на самобытных средствах физического воспитания.

Закключение. Якутия является одним из регионов, где резкоконтинентальный, суровый климат не всегда благоприятно влияет на жизнедеятельность населяющих данную территорию народов. Климатогеографические особенности региона требовали от коренных жителей определенных кондиций в физической подготовленности, достижения необходимого двигательного объема. По сравнению с жителями южной и центральной полосы России для народа Саха и других коренных народов республики, требовалось гораздо больше двигательной активности и усилий для поддержания физической формы и сохранения здоровья.

В настоящее время с учетом факторов, влияющих на состояние здоровья детей и подростков, стоит ведущая цель перед региональной системой образования Республики Саха (Якутия) разработки и внедрения комплексной системы сохранения и укрепления здоровья детей с использованием традиций народов саха.

Несмотря на довольно широкий спектр работ по популяризации национальных ценностей физического воспитания коренных народов саха на данный момент со стороны специалистов физического воспитания, учащихся национальных школ,

родителей все еще сохраняется потребность в более широком внедрении в образовательный процесс общеобразовательных школ национальных средств двигательной активности.

Литература

1. Абсалямов, Г.Ш. Национальные виды спорта ненецкого народа [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Г.Ш. Абсалямов. — М., 1962. — 21 с.
2. Абсалямов, Г.Ш., Синявский, В. Северный спорт (национальные игры) [Текст] / Г.Ш. Абсалямов, В. Синявский. — М.: Советская Россия, 1963. — С. 3–12.
3. Агаев, Г.Г. Исследование опыта применения азербайджанских подвижных игр в школах Азербайджана [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Г. Агаев. — Баку, 1969. — 17 с.
4. Агапов, Ф.А. Физическая культура и спорт у горских народов Северного Кавказа [Текст]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ф.А. Агапов. — М., 1974. — 38 с.
5. Альмуханов, Б.У. Вариативность учебных программ по физической культуре (на примере младших классов сельских школ Казахстана) [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Б.У. Альмуханов. — СПб, 1994. — 22 с.
6. Альмуханов, Б.У. Сущность вариативного компонента программы по физическому воспитанию начальной школы (на примере Западного Казахстана) [Текст]: матер. науч. метод. конф./ Б.У. Альмуханов. — Орхей, 1991. — С. 104–105.
7. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04. / Х.Ф. Анаркулов. — Бишкек, 1993. — 38 с.
8. Аслаханов, С.А. Национальные физические упражнения и игры в уроках физической культуры в школах Чечено-ингушской АССР [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / С.А. Аслаханов. — М., 1990. — 24 с.
9. Бурхинов, Д.М., Данилов, Д.А., Намсараев, С.Д. Народная педагогика и современная национальная школа [Текст] / Д.М. Бурхинов, Д.А. Данилов, С.Д. Намсараев. — Улан-Удэ, 1993. — 13 с.
10. Волков, Г.Н. Этнопедагогизация в контексте функционирования народных традиций воспитания [Текст] / Г.Н. Волков // Мир образования — образование в мире. — 2002. — № 1. — С. 3–24.
11. Волков, Г.Н. Этнопедагогизация целостного учебно-воспитательного процесса [Текст] / Г.Н. Волков. — М., ГосНИИ семьи и воспитания, 2001 г. — 160 с.
12. Волков, Г.Н. Этнопедагогическая концепция национальной школы [Текст] / Г.Н. Волков // Национальная школа: концепция и технология развития: докл. и материалы межд. конф., Якутск, 16–21 марта 1993 г. — М.: Просвещение, 1993. — С. 45–52.
13. Волков, Г.Н. Этнопедагогическая концепция современного национального образования и воспитания [Текст] / Г.Н. Волков // Вестн. ун-та рос. акад. образования. — 1999. — № 1. — С. 13–24.
14. Горбунов, Б.В. Народные виды спортивной борьбы в традиционно-бытовой культуре восточных славян XIX — нач. XX в. Историко-этнографическое исследование [Текст]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. / Б.В. Горбунов. — М., 1990. — 24 с.

15. Захаров, С.И. Совершенствование содержания национально-регионального компонента учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе Республики Саха (Якутия) [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / С.И. Захаров. — М.: Малаховка, 2006. — 22 с.
16. Захаров, С.И., Варламов, М.И., Максимова, Н.Е. и др. Региональная комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы [Текст] / С.И. Захаров, М.И. Варламов, Н.Е. Максимова и др. — М-во образования РС (Я). — Якутск, 1999. — 104 с.
17. Казначеев, В.П. Феномен человека и проблемы Сибирского Евразийства [Текст] / В.П. Казначеев // Бюллетень СО Рос. Акад. мед. наук. — 1996. — № 2. — С. 22–29.
18. Казначеев, В.П., Куликов, В.Ю. Синдром полярного напряжения и некоторые аспекты экологии человека в высоких широтах [Текст] / В.П. Казначеев, В.Ю. Куликов // Вестник акад. наук СССР. — 1980. — № 1. — С. 74–82.
19. Казначеев, В.П., Турчинский, В.П. Проблемы кардиологии на Севере [Текст] / В.П. Казначеев, В.П. Турчинский // Кардиология. — 1978. — № 5. — С. 74–82.
20. Ким-Кимэн, А.Н. Пути развития национальных видов спорта в XXI веке [Текст] / А.Н. Ким-Кимэн // Физическое воспитание детей и молодежи в Республике Саха (Якутия): проблемы и пути их решения: мат. науч. конф. — Якутск, 1999. — С. 50.
21. Мызан, Г.И. Физкультурное образование: региональные проблемы [Текст]: Монография / Г.И. Мызан. — Хабаровск: изд-во ХГПУ, 1996. — 76 с.
22. Ойунский, П.А. Нюргун Боотур Стремительный [Текст] / П.А. Ойунский // Собр. соч. Т. 4. — М., 1958. — С. 158–172.
23. Оконешникова, А.П. Этнопсихологические особенности народов в воспитании детей [Текст] / А.П. Оконешникова. — Пермь, 1996. — С. 150, 210.
24. Ооржак, Х.Д. Подвижные игры народов Южной Сибири [Текст] / Х.Д. Ооржак // Физкультурное образование Сибири. — 1995. — № 2. — С. 58–62.
25. Пасюков, П.Н. Направления развития региональной науки в сфере физической культуры и спорта в современных условиях [Текст] / П.Н. Пасюков. — Хабаровск, 2003. — С. 22–23.
26. Прокопенко, В.И. Проблемы и пути развития национальных видов спорта народов Севера СССР [Текст] / В.И. Прокопенко. — М.: Малаховка, 1988.
27. Прокопенко, В.И. Этнопедагогические основы физического воспитания народов Севера (история, теория, практика) [Текст]: дис. ... докт. пед. наук в виде науч. доклада / В.И. Прокопенко. — М., 1994. — С. 67.
28. Прокопенко, В.И., Поротова, А.Л., Гуляев, М.Д. Игры для учащихся национальной школы коренных народов Республики Саха (Якутия) [Текст] / В.И. Прокопенко, А.Л. Поротова, М.Д. Гуляев. — Мирный, 2005. — С. 3–6.
29. Семенова, Л.М., Ильина, Л.Ю., Фролова, Л.В. Роль народных подвижных игр в нравственном и физическом воспитании старших школьников [Текст] / Л.М. Семенова, Л.Ю. Ильина, Л.В. Фролова // Возрождение национальных видов спорта, народных игр и пути их широкого использования: матер. респ. науч. прак. конф. Тез. докл. — Ташкент, 1991. — Ч.2. — 100 с.
30. Скопинцев, А.Г. Народные спортивные игры [Текст] / А.Г. Скопинцев // Физкультура и спорт. — М.: Знание, 1990. — № 6. — С. 190.

31. Шамаев, Н.К. Современные проблемы традиционного семейного воспитания в Якутии [Текст] / Н.К. Шамаев // Совершенствование подготовки специалистов в области физической культуры и спорта РС (Я): матер. науч. практ. конф. — Якутск, 2005. — С. 117–119.
32. Шамаев, Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера [Текст] / Н.К. Шамаев. — Якутск: Изд-во Якутского госуниверситета, 1996. — 112 с.
33. Шамаев, Н.К. Семейное физическое воспитание в национальных традициях [Текст] / Н.К. Шамаев. — Якутск, 2003. — 94 с.
34. Шангина, И.И. Русские дети и их игры [Текст] / И.И. Шангина. — Спб.: Искусство, 2000. — 294 с.
35. Шидловский, Т.Н. Праздник народов севера Сахалина [Текст] / Т.Н. Шидловский. — М.: Малаховка, 1988.

Народные виды спорта

People's Sports

Гурьев С. В.

РГППУ

Екатеринбург, Россия

Аннотация. Народные виды спорта — важная составная часть культуры многонационального народа России. С самых первых дней жизни человека игра становится источником получения всех необходимых навыков для жизни, в играх развивается тело, ум становится гибче, формируется самооценка, приходит понимание своего места в обществе.

Ключевые слова: народ, спорт, национальные виды.

Guryev S. V.

RSVPU

Yekaterinburg, Russia

Annotation. Folk sports are an important part of the culture of the multinational people of Russia. From the very first days of a person's life, the game becomes a source of getting all the necessary skills for life, in games the body develops, the mind becomes more flexible, self-esteem is formed, and understanding of one's place in society comes.

Key words: people, sport, national species.

Народные виды спорта — важная составная часть культуры многонационального народа России. С самых первых дней жизни человека игра становится источником получения всех необходимых навыков для жизни, в играх развивается тело, ум становится гибче, формируется самооценка, приходит понимание своего места в обществе.

Гармоничность развития личности ценилась всеми народами и во все времена. Наша страна по праву может гордиться народными, дошедшими до нас с древних времён играми и состязаниями, отличающимися особой самобытностью. Самыми популярными народными видами спорта во многих областях являются русская лапта, гиревой и городошный спорт.

В каждом регионе Российской Федерации проводятся состязания по народным играм. Например, в Калмыкии традиционными видами являются борьба и конный спорт, без которых жители не представляют свою культуру и историю.

В Республике Бурятия — борьба, стрельба из лука по национальным правилам из классического и национального луков и конные скачки. В Хабаровском крае — гребля на народных лодках, национальная борьба, стрельба из национального лука, бег с палкой по пересечённой местности, прыжки с шестом в длину, тройной прыжок с места на одной ноге, метание тяжести, перетягивание каната.

Горный рельеф кавказских республик определил своеобразие народных видов спорта — скалолазание, влезание на стену горской сакли, бег в гору, бег с горы, бег на подъём в гору и с горы обратно на время, бег с препятствиями (скалы, расщелины и т.д.), метание маленьких камешков с горы по цели и на расстояние, конные скачки в гору.

В Курганской области популярны матчевые встречи по борьбе «Куреш». В Нижегородской области — соревнования по татарской борьбе, борьбе «Слада», кулачные бои «Яр».

В Республике Саха (Якутия) одним из наиболее популярных видов спорта является перетягивание палки. Этот вид единоборства хорошо известен и за пределами республики и получил название массрестлинг, так как настоящее название выговорить достаточно сложно: масс-тарды-хыы.

Народные национальные виды спорта играют большую роль в сплочении многонационального общества.

Рассмотрим празднование народного татарского праздника Сабантуй.

Истоки празднования Сабантуя уходят в глубокую древность и связаны с аграрным культом. Об этом свидетельствует его название: «сабан» означает «яровые», или в другом значении — «плуг», а «туй» — «свадьба», «торжество».

Таким образом, смысл слова «сабантуй» — «торжество в честь сева яровых». В старину празднование Сабантуя было большим событием и к нему долго готовились.

Всю зиму девушки, молодые женщины готовили подарки — ткали, шили, вышивали. Весной, перед началом праздника, молодые джигиты собирали по деревне подарки для будущих победителей в состязаниях и народных играх. Самым почётным подарком считалось вышитое национальным узором полотенце.

Подарки привязывали к длинному шесту, иногда джигиты обвязывали себя собранными полотенцами и не снимали их до конца церемонии. Аксакалы, своего рода совет Сабантуя, назначали жюри для награждения победителей, следили за порядком во время состязаний.

Кульминацией праздника был майдан — состязания в беге, прыжках, национальной борьбе керэш и, конечно, конные скачки.

Несмотря на то, что это исконный татарский национальный народный праздник, любят его и представители других национальностей. Это праздник, в котором сливаются воедино и красивые обычаи народа, и песни его, и пляски, и обряды...

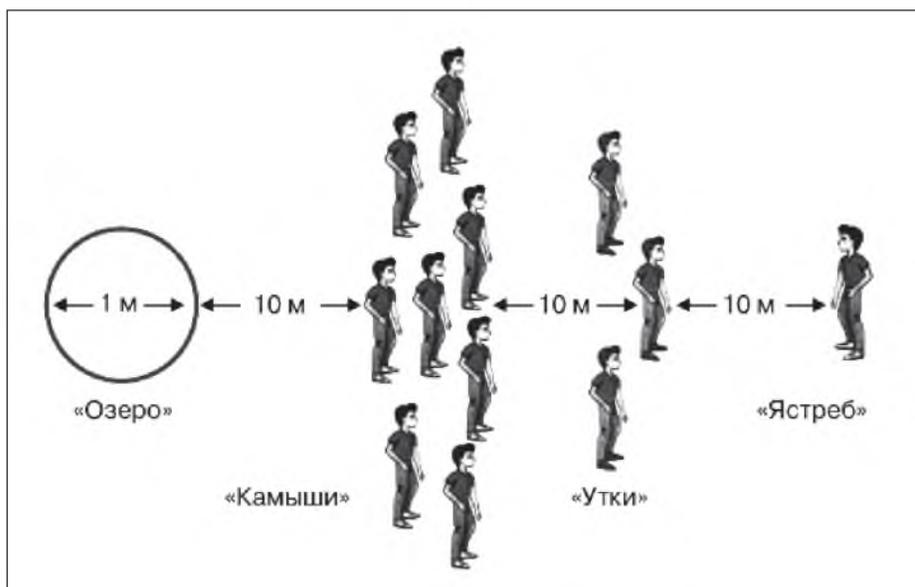
В Бурятии популярна игра «Ястреб и утка» (Нашан Нугахан). Играют 10–20 и более мальчиков и девочек на лужайке или площадке длиной 30–50 м и шириной 10–15 м.

Описание игры. 2–3 участника по желанию вызываются быть «утками», а один (наиболее быстрый и ловкий) становится «ястребом». Чертят «озеро» (круг радиусом 1–2 м). В 10–15 м от него становятся в 1–3 ряда произвольно (на расстоянии 0,5–1,5 м друг от друга) все играющие, они изображают «заросли камыша». В 10–15 м от них располагаются «утки», а через следующие 10–15 м — «ястреб».

Когда все играющие займут свои места, «ястреб» издаёт громкий крик и устремляется к «уткам», чтобы «поймать» (осалить) их. Иногда он взмахивает при этом руками, как крыльями. «Утки» спасаются среди «камыша», потом в «озере», в котором их салить уже нельзя. Таизних, которую «ястреб» осалит, выбывает из игры.



Перетягивание соперника, зацепившись локтями



Положение игроков на площадке

Когда остальные «утки» спасутся в «озере», «ястреб» возвращается на исходную позицию. Это же делают «утки», и начинается следующий тур игры. Заканчивается она, когда «ястреб» поймает всех «уток» или убедится, что не в силах их переловить. Тогда вызывается быть «ястребом» другой участник, и игра повторяется. Иногда «ястребу» дают заранее ограниченное время — 5–15 мин или 2–3 попытки.

Правила. Игроки, изображающие камыши, могут раскачиваться всем туловищем, мешая «ястребу» догонять «уток», но при этом они не имеют права действовать руками или сходить с места. «Ястреб» может раздвигать «камыш» туловищем, но тоже без участия рук. «Утка» может сразу спасаться в «озере», но должна нереже чем через раз задерживаться в «камышках», пока «ястреб» не попытается осалить её здесь.

В наше время народами Якутии используются различные виды игр и состязаний, которые направлены на развитие силы, ловкости, смекалки.

Якутская игра «Ловля хариуса». На длинной верёвке вывешивается макет рыбы (подвешенная рыба раскачивается). Участник с разбега, оттолкнувшись одной ногой, должен задеть рыбу маховой ногой, если рыба задевается участником, она подве-



Спортсмен показывает технику прыжка

шивается ещё выше. Эта игра требует не только проявления физических качеств участника, но и высокой техники выполнения упражнения.

Заключение. В истории человеческого общества не существовало времён, народов, которые не имели бы в самой элементарной форме физического воспитания. Богатство культурных традиций нашего народа, изучение национальных игр и видов спорта позволяет выбрать свой путь самовыражения и самоутверждения.

Физическая культура, как особый род культурной деятельности, помогает становлению личности во всех сферах жизни — образовании, досуге, труде и творчестве. Здоровый и физически активный человек способен к самоопределению и достижению успеха в жизни.

Литература

1. Гурьев С. В. Учебник для 5–7 классов общеобразовательных учреждений / Москва, 2014. (3-е издание).
2. Электронный ресурс удаленного доступа (Internet) www.nbrkomi.ru/page/3130/
3. Электронный ресурс удаленного доступа (Internet) <http://festival.1september.ru/articles/599255/>

Национальный вид спорта – северное многоборье

National sports – northern multiburger

Гурьев С. В.

РГППУ

Екатеринбург, Россия

Аннотация. Национальные виды спорта – это неотъемлемая часть нашего культурного достояния, которую необходимо бережно сохранять. Эти игры веками сопутствуют повседневной жизни людей, вырабатывая особые черты менталитета народа, важные личностные качества.

Ключевые слова: спорт, национальный вид, северное многоборье

Guryev S.V.

RSVPU

Yekaterinburg, Russia

Annotation. National sports are an integral part of our cultural heritage, which must be carefully preserved. These games for centuries are accompanied by everyday life of people, developing special features of the mentality of the people, important personal qualities.

Keywords: sport, national species, northern all-around

Введение. Многие тысячелетия физические качества, и прежде всего сила человека, играли важнейшую роль в его борьбе за выживание. В зависимости от природно-климатических условий у разных народов сформировались самобытные-традиционные физические упражнения и подвижные спортивные игры, во многом отражающие особенности трудовой деятельности и духовной культуры.

В игре возникает множество моментов, в которых необходимо проявлять как физические, так и нравственно-волевые качества. С детства воспитанные нормы поведения помогают впоследствии осуществить нравственный выбор в трудной ситуации: помочь человеку в беде или проявить равнодушие, выполнить обещание или сберечь свои силы и покой.

Большинство народов Севера, населяющих территорию нашей страны, с древних времён вели кочевой или полукочевой образ жизни. Важнейшими занятиями у якутов были скотоводство, земледелие, охота. У чукчей, юкагиров и эвэнков – оленеводство, пушной промысел, рыболовство. Экстремальный климат и тяжёлые условия труда северных народов послужили причиной создания собственной системы физического воспитания. Под её воздействием молодёжь развивала и укрепляла необходимые физические качества и двигательные навыки в жизни. Физические упражнения и спортивные игры отражали индивидуальность народов, особенности жизненного уклада и приспособления к окружающей среде.

Большое влияние на характер физических упражнений оказала охота – один из основных видов деятельности населения. Охотник должен обладать физической силой, ловкостью и выносливостью, знать в совершенстве повадки животных. Большинство физических упражнений, элементы игр народов Крайнего Севера копируют движения животных. Так, якутские прыжки «ыстанга» (попеременные прыжки с ноги на ногу) напоминают широкий шаг скачущего оленя (в современной литературе это упражнение называется «прыжок в шаг»).

Национальные виды спорта – виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта Российской Федерации.

Национальные виды спорта народов Севера, как составная часть национальной культуры, отражают потребность в эмоциональном и зрелищном действии в форме состязаний в силе, ловкости, выносливости. Они развивают морально-волевые и физические качества, приобретение навыков, необходимых в охоте и оленеводстве.

Первые соревнования по национальным видам спорта в России состоялись в 1946 г. Команды Ханты-Мансийского и Ямало-Ненецкого округов состязались в тройном национальном прыжке, метании тынзяна на дальность и греблена лодках-калданках.

В начале 60-х гг. стали проводиться матчевые встречи по северному многоборью с участием Ханты-Мансийского, Ямало-Ненецкого и Эвенкийского национальных округов.

Первый чемпионат России по национальным видам спорта народов Севера состоялся в 1975 г. в Сургуте. Большое развитие получило северное многоборье – официальный вид спорта в России, зарегистрирован при Министерстве спорта, туризма и молодёжной политики РФ.

В программу северного многоборья входят пять видов состязаний:

- тройной национальный прыжок состоит из 3 прыжков, выполняемых последовательно без остановок, одновременным отталкиванием двумя ногами, последнее приземление осуществляется на обе ноги. Зона разбега – 20–25 м. Участник имеет право на 3 попытки, в зачёт идёт лучший результат);
- бег с палкой участник должен иметь палку (длина не менее 130 см, диаметр не менее 10 мм, вес – произвольный), палка может быть металлической, дюралевой, деревянной или из другого материала. Соревнования по бегу с палкой проводятся по пересечённой местности или улицам населённых пунктов. Желательно, чтобы дистанция была проложена по замкнутому маршруту со стартом и финишем в одном месте, на одной площадке. Мужская дистанция 3000 м, женская – 2000 м. Результат бега засчитывается, если участник прошёл дистанцию без нарушения правил от «старта» до «финиша»);
- метание топора на дальность (спортивный снаряд – топорик, вес которого не менее 350 г (вместе с топоричем), форма топорика и топорича – произвольные. Топор изготавливается самими спортсменами или кем-либо с учётом физических возможностей (рост, гибкость, быстрота). Метание топора на дальность относится к тем видам спорта, при проведении которых, прежде всего, необходимо обеспечить технику безопасности. В связи с этим предъявляются особые требования к площадке, где производится метание топора. Площадка должна быть ровной, хорошо обзораемой во все стороны (открытое поле). Площадка состоит: из сектора для разбега – 20 м от начала разбега до линии запуска топора; коридора приземления топора шириной 50 м, который должен быть размечен метражными линиями через каждые 10 м. Каждому участнику даются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.
- метание тынзяна на хорей (Тынзян (аркан) должен быть изготовлен из кожи (применение искусственного тынзяна запрещено). Длина тынзяна более 30 м. Хорей – деревянная палка высотой 3 м, диаметром 3–5 см. Площадка, на ко-



Рис. 1. Памятная медаль



Рис. 2. Парад участников соревнований



Рис. 3. Прыжки через нарты



Рис. 4. Метание тынзяна на хорей

торой проводится метание тынзяна на хорей, должна быть равнинной. Хорей устанавливается в центре площадки вертикально высотой 3 м от основания-площадки. Результат броска тынзяна засчитывается, если участник в пределах правил произвёл бросок, не заступил за линию круга и хорей оказался накрытым тынзяном (внутри петли), при этом судья объявляет «есть» и поднимает флажок вверх. В каждой из трёх попыток участник метает снаряд до первой неудачной попытки. Результат лучшей попытки идёт в зачёт).

- прыжки через нарты (Для проведения прыжков через нарты (на соревнованиях используются деревянные макеты) – в ряд устанавливаются 10 нарт, расстояние между которыми составляет 50 см. Перепрыгнув все 10 нарт, спортсмен проделывает то же самое в обратном направлении. Нарты при этом не должны быть сдвинуты, остановки между прыжками запрещаются. Единственное, что позволено, – пятисекундный отдых после того, как перепрыгнешь 10 нарту. Этого хватает на то, чтобы развернуться, два раза вдохнуть и два раза выдохнуть, то есть каким-то образом восстановить дыхание.

Студенты Российского государственного профессионально-педагогического университета (г. Екатеринбург) неоднократно участвовали в соревнованиях по северному многоборью. В 2005 году студенты нашего университета участвовали в

Кубке России и открытом чемпионате Ямало-Ненецкого автономного округа в г. Тарко-Сале (рис. 1, 2).

Соревнования по северному многоборью проводятся не только на Севере, но и в других регионах России. В 2006 году Чемпионат и первенство России по северному многоборью проводилось в г. Заволжье (рис. 3, 4).

Национальные виды спорта – это неотъемлемая часть нашего культурного достояния, которую необходимо бережно сохранять. Эти игры веками сопутствуют повседневной жизни людей, вырабатывая особые черты менталитета народа, важные личностные качества. Нами были сняты видеофильмы с чемпионатов и первенств России по северному многоборью, один из которых можно посмотреть на https://youtu.be/ZCdN_-bjyw8

Литература

1. Гурьев С.В. Учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений / Москва, 2014. (3-е издание).
2. Электронный ресурс удаленного доступа (Internet) <http://www.игровики.рф> <http://nazaccent.ru>
3. Электронный ресурс удаленного доступа (Internet) <http://www.arctic-info.ru>
4. Электронный ресурс удаленного доступа (Internet) https://www.youtube.com/watch?v=ZCdN_-bjyw8

Морфофункциональные показатели юных гребцов на байдарках и каноэ 11–12 лет

Morphofunctional indicators of young rowers and canoeing 11–12 years

Давыдов В.Ю., Журавский А.Ю., Пригодич Д.Н.,

УО ПолесГУ

Пинск, Республика Беларусь,

Лущик И.В.

ВГАФК

Волгоград, Россия

Аннотация. Проблема отбора юных гребцов на байдарках и каноэ не может быть успешно решена, если не будут подвержены глубокому анализу её медико-биологические аспекты. Основой индивидуальных различий как предпосылок развития и совершенствования двигательных способностей спортсмена являются его морфологические особенности. Для гребли на байдарках и каноэ наиболее информативными являются следующие показатели: длина тела, длина руки, размах рук, длина тела, стоя на коленях с вытянутыми вверх руками, длина туловища сидя руки вверхи длина туловища до 7–го шейного позвонка.

Ключевые слова: гребля, спортивный отбор, байдарка, каноэ, морфо-функциональные показатели.

Davydov V. Yu., Zhuravsky A. Yu., Prigodich D.N.,

University of PolGU

Pinsk, Republic of Belarus,

Lushchik I.V.

VGAFK

Volgograd, Russia

Annotation. The problem of selection of young oarsmen on kayaks and a canoe can not be successfully resolved, if not subject to deep analysis of its medical-biological aspects. The basis for individual differences as a prerequisite for the development and improvement of motor abilities athlete are its morphological features. The following figures are for rowing and canoeing most informative: body length, length of the arm, arm span, body length, kneeling with outstretched hands in the air, the body length of sitting up arms and torso length of the 7th cervical vertebra.

Keywords: rowing, sports selection, kayak, canoe, morpho-functional indicators.

Введение. Уровень результатов в современном спорте столь высок, что для их достижения спортсмену необходимо обладать редкими морфологическими данными, уникальным сочетанием комплекса физических и психических способностей, находящихся на предельно высоком уровне развития. Такое сочетание даже при самом благоприятном построении многолетней подготовки и наличии всех необходимых условий встречается очень редко. Поэтому одной из центральных систем подготовки спортсменов высшей квалификации является проблема спортивного отбора спортсменов [1].

На разных этапах спортивного совершенствования изменяется значимость различных свойств и особенностей морфологического и функционального состояния спортсмена, определяющих его одаренность и успехи спортивного совершенствования. Поэтому информативность отдельных критериев спортивного отбора и методов его проведения на разных этапах варьируется [3].

В современных условиях спорта высших достижений, особую значимость приобретает выявление наиболее одаренных, перспективных спортсменов, т.к. рекордные достижения характерны для спортсменов, обладающих наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта [4, 6]. С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, по-разному адаптируются к различным условиям деятельности, с другой стороны, целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одаренных спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса [5, 7].

Проблеме отбора юных гребцов отводится одно из ведущих мест в научных исследованиях последних 30 лет. Как известно, телосложение является одним из показателей оказывающий влияние на успех в соревновательной деятельности, такие показатели, как тотальные размеры тела, пропорции тела, соматотипы (конституция) и др. являются генетически детерминированы [2].

Методика и объекты исследования. В исследовании принимали участие юные гребцы на байдарках и каноэ 11–12-летнего возраста. Всего было обследовано 88 юных спортсменов.

Обследование включало антропометрические измерения тотальных, продольных, частичных размеров тела (тесты Попеску) и анализ компонентов состава массы тела [J. Matieka, 1921].

Измерение продольных размеров тела проводилось антропометром Мартина по общепринятой методике [В.В. Бунак, 1941]. Масса тела определялась с помощью медицинских весов с ценой деления 50 гр. Тесты Попеску включают в себя измерение размаха рук (см), длину туловища сидя руки вверх (см), длину тела, стоя на коленях с вытянутыми вверх руками (см) и длину туловища сидя до 7-шеюного позвонка (см). Также измерялась кистевая динамометрия сильнейшей руки при помощи кистевого динамометра (кг) и жизненная емкость легких при помощи спирометра (мл).

По результатам измерений были определены средние величины морфофункциональных показателей, коэффициент вариации. Методом Стьюдента определялось различие между средними арифметическими антропометрических признаков байдарочников.

Результаты и их обсуждение. При решении первостепенной задачи — отбора наиболее перспективных спортсменов для занятий греблей на байдарках из числа не занимающихся и при оценке предрасположенности к занятиям этим видом спорта, а также занимающихся, наиболее перспективных спортсменов, необходимо в первую очередь учитывать стабильные показатели: длина тела (см), длина руки (см), размах рук (см), длина тела с вытянутыми вверх руками, сидя (см), длина тела, стоя на коленях с вытянутыми вверх руками (см) и длина туловища до 7-го шейного позвонка (см) [3].

В таблице 1 представлен анализ основных антропометрических показателей юных гребцов 11-тилетнего возраста занимающихся греблей на байдарках и каноэ.

При сопоставлении показателей морфофункционального обследования, выявлено, что наибольшие значения длины тела отмечены у юных гребцов-байдарочников ($151,3 \pm 4,82$ см), а у юных гребцов-каноистов длина тела составляет $147,3 \pm 10,09$ см. В среднем разница составила 4 см. Однако различия не достоверны. Также необходимо отметить, что мальчики 11 лет занимающиеся греблей на байдарках преобладают по массе тела и кистевой динамометрии надгребцами-каноистами. Различия статистически достоверны ($p < 0,05$). Остальные морфофункциональные показатели мальчиков-байдарочников имели незначительное преимущество перед каноистами за исключением мышечной массы (у каноистов $50,53 \pm 1,88$, у байдарочников $48,0 \pm 4,07$). Различия не достоверны.

Таблица 1.

Основные антропометрические показатели юных гребцов 11-тилетнего возраста

№	Антропологические показатели	Мальчики, байдарка (n=22)		Мальчики, каноэ (n=20)	
		X	s	X	s
1.	Длина тела, см	151,3	4,82	147,3	10,09
2.	Масса тела, кг	44,9*	6,73	37,6*	8,44
3.	Длина руки, см	69,5	3,05	67,0	2,54
4.	Размах рук, см	152,9	9,06	149,3	7,48
5.	Длина тела, сидя с вытянутыми вверх руками, см	116,3	5,87	-	-
6.	Длина тела, стоя на коленях с вытянутыми вверх руками, см	-	-	150,1	11,16
7.	Длина тела до 7-го шейного позвонка, сидя, см	50,2	3,68	49,2	4,76
8.	Жировая масса, %	13,6	4,34	10,73	3,25
9.	Мышечная масса, %	48,0	4,07	50,53	1,88
10.	Ж.Е.Л., мл	2308,3	490,74	2100	294,39
11.	Кистевая динамометрия, кг	9,5*	3,91	6,25*	3,50

Примечания: t – критерий Стьюдента, * – $p < 0,05$.

Анализ основных антропометрических показателей юных гребцов 12-ти летнего возраста занимающихся греблей на байдарках и каноэ представлен в таблице 2.

Анализируя данные антропологических показателей мальчиков 12-тилетнего возраста, занимающихся греблей на байдарках, необходимо отметить, что наибольшие значения длины тела выявлены у гребцов на каноэ ($158,5 \pm 2,37$). А вот преимущество по массе тела ($50,6 \pm 13,46$) и мышечной массе ($47,7 \pm 3,20$) сохранилось за гребцами на байдарках. Разница в среднем составила 1,8 кг и 1,9% соответственно. Различия не достоверны.

Таблица 2.

Основные антропометрические показатели юных гребцов 12-тилетнего возраста

№	Антропологические показатели	Мальчики, байдарка (n=24)		Мальчики, каноэ (n=22)	
		X	s	X	s
1.	Длина тела, см	158,2	11,70	158,5	2,37
2.	Масса тела, кг	50,6	13,46	48,8	8,66
3.	Длина руки, см	70,5	4,36	71,9	2,37

№	Антропологические показатели	Мальчики, байдарка (n=24)		Мальчики, каноэ (n=22)	
		X	s	X	s
4.	Размах рук, см	155,9	13,67	158,2	1,57
5.	Длина тела, сидя с вытянутыми вверх руками, см	122,8	9,78	-	-
6.	Длина тела, стоя на коленях с вытянутыми вверх руками, см	-	-	162,4	0,92
7.	Длина тела до 7-го шейного позвонка, сидя, см	53,1	4,76	53,4	2,53
8.	Жировая масса,%	13,1	4,75	13,76	5,99
9.	Мышечная масса,%	47,7	3,20	45,8	3,99
10.	Ж.Е.Л., мл	2500,0	777,57	2620	164,31
11.	Кистевая динамометрия, кг	12,4*	7,63	16*	6,48

Примечания: t – критерий Стьюдента, * – $p < 0,05$.

Остальные морфофункциональные показатели мальчиков–каноистов также имели незначительное преимущество перед их сверстниками – байдарочниками. Однако они были незначительными. Но следует отметить статистически достоверные различия по кистевой динамометрии между юными – каноистами ($16,0 \pm 6,48$) и гребцами на байдарках ($12,4 \pm 7,63$) ($p < 0,05$).

Выводы

1. Проведенное обследование мальчиков 11–12-летнего возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ позволило сформировать своеобразную модель гребца, основанную на антропометрических показателях.

2. Для гребли на байдарке следует отбирать юных спортсменов более высокого роста и с более длинным туловищем (превышение роста обеспечивается за счет длины туловища).

3. Имеются некоторые различия между байдарочниками и каноистами по показателям морфофункционального развития, которые можно использовать при проведении спортивного отбора.

4. При отборе можно использовать и относительные показатели морфологического развития: у байдарочников должно быть больше отношение длины корпуса к длине верхней и нижней конечностей, у каноистов должно быть больше отношение длины руки к длине туловища и длины ноги к длине туловища.

Литература

1. Давыдов В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации волимпийских водных видах спорта дистанционного характера: Автореф. дис. ... д-ра биол. наук / В.Ю. Давыдов – М.: МГУ, 2002. – 40 с.
2. Давыдов В.Ю. Технология отбора и ориентации гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки: пособие: в 2 ч. / В.Ю. Давыдов [и др.] .– Мозырь: МГПУ имени И.П. Шамякина, 2015. – Часть 1. – 320 с.
3. Давыдов В.Ю. Морфофункциональные критерии отбора и контроля в гребле на байдарках и каноэ/ В.Ю. Давыдов [и др.]: методические рекомендации. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – 88 с.

4. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С. 77–80.
5. Жмарев Н.В. Факторы, определяющие рост спортивных результатов в гребле. Тренировка гребца / Н.В. Жмарев. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — С. 6–11.
6. Мартиросов Э.Г. Морфологический статус человека в экстремальных условиях спортивной деятельности / Э.Г. Мартиросов // Итоги науки и техники: Антропология. — М., 1985. — Т. 1. — С. 100–153.
7. Мартиросов Э. Г. Соматический статус и спортивная специализация: Автореф. дис. ... д-ра биол. наук в виде научного доклада / Э. Г. Мартиросов. — М., 1998. — 87 с.

Использование национальных игр и упражнений для формирования физических качеств учащихся

Use Of National Games And Exercises For Forming The Physical Quality Of Students

Давыдова Н.К., Ушницкая К.Е.

ГБОУ РС (Я) «ЧРССШИОР им. Д.П. Коркина»

Чурапча, Россия

Аннотация. В настоящее время проблемы сохранения и развития национальных видов спорта, национальных игр и упражнений для формирования физических качеств являются актуальными. В физическом воспитании детей якуты придавали большое значение национальным подвижным играм и упражнениям. Использование национальных игр и упражнений на уроках физкультуры и массовых спортивных мероприятиях для формирования физических качеств у детей оказывает существенное влияние на развитие личности, на ее формирования, совершенствует творческое мышление, влияет на духовно-нравственное воспитание.

Ключевые слова: национальные виды спорта, национальные игры и упражнений, учебная программа, учебный процесс, физическое воспитание.

Davydova N.K., Ushnitskaya K.E.

GBOU RS (Y) "CHRSSSHIOR them. D.P. Korkina"

Churapcha, Russia

Annotation. Now problems of preservation and development of national sports, national games and exercises for formation of physical qualities are actual. In physical training of children Yakuts attached great value to national outdoor games and exercises. Use of national games and exercises at physical education classes and mass sporting events for formation of physical qualities at children has essential impact on development of the personality, on her formations, improves creative thinking, influences spiritual and moral education.

Keywords: national sports, national games and exercises, training program, educational process, physical training.

Актуальность. Проблемам применения национальных игр и упражнений на уроках физкультуры посвящено не мало трудов ученых, педагогов Республики Саха (Якутия), в которых определяются теоретико-методические основы внедрения их в массовую педагогическую практику. В 1992 году была обновлена программа развития национальной школы по физическому воспитанию. Она была дополнена самобытными элементами физических упражнений, народных игр и национальных видов спорта в объеме 25–35% федеральной программы по физическому воспитанию.

Были разработаны программы и методические указания к комплексной программе, и методические указания к комплексной программе физического воспитания учащихся I–XI классов, программа для специализированных ДЮСШ по национальным видам спорта, авторская программа для сельских национальных школ. Все эти программы были направлены на возрождение и сохранение, и дальнейшее развитие физических упражнений, народных игр и национальных видов спорта.

Они значительно обогатили содержание и форму занятий в системе народной педагогики новыми информационно-познавательным материалом на основе традиционного физического воспитания.

Учебная программа физического воспитания с помощью национальных игр и упражнений позволяет быстрее и эффективней формировать интерес у учащихся. Являясь благоприятным фоном, национальные игры и упражнения развивают физические качества, содействуя выявлению способных подростков и делая учебный процесс более плодотворным и эмоциональным.

В программе национальной школы «Учебная программа по физическому воспитанию для сельских школ» излагаются распространенные в Республике Саха (Якутия) национальные виды спорта, национальные игры, развлечения. Цель программы — обучить учащихся самовольно и самостоятельно заниматься национальными видами спорта, национальными играми и упражнениями, развлечениями [1].

В учебном пособии «Основы методики урочной системы физического воспитания в школах Севера» дано описание внедрения якутских национальных видов спорта, игр и упражнений в школьных программах физического воспитания. Как гласят основные положения концепции национальных школ Якутии, учащиеся, прежде всего, должны изучать окружающую среду, быт, обычаи, культуру, в том числе физическую культуру [2].

Внедрение принятых дополнений и изменений в программы обще-образовательных школ стало способствовать, прежде всего, возрождению уже забытых, особенно национальных физических упражнений и подвижных игр, дальнейшему развитию национальных видов спорта, игр, повышению общего интереса к занятиям по физическому воспитанию среди учащихся.

Национальные виды спорта, игры и упражнения не обязательно прорабатывать отдельно, как специальный раздел программы. Их предлагается применять в разделах подвижных игр, развития двигательных навыков в виде танцевальных, подготовительных упражнений во время уроков, в комплексе гимнастики до занятий, на удлинённых переменах и группах продлённого дня, во внеклассных занятиях и мероприятиях.

Игровые комплексы позволяют обходиться минимальным оборудованием, мест занятий и предъявляют определенные требования к спортивной специализации учителя физкультуры. Творческое использование игрового материала позволяет эффективно строить педагогический процесс воспитания интереса учащихся к физкультурным занятиям. Индивидуальные игры требуют всесторонней физической подготовленности учащихся, воспитывают морально-волевые качества. Их в старину предлагали молодым людям как своеобразный испытательный тест для будущего воина, охотника. Как известно, якутские национальные виды спорта, подвижные игры очень доступны, развлекательны, не требуют большого количества инвентаря и оборудования.

На урочных и внеклассных занятиях в республиканской спортивной школе учителями используются следующие индивидуальные игры: вертушка (тутумэргийи), водопой (ойбонтонуулааһын), прыжок вперед с захватом носков пальцами рук (хоронотуойуу), подъем тощей коровы (көтөх ынабы тууруу), подскоки в упоре лежа (кырынаастааһын) и т.д.

Помимо индивидуальных игр использовались и игры — единоборства основаны на состязательности такие как: перетягивание с «ярмом» (бурҕалдыһы), перетя-

гивания захватом «в замок», борьба за «мүһэ», упражнение в равновесии (халбас-харата), «бой быков» (оҕустархарсыһылыара) и перетягивание с помощью прочной круговой ленты (кэтэhtarдыһыы). С их помощью приобретает морально-психологическая подготовка, воспитывается сильная воля, уважение и гуманное отношение к сопернику.

В монографии Н.К. Шамаева «Нравственное развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания» излагаются задачи нравственного воспитания школьников в процессе физического воспитания, которые заключаются в формировании сознания, высоконравственного поведения и волевых черт человека. При этом нравственное сознание включает формирование нравственных представлений, понятий, взглядов, суждений, оценок, а затем и нравственных убеждений [3].

Таким образом, что использование национальных игр и упражнений является одним из рациональных педагогических условий, способов воспитания интереса к физкультурным занятиям. Например, с помощью игры «Вертушка» у детей повысилась гибкость и цепкость рук, помощью игр «Водопой» и «Подъем тощей коровы» улучшилась координация движений, устойчивость и сила ног. Самый большой интерес учащихся вызвали игры — единоборства, т.к. эти игры являются состязанием между двумя партнерами, например: «перетягивание с захватом в замок — «күлүүстэһии»», «перетягивание с помощью прочной круговой ленты — «кулунтардыһыыта»», «бөгүүктэһии». Коллективные игры «Прыжки по кочкам», «Не попади в прорубь», «Игры в лунки» и другие способствуют и формированию коллективизма, товарищества и дисциплины. Даже сами названия игр повлияли на возрастание интереса учащихся.

Литература

1. Шамаев Н.К. Основы методики урочной системы физического воспитания в школах севера. — Якутск, 1999. — 123с.
2. Шамаев Н.К. Нравственное развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания. — М.: Аванта+, 2000. — 212с.
3. Шамаев Н.К., Павлов К.В. Учебная программа по физическому воспитанию для сельских школ. — Якутск, 1992. — 42с.
4. Челбердирев В.Г., Шамаев Н.К. Национальные игры и состязания в повышении массовости физической культуры населения/научно-практическая конференция. — Якутск, 1990. — С.11–13.

Мониторинг уровня физического развития и подготовленности мас-рестлеров (на примере Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта)

Monitoring of the level of physical development and preparedness of mas-restlers (on the example of churapchin state institute of physical culture and sports)

Данилова А.И., Алексеев В.Н., Архипов А.В.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, Россия

Аннотация. В статье анализированы показатели физического развития и физической подготовленности спортсменов, занимающихся мас-рестлингом в ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта». Обработаны результаты 16 мас-рестлеров в 2016–2017 учебном году в начале (до) и конце (после) опытно-экспериментальной работы по 11 параметрам физического развития и 6 – физической подготовленности.

Ключевые слова: мониторинг, физическое развитие, физическая подготовленность, мас-рестлинг.

Danilova A.I., Alekseev V.N., Arkhipov A.V.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. The article analyzes the indices of physical development and physical readiness of athletes engaged in mas-wrestling at the FGBOU VO "Churapchin State Institute of Physical Culture and Sports". The results of 16 mass wrestlers were processed in the 2016–2017 school year at the beginning (before) and at the end (after) of experimental work on 11 parameters of physical development and 6 – physical preparedness.

Keywords: monitoring, physical development, physical fitness, mas-wrestling.

В сфере физической культуры и спорта понятие мониторинга определено и принимается большинством научного сообщества, статус его закреплен на законодательном уровне. Мониторинг уровня физического развития и подготовленности молодежи представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу физического развития и подготовленности студенческой молодежи.

Во время интенсивных занятий спортом проблема оценки уровня физического развития и подготовленности спортсменов с учетом специфики вида спорта является наиболее актуальной. Мас-рестлинг, как один из национальных видов спорта, является очень популярным, динамичным видом спорта, требующим от спортсмена специальных физических качеств: силы, выносливости и т.д. Систематические изучения показателей физического развития и подготовленности позволит учесть уровень физической подготовки к важным соревнованиям и достичь наиболее высоких результатов мас-рестлерами.

В ходе опытно-экспериментальной работы был проведен мониторинг уровня физического развития и подготовленности мас-рестлеров в годичном цикле подготовки. Методом случайной выборки были отобраны 16 человек, занимающихся в отделении мас-рестлинг ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта». Тестирования по оценке состояния физического развития и подготовленности проводились в начале и конце 2016–2017 учебного года. Для получения информации об уровне физического развития и подготовленности применялись общепринятые методики. Учитывались следующие показатели, характеризующие физическое развитие: длина тела, масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), жизненный индекс (ЖИ), силовой индекс, индекс развития силы мышц спины, индекс Кетле. Также выявлены показатели физической подготовленности: бег на 60 м/с, челночный бег, подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места, подъем туловища в теч. 30 сек.

Результаты опытно-экспериментальной работы по мониторингу уровня физического развития и подготовленности спортсменов, занимающихся мас-рестлингом в годичном цикле подготовки представлены в таблице.

Таблица 1

Динамика показателей физического развития и подготовленности мас-рестлеров в годичном цикле подготовки

Показатели	Результаты		t	P
	M±m до	M±m после		
Длина тела (см)	169,4±0,818	169,4±0,818		
Масса тела (кг)	67,33±1,547	68,81±1,491	0,692	>0,05
ЖЕЛ (мл)	2,513±0,077	2,594±0,055	0,86	>0,05
Динамометрия правой кисти (кг)	41,25±1,122	41,81±1,314	0,326	>0,05
Динамометрия левой кисти (кг)	39,69±1,264	40,75±1,447	0,5531	>0,05
Динамометрия становой силы (кг)	151,6±3,964	169,4±4,781	2,868	<0,05
Индекс Кетле (кг/В.м.)	448,83±10,3	458,8±9,942	0,692	>0,05
Жизненный индекс (мл/кг)	0,038±0,001	0,038±0,001	0,2272	>0,05
Индекс силы мышц спины (%)	225,4±4,198	246,5±5,744	2,9678	<0,01
Силовой индекс правой кисти (%)	61,39±1,341	60,82±1,505	0,284	>0,05
Силовой индекс левой кисти (%)	59,05±1,59	59,27±1,773	0,093	>0,05
Бег на 60 м (м/с)	9,61±1,129	9,42±0,089	1,197	>0,05
Подтягивание на перекладине (кол)	11,75±0,856	17,63±0,717	5,26	<0,001
Прыжок в длину с места (м)	2,424±0,043	2,523±0,042	1,653	<0,2
Челночный бег 10*3 (м/с)	7,773±0,09	7,539±0,071	2,037	<0,1
Подъем туловища в теч. 30 сек (кол)	26,88±0,565	28,44±0,298	2,448	<0,05
Отжимание туловища (кол)	57,75±2,913	63,69±2,653	1,507	<0,2

Из всех показателей физического развития и подготовленности мас-рестлеров к концу учебного года статистически достоверно улучшились такие показатели как, динамометрия становой силы (<0,05), сила мышц спины (<0,01), подтягивание на перекладине (<0,001), прыжок в длину с места (<0,2), челночный бег (<0,1), подъем туловища (<0,05), отжимание туловища (<0,2).

Наблюдаются низкие показатели ЖЕЛ и ЖИ, что, подтверждает мнение многих ученых о том, что у жителей Крайнего Севера отмечены низкие показатели ЖЕЛ [1, 2].

В ходе оценивания характера изменений силовых показателей было установлено, что у мас-рестлеров за время исследования сила мышц спины до и после исследования достоверно увеличилась на 21%. А по силовым индексам правой и левой кисти руки не наблюдаются существенные изменения.

Проведено сравнение результатов исследования со среднестатистическими показателями физического развития мужчин в РФ по индексам Кетле, силы мышц спины, силовым индексам правой и левой кисти рук. По индексу Кетле полученный средний результат мас-рестлеров выше по сравнению среднестатистическим по России (соответственно 458,75 и 400 на 1 см роста мужчины). Степень показателя силы мышц спины у респондентов соответствует большей силе (свыше 225 своего веса). Сила кисти у мас-рестлеров соответствует среднестатистическому показателю (норматив у мужчин 59.9).

Выводы. Таким образом, по полученным результатам опытно-экспериментальной работы можно констатировать следующее: в виду специфики вида спорта мас-рестлинг, который требует от спортсменов проявления за определенный промежуток времени такого физического качества, как сила, наблюдается существенный достоверный прирост результатов в показателях силы мышц спины, подтягивании на перекладине, динамометрии становой силы. По несущественным изменениям в силовых показателях правой и левой кисти рук у респондентов следует рекомендовать тренерам внести коррективы в планах учебно-тренировочных занятий с целью повышения данных показателей.

Литература

1. Абрамова В.Р. Мониторинг физического развития студентов физкультурного вуза в условиях Севера / В.Р. Абрамова, А.И. Данилова, Е.В. Коркин // Теория и практика физ. культуры. — 2017. — № 3. — С. 12–13.
2. Александрова Л.И. Оптимизация физических нагрузок студенток и спортсменов, проживающих в условиях Сибири, на основе оценки физического состояния / Л.И. Александрова, О.Н. Московченко // Теория и практика физ. культуры. — 2011. — № 7. — С. 21–25.
3. Борохин М.И. Влияние занятий мас-рестлингом на показатели физического развития / М.И. Борохин, А.В. Черкашин // Физическая культура. — 2015. — № 5. — С. 16–18.
4. Калдариков Э.Н. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся школьного возраста республики Калмыкия / Э.Н. Калдариков // Уч. Записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. — 2014. — № 11 (117). — С. 62–66.

Структура тренировочного процесса белорусских гребцов на байдарках

Structure Of Training Process Of Byelorussian Rowers On Kayaks

Журавский А.Ю.

УО «ПолесГУ»,

Пинск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье представлена структура тренировочного процесса высококвалифицированных белорусских гребцов на байдарках. Постоянное стремление к оптимизации подготовки спортсменов обеспечивает путь к достижению наивысших результатов.

Ключевые слова: гребля на байдарках, тренировочный процесс, структура.

Zhuravski A. Yu.

Poleski state university,

Pinsk, Republic of Belarus

Annotation. In the article the structure of training process of the highly skilled Byelorussian rowers is presented on kayaks. Permanent aspiring to optimization of preparation of sportsmen provides a way to achievement of the greatest results.

Keywords: rowing on kayaks, training process, structure.

Введение. Республика Беларусь — страна с огромным количеством рек, озёр и водоёмом. Не случайно государство уделяет большое внимание развитию гребли на байдарках и каноэ. Этот вид спорта для республики является не только национальным видом, но и самым богатым на медали соревнований европейского, мирового и олимпийского уровня.

Нарастающая международная конкуренция в гребле на байдарках и каноэ требует постоянного стремления к оптимизации подготовки спортсменов. Для этого необходима разработка принципиально совершенных моделей построения подготовки в годичном и многолетнем тренировочных циклах [1]. Более того, в плане управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации актуальной является проблема адекватности содержания тренирующих воздействий и их структурной организации в годичном цикле подготовки. Это связано с тем, что спортивная наука до сих пор не решила проблему выявления чётких зависимостей между выполненной тренировочной нагрузкой и степенью адаптационных перестроек, происходящих в организме спортсмена [2].

Интерес к построению годичного тренировочного цикла в различных видах спорта всегда остается в центре внимания специалистов, так как именно годичное планирование тренировочного процесса является кульминацией всей творческой работы тренера, воплощающейся в конкретный документ, на основе которого детализируются все остальные тренировочные циклы, отдельные занятия и двигательные задания [3].

Цель работы. Выявить наиболее оптимальное соотношение тренировочных средств и интенсивности выполняемой нагрузки.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время при составлении тренировочных программ подготовки мужской команды Республики Беларусь по гребле включаются следующие основные средства: специальная подготовка (гребля в различных зонах интенсивности); общая физическая подготовка (легкоатлетический бег или бег на лыжах (км), тренажёрная подготовка, спортивные игры, общеразвивающие упражнения).

Греблю на байдарках и каноэ традиционно планируется выполнять в пяти зонах интенсивности, в зависимости от концентрации образуемого при этом лактата (La): I — La < 2 ммоль/л; II — La 2–4 ммоль/л; III — La 4–8 ммоль/л; IV — La > 8 ммоль/л; V — алактатная. В основе физической работоспособности лежат определённые физиологические механизмы, исследование которых имеет значение при контроле подготовки спортсменов, тренирующих выносливость. Аэробная производительность определяется функциональными резервами системы транспортирующей кислород (сердечно-сосудистой, системы органов дыхания, крови) и системы тканевого дыхания. Анаэробную производительность определяют мощность внутриклеточных анаэробных систем и запасы в мышцах энергетических веществ

В первой зоне работа обеспечивается преимущественно креатинфосфатным механизмом энергопродукции (алактатная фаза анаэробного обмена). Во второй зоне (от 15 до 40 секунд) основную роль играет гликолиз (лактатная фаза анаэробного обмена). В третьей зоне (от 40 секунд до 2-х минут), наряду с гликолизом, включается аэробный механизм производства энергии. В четвёртой зоне аэробный механизм играет преобладающую роль. В пятой зоне основная часть работы выполняется за счет аэробного механизма энергообеспечения физической нагрузки. Применительно к гребле на байдарках в соответствующую зону, по Н.И. Волкову относятся следующие дистанции: 3-я зона (зона субмаксимальной мощности) — дистанция 500 м; 4-я зона (зона большой мощности) — дистанция 1 000 м; 5-я зона (зона умеренной мощности) — дистанция 5 000 м. [4].

В феврале в сборной команде по гребле начинается специальный подготовительный период. Постепенно объём гребли в аэробном режиме увеличивается до апреля, затем наблюдается некоторый спад, и максимум нагрузки приходится на июнь, то есть когда начинается соревновательный этап.

На июнь приходится максимум объёма гребли в аэробно-анаэробном режиме. Однако объём гребли в анаэробном режиме в июне уменьшается, по сравнению с предыдущими месяцами, когда наблюдался её рост. Объём общей физической подготовки в течение всего годичного тренировочного цикла у гребцов рассредоточен почти равномерно, за исключением соревновательного этапа (июль-август). Для определения наиболее рациональных форм построения подготовки в годичном цикле статистическому анализу были подвергнуты варианты индивидуального планирования круглогодичной тренировки высококвалифицированных гребцов на байдарках (мужчины, n=36).

В таблице 1 представлены данные о параметрах тренировочной нагрузки мужской сборной команды на байдарках в годичном цикле 2015–2016 года.

Полученные данные выражены, как в абсолютных значениях, так и в относительных процентах от суммарной работы. Объём гребли во II-ой зоне интенсивности, когда скорость перемещения лодки находится в пределах 70–80% от максимальной, у байдарочников равен в среднем 1931 км (37,7% от всего объёма). При такой интенсивности гребли концентрация лактата находится в пределах 2–4 ммоль/л,

ЧСС на уровне 80–90% от максимальной, а интенсивность тренировочной нагрузки соответствует 90–100% уровню анаэробного порога (АнП). То есть, энергообеспечение мышечной деятельности в данном случае осуществляется также преимущественно за счёт аэробного механизма. Годовой объём гребли в III-ей зоне интенсивности у мужчин — байдарочников значительно сокращается, по сравнению с двумя предыдущими и составляет примерно 480 км или 9,4% от общего объёма гребли на воде. Интенсивность гребли превышает АнП на 10%, скорость перемещения лодки достигает 80–85% от максимальной. ЧСС спортсменов поднимается до 95% от максимальной величины, а мышечная деятельность при такой интенсивности обеспечивается не только аэробным, но уже и анаэробным механизмом, поэтому и концентрация лактата возрастает до 8 ммоль/л. Объём гребли в следующей IV-ой зоне интенсивности составляет примерно 229 км или 4,5% от всего километража. При этом скорость движения лодки достигает 90–100% от максимальной, а концентрация лактата превышает 8 ммоль/л. Наименьший объём гребли у байдарочников приходится на V зону интенсивности. Скорость передвижения лодки по дистанции достигает своего максимума. Такая работа занимает в среднем 92 км (1,8% от всего объёма).

Таблица 1

Показатели объёмов тренировочной нагрузки и их взаимосвязь с результатом прохождения дистанции 500 метров

Зоны интенсивности Тренировочные средства	Показатели						
	Километраж		Часы		%	r	p
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			
Гребля в зоне I - La < 2 ммоль/л	2383,4	162,6	230,2	14,25	46,6	0,231	<0,05
Гребля в зоне II - La 2-4 ммоль/л	1931,9	72,81	180,5	5,47	37,7	0,573	>0,05
Гребля в зоне III - La 4-8 ммоль/л	480,56	29,65	40,2	3,35	9,4	0,784	>0,05
Гребля в зоне IV - La > 8 ммоль/л	229,64	15,73	18,7	2,28	4,5	0,432	>0,05
Гребля в алактатной V зоне	92,87	10,85	6,4	0,53	1,8	0,767	>0,05
Общий объём гребли, км	5118,4	221,6	476	25,88	100,0	-	-
Легкоатлетический бег, км	98,50	6,38	8,5	1,37	25	0,865	>0,05
Гребля на тренажёре, час	-	-	107,4	8,35	27,4	0,484	>0,05
Силовые тренажёры	-	-	102,6	7,39	26,1	0,332	<0,05
ОРУ без снарядов	-	-	84,5	3,75	21,5	-	-
Общий объём ОФП	-	-	393	24,86	100,0	-	-

Примечание: r = 0,390, для 5% уровня значимости

Таким образом, при подготовке членов национальной команды по гребле на байдарках в годичном цикле выполняют греблю в аэробном режиме в объёме в среднем 2383 км, или 46,6% от всего объёма специальной работы. На смешанный аэробно-анаэробный режим отводится 37,7% или 1931 км. Остальные 480 км (9,4%) и 229 км (4,5%) спортсмены тренируются в режиме анаэробного энергообеспечения. Максимальная скоростная гребля в анаэробной подготовке байдарочников занимает 92 км или 1,8%.

Рассматривая годовой объём средств общефизической подготовки (ОФП) гребцов на байдарках основного состава команды Республики Беларусь, можно сделать

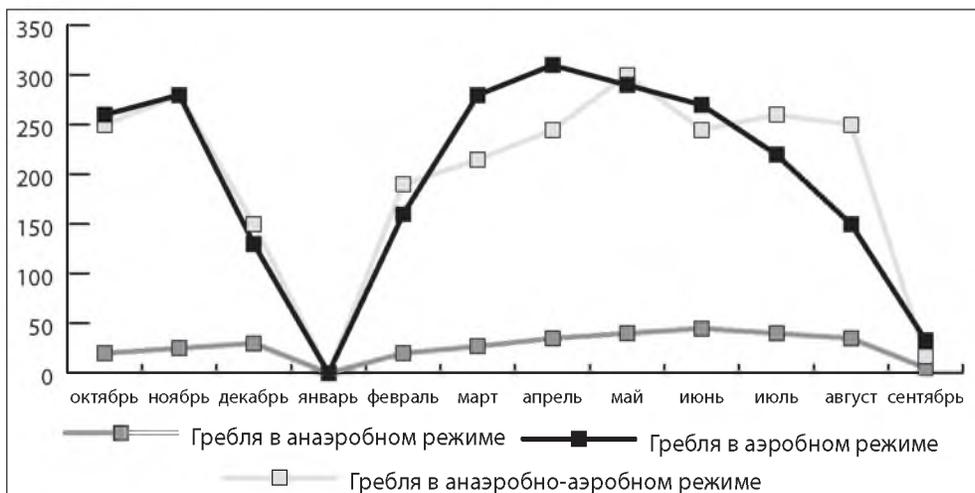


Рис.1. Динамика объёма и интенсивности гребли на воде в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках

определённое заключение. Так, годовой объём ОФП у гребцов на байдарках составляет в среднем 393 часа. Первое место в структуре ОФП у байдарочников занимает работа на гребных тренажерах — 107 часа или 39,1%. На втором месте в годичном цикле находится атлетическая подготовка. Она составляет в среднем 102,6 часа или 37,4% от общего количества средств. Меньше всего времени уделяется на общеразвивающие упражнения без снарядов — в среднем 84,5 часа (21,5%) и легкоатлетическому бегу 8,5 часов или 2,6%.

На рисунке 1 представлена динамика объёма и интенсивности гребли на воде в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках (мужчины). В начале подготовительного периода (октябрь) гребцы выполняют большой объём гребли в аэробном режиме (260,0 км) и смешанном режиме (250,0 км). В ноябре объём гребли в аэробной зоне несколько увеличивается (280 км). При этом также повышается доля гребли в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах (280 и 25 км соответственно). В декабре гребля на воде практически во всех зонах интенсивности существенно снижается. В январе вода отсутствует. Её заменяет гребля на тренажёрах и общая физическая подготовка.

Выводы.

1. В построении годичного цикла тренировки высококвалифицированных гребцов на байдарках наблюдается тенденция к оптимизации объёмов тренировочных средств;
2. Прогресс спортивных достижений в гребле на байдарках происходит в результате наращивания объёмов тренировочных нагрузок;
3. Количественные значения объёмов тренировочных нагрузок по основным средствам подготовки, выявленные в результате исследования, являются ориентиром при планировании тренировочного процесса для спортсменов разного уровня подготовленности.

Литература

1. Войнар Ю. Теория спорта — методология программирования / Ю. Войнар, С. Бойченко, В. Барташ. — Минск: Харвест, 2001. — 320 с.
2. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.П. Врублевский. — Смоленск. — 2008. — 437 с.
3. Платонов В.П. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. — Киев; Олимпийская литература, 2013. — 624 с.
4. Шантарович, В.В. Интегральная оценка функционального состояния спортсменов-гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации: пособие / В.В. Шантарович, Е.Г. Каллаур. — Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2014. — 100 с.

Использование нестандартных упражнений для совершенствования техники передвижений в мас-рестлинге среднем школьном возрасте

Use of non-standard exercises for improvement of machinery machines in mais-restling average school age

Копырин А.Н., Заболоцкий Д.В.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, Россия

Аннотация. В статье представлена методика совершенствования техники передвижений в мас-рестлинге среднем школьном возрасте с использованием нестандартных упражнений. Представлен примерный недельный цикл тренировки юных мас-рестлеров. Анализированы результаты тестирования физической подготовленности юных мас-рестлеров.

Ключевые слова: мас-рестлинг, техника передвижения, нестандартные упражнения

Kopyrin A.N., Zabolotsky D.V.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. The article presents a method of improving the technique of movement in Mas-wrestling middle school age with the use of non-standard exercises. There is a sample one-week cycle of training of young Mas-wrestlers. Analyzed the test results of physical preparedness of young Mas-wrestlers.

Keywords: mas-wrestling, technique of movement, non-standard exercises

С разрешением в правилах соревнований передвижений по доске мас-рестлинг стал более динамичным и зрелищным видом спорта, появились новые технические движения и приемы. Передвижения по доске, в основном, используются как дополняющий прием или действие, и предназначены, чтобы создать сопернику неудобные положения для защиты, при этом самому занять наиболее выгодное положение (например: использовать приемы против хвата соперника в сочетании с передвижениями и т.д.). Кроме того, с помощью передвижений по доске можно завалить соперника и добиться победы. Для успешного овладения данной группой приемов нужны такие качества, как сила, быстрота, координация движений, кроме того, нужно умение использовать моменты. При атаке, в основном, спортсмены пользуются способом шага, т.е. поочередно отрывая ноги, передвигаются по доске. Варианты шага могут быть различны, исходя из индивидуальных особенностей спортсмена, его физического состояния, а также тактических задумок.

Охсуу. Выполняется для того, чтобы завалить соперника. Движения, в основном, как «шаги», но для успешного выполнения данного приема нужно вовремя использовать момент (ошибки соперника), и дополнительное движение туловища и плечевого пояса с резким ударом в сторону или сменой направления движения. Приемы

для перетягивания соперника на свою сторону. Данная группа приемов требует от спортсмена высокого уровня развития силовых качеств. Условно в данную группу включили два приема, условность состоит в том, что оба они имеют множество вариантов и способов выполнения. «Тяга сидя» («Тарды»). Данный прием направлен на то, чтобы вытянуть палку на свою сторону или же перетянуть соперника через доску на свою сторону. Может выполняться в наклоне, в сочетании шагом и т.д. «Тяга в стойке» («Стойка», «Туруу»). В отличие от «тяги сидя», при выполнении активной фазы данного приема спортсмен находится «в воздухе», т.е. отрывается от пола.

Выполнение атакующих приемов требует, чтобы спортсмен выполнял приемы в сочетании с сильной тягой. Следовательно, спортсмен должен обладать высоким уровнем развития быстроты и силовых качеств.

Тяга перебежкой

- со старта сделать рывок, наклон корпуса в сторону;
- силой ног потянув к себе на 5–10 см и не давая противнику опомниться, быстро поочередно переставлять обе ноги по всей длине доски упора в сторону диагональной тяги;
- когда 5–10-сантиметровое преимущество растянулось в результате отдаления дистанции между соперниками, рывком ноги потянуть к себе еще на 5–10 см и дальше перебежать, переставляя обе ноги клином в получившийся разрыв. Главное — не давать противнику возможности снять нагрузки с атакованной ноги. Так можно в полной мере использовать силу ног, спина зафиксирована в защитной позиции (рис. 5 В).

Сопrotивление:

- главное — не опоздать при стартовом наклоне корпуса противника, чтобы не загрузили одну ногу, лишив возможности передвижения, и незамедлительно наклониться в противоположную сторону. Для лучшего предугадывания действий противника заранее надо узнать, в какую сторону он лучше перебегает; боксеры, борцы обычно принимают левостороннюю или правостороннюю стойку, в которых они чувствуют себя увереннее; также перебегание, диагональная тяга лучше получается в одну сторону;
- если оба противника одновременно перебегают в одну сторону, расстояние между ними не увеличивается.

Находясь в лучшей форме, я не упускал случая, когда мой противник отрывал ногу от доски упора, ведь в этот очень короткий момент он упирается только одной ногой (усилие в этот момент снижается примерно в 2 раза). Поэтому во время перебежки можно поймать момент переноса ближней ноги для встречной атаки, или загрузив за счет диагональной тяги не давать ему возможности переставлять эту ногу [

Силу разгибания колен продолжает, дополняет сила разгибания стопы, проявляя усилие примерно на 300–400 кг. При атаке ногами вначале рациональнее включить большую силу — разгибание колен четырехглавыми мышцами, затем без остановки упор следует перенести на носок стопы усилием икроножных мышц и тем дополнительно забрать палку в свою сторону еще на несколько сантиметров.

Икроножная мышца имеет в своем составе длинное, толстое «ахиллово» сухожилие, упругость которого обеспечивает скоростно-силовые качества в прыжках, экономичность бега и ходьбы. Подняв пятки на упорной доске повыше, можно увеличить силу упора большим использованием опорной силы костей.

Если пятки противника в старте прижаты к полу, раньше приподнимаясь вверх, можно загрузить носки, не давая ему полностью реализовать свои силы (, поэтому приподнимают ступни на доске упора для более полного использования силы ног

Результаты тестирования физической подготовленности юных спортсменов по якутскому многоборью до и после эксперимента

Таблица 1

№	Контрольные тесты	До эксперимента	После эксперимента	Прирост (в %)	p
		М	М		
1.	Прыжок в длину	137,5	142	10	≤ 0,05
2.	бегу на 30 м.	4,8	4,7	11	>0,05
3.	челночного бега	8,2	8,1	13	>0,05

Сравнительный анализ результатов эксперимента, а также результаты экспериментальных усилий показали:

В среднем увеличение показателей по бегу на 30 метров добились обе группы, но в то же время утверждать о преимуществе той или иной методики по совершенствованию передвижений в мас-рестлинге недостаточно оснований.

Улучшение результатов прыжка с места отмечено только экспериментальной группы. Здесь надо сказать, что в связи улучшением результата по бегу на 30 метров соответственно были увеличены уровни по сравнению с начальными. В тоже время выявлено что, недостаточно оснований для того, чтобы говорить о том, что одна методика тренировок оказалось эффективней другой по развитию передвижений по доске упора.

По челночному бегу экспериментальная группа добилась значительного улучшения исходных данных. В то же время вычисления достоверности различий показал что, недостаточно оснований для того, чтобы говорить о том, что одна методика тренировок оказалось эффективней другой по улучшению результата по челночному бегу.

Таблица 2

План тренировки для совершенствования передвижений в мас-рестлинге 1 группа (контрольная)

№	Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная
1	понедельник	Бег 10 мин. ОРУ.	Бег на 60 м. х 5. Выпады в стороны с грузом х 2. Основное упражнение.	Заминка. Растягивание мышц.
2	среда	Бег 10 мин. ОРУ.	Прыжки через барьеры х 5. Прыжки кубогах 7х5 Основное упражнение	Заминка. Растягивание мышц.
3	пятница	Бег на 10 мин. ОРУ.	Якутские прыжки"3х3" х3. Выпады вперед с грузом х 3. Основное упражнение.	Заминка. Растягивание мышц.

Таблица 3

2 группа (экспериментальная)

№	Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная
---	------------	------------------------	----------------	----------------

1	Понедельник	Бег 10 мин. ОРУ.	Бег на 60м с различных положений х5. Передвижение стопой двумя ногами с грузом 10м х 4. Основное упражнение	Заминка. Растягивание мышц.
2	Среда	Бег 10 мин. ОРУ.	Прыжки куобах в стороны 5х5. Прыжки куобах спиной вперед 5х6. Основное упражнение.	Заминка. Растягивание мышц.
3	Пятница	Бег 10 мин. ОРУ. Беговые упражнения.	Передвижение стопой одной ноги 10м х 4. Шаги в стороны, на каждый шаг прыжок вверх (имитация схватки) 20х 4 Основное упражнение.	Заминка. Растягивание мышц.

Выводы

В данной работе мы постарались сосредоточить усилия в методике с использованием нестандартных упражнений для совершенствования передвижений в мас-рестлинге, как наиболее важного элемента в достижении успеха в данном виде спорта.

На основе анализа собственного тренировочного опыта, а также результатов исследований мы пришли к следующим выводам:

1. Экспериментальная методика использования нестандартных упражнений для совершенствования передвижений (2 группа) более подходит для развития быстроты, передвижений по доске упора и мышц ног. Высокий уровень развития этих качеств может стать решающей в схватках, где схватки будут продолжительными.
2. Методика упражнений, которой занималась контрольная группа, более подходит для развития взрывных качеств. Высокий уровень развития этих качеств необходим при выполнении технических приемов и действий против соперника.
3. Роль нестандартных упражнений для совершенствования передвижений на спортивный результат очень высока. Развитие этого качества требует от спортсмена, во-первых, природной предрасположенности, во-вторых, долгих и изнурительных тренировок.

Литература

1. Борохин М. И. и др. История развития мастардыһыы (перетягивание палки) в Якутском государственном университете. Развитие физической культуры и спорта в республике РС (Я) в начале XXI века: состояние, проблемы и перспективы — Якутск, 2001.
2. Григорьев И. Ю. Учебное пособие «Мастардыһыы», издание отдела информационного обеспечения РЦНВС им. В. Манчаары, Якутск 2014.
3. Захаров А. А., Борохин М. И. Подготовка спортсменов по перетягиванию палки «Мас-тардыһыы» в Якутском государственном университете. Национальные виды спорта народные игры в современной системе физического воспитания и образования 27–28 июня 2002г: Тезисы докладов министерство по молодежной политике физической культуры и спорта РС (Я) ., Якутск, 2002, 109–111 с.
4. Захаров А. А. и др. Рекомендации для дальнейшего развития «Мас-тардыһыы». Национальные виды спорта народные игры в современной системе физического воспитания и образования 27–28 июня 2002г: Тезисы докладов мини-

- стерство по молодежной политике физической культуры и спорта РС (Я) ., Якутск, 2002, 112–113 Захаров Е. Н. и др.
5. Кривошапкин П. И. Маатардыһыта Якутск 1997 г –67с 16. Кузнецов В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена. М.: изд-во. «Советская Россия». 1975. 208 с. 17. Лыткин М. И. Звездин В. К.
 6. Логинов В. Н. Статодинамический тренажер для специальной подготовки спортсменов в перетягивании палки (мас-рестлинг) // Материалы Международной научной конференции «Физическая культура и спорт: тенденции развития в условиях Азиатско-Тихоокеанского региона». — Якутск, 2004.
 7. Марков П. И. Захаров А. А. Анализ техники ведущих спортсменов по перетягиванию палки // Национальные виды спорта народные игры в современной системе физического воспитания и образования 27–28 июня 2002 г: Тезисы докладов министерство по молодежной политике физической культуры и спорта РС (Я) ., Якутск, 2002, 115–117 с.
 8. Омукчанов А. А. Захаров А. А. Предварительный анализ схваток ведущих спортсменов по перетягиванию палки // Национальные виды спорта народные игры в современной системе физического воспитания и образования 27–28 июня 2002г: Тезисы докладов министерство по молодежной политике физической культуры и спорта РС (Я) ., Якутск, 2002, 113–115 с.

О запуске Евразийских этнофестивалей календарных праздников «Ёрдынские игры» и «Под единым солнцем»

On the launch of the Eurasian ethno festivals of the calendar holidays «Yordyn Games» and «Under the Single Sun».

Захарова А.Е., Иванов В.Д.

Якутск, Россия

Аннотация. В статье широко открыта тема проведения этно-культурного фестиваля, где проводятся соревнования по национальным видам спорта и народным играм.

Ключевые слова: Ёрдынские игры, этносport, этнофестиваль, культ.

Zakharova A.E., Ivanov V.D.

Yakutsk, Russia

Annotation. The theme of the ethno-cultural festival, where competitions in national sports and folk games are held, is widely open in the article.

Keywords: Yordyn games, ethnosport, ethnofestival, cult.

Президент Российской Федерации Владимир Путин, выступая на пленарном заседании Международного дискуссионного клуба «Валдай» по теме «Многообразие России для современного мира» в сентябре 2013 г., подчеркнул о важности Евразийского Союза и интеграции. Этнокультурный фестиваль «Ёрдынские игры», возникший на основе древних круговых танцев народов Сибири и Дальнего Востока РФ, проводится с 2000 г., на сегодня с интервалом в 2 года, на территории Иркутской области вокруг священной Горы Ерды (по теоретической разработке д.ист.наук Д. С. Дугарова). В 2015 году во время «Ёрдынских игр» Правительство Иркутской области, Правительство Бурятии и Правительство Республики Саха (Якутия) подписали соглашение о культурном сотрудничестве в сфере проведения Международного этнокультурного фестиваля «Ёрдынские игры».

Священная гора Ехэ Ёрды в древности олицетворяла Богиню-матери Земли и во время проведения круговых танцев вокруг этой горы стала своеобразным священным местом духовного единения предков тюрко-монгольских народов и других племен, проживавших в Приангарье-Прибайкалье. Общеизвестно, что многие этносы с древних времен сохранили свои традиционные календарные праздники прихода весны — лета как символа плодородия, урожая и изобилия. В этих праздниках преобладали обрядовые культы поклонения силам природы, прежде всего Культу Солнца и Культу Матери-Земли, олицетворенных древними традициями народов. Как историческая память, древние круговые танцы и спортивные состязания сохранились в календарных праздниках у многих современных народов Сибири и Дальнего Востока РФ (летнем якутском кумысном празднике Ысыах, бурятском Сурхарбане, алтайском Эл-Ойын, тувинском и монгольском Наадам, татарском и башкирском Сабантуе и др.). Тем самым, можно найти типологическую общность, отраженную

в мировоззрении и духовных ценностях, и даже в структуре этих праздников, которые были заложены предками наших народов в их календарных праздниках.

На современном этапе в тех регионах РФ и странах СНГ, где проходят календарные праздники народов Евразии, они представлены как проекты событийного и культурно-познавательного туризма. В них прежде всего выявляется и подчеркивается своеобразие культуры каждого этноса, что стало необходимым этапом для их самовыражения и самоидентификации. Однако, настало время «собирать камни» и показать объединительную идею и общечеловеческие ценности евразийских народов. Эта общность, на наш взгляд, наиболее полно отражена в их древних календарных праздниках. Проводимый этнофестиваль «Ёрдынские игры» сегодня перерос рамки регионов Сибири и Дальнего Востока РФ и начал переходить на другой международный уровень. Основой «Евразийского этнофестиваля календарных праздников «Под единым Солнцем» должен стать именно этнофестиваль «Ёрдынские игры» как наиболее сохранивший древние элементы календарный праздник круговых танцев и спортивных игр тюрко-монгольских народов. Поэтому предлагаем рассмотреть переименование заголовка Международного этнокультурного фестиваля «Ёрдынские игры» на Евразийский этнофестиваль календарных праздников «Ёрдынские игры» и чередовать с проведением Евразийского этнофестиваля календарных праздников «Под единым солнцем». Последний, превратить в кочевой этнофестиваль. В состав Евразийского этнофестиваля предлагаем включить календарные праздники славянских народов («Масленица», «Праздник Ивана Купаль»); «Встреча Солнца», «Бакалдын» — народов Севера РФ и др. Тем самым для расширения участия других народов, сохранивших свои древние календарные праздники, не будет иметь препятствий.

По концепции «Евразийского этнофестиваля», участники могут выступить с презентациями элементов календарных праздников народов Евразии (своеобразие и общность), включая традиционные спортивные состязания этих народов. В презентациях могут широко использоваться аудиовизуальные средства с целью показа масштабов и красоты празднования того или иного календарного праздника в каждом регионе или стране Евразийского пространства. Необходимой составляющей «Евразийского этнофестиваля «Под единым Солнцем» будет проведение научно-творческой конференции «Календарные праздники евразийских народов: идеи и подходы». Участниками Евразийского этнофестиваля могут быть делегации, включая регионов РФ, стран СНГ, зарубежных стран (Монголия, Китай, Япония, Корея, Скандинавские страны, Греция, Канада и др.).

Таким образом, на конференции предлагаем обсудить проект «Евразийского этнофестиваля календарных праздников «Ёрдынские игры» («Под единым Солнцем»).

Цели:

- пропаганда идеи мира и добра, бережного отношения к Матери-Земле и природе для сохранения здоровой экологии в стране и в мире в целом;
- презентация и сохранение многообразия культур и языков народов Евразии, укрепление их духовной общности и единения;
- содействие процессу возрождения и сохранения традиционной культуры и народных промыслов, а также национальных видов спорта народов Евразии

Основные задачи фестиваля:

- признание культурного разнообразия и уважительного отношения к народам Евразии, сохранившим в своих календарных праздниках идеи единения и общ-

ности их культур в едином культурном пространстве, завещанном нашими предками;

- формирование в обществе этических норм к мировоззренческим и духовным ценностям этнических культур народов Евразии; в том числе почитание священных мест на исконных и исторических территориях проживания народов Евразии как сакральных духовных центров евразийских народов (о. Соловки — Русский Север, о. Ольхон, священное озеро Байкал, Ленские столбы, Хан-Алтай и др.), некоторые из которых стали объектами Всемирного наследия ЮНЕСКО в РФ и др. странах;
- пропаганда здорового образа жизни для всех возрастных категорий населения регионов и стран Евразии;
- укрепление идеи духовного единения общности происхождения народов Евразии для содействия равному социально-культурному партнерству регионов и стран Евразии по сохранению древних календарных праздников, обрядов, национальных видов спорта и народных игр;
- укрепление международных связей и сотрудничества в области научно-культурного, образовательного, экологического и социально-экономического развития и туризма в тех регионах и странах, которые будут принимать участие в Евразийском этнофестивале.

Структура Евразийского этнофестиваля:

Базовой основой мероприятий станут апробированные в Ердьинских играх мероприятия: 1) Открытие фестиваля с парадом делегаций регионов и стран; 2) конкурс традиционных круговых танцев; 3) конкурсы эпического и этнического пения; 4) конкурс-концерт народного и этнического танца; 5) конкурсы народной и этнической музыки; 6) выставка-ярмарка декоративно-прикладного искусства и народных художественных промыслов; 7) конкурс этнокрасавиц; 8) конкурс-показ этнического костюма; 9) выставка-показ этнокухни; 9) Фестиваль национальных видов спорта; 9) народные игры (настольные, подвижные); 10) аудио-видео-презентации регионов и стран о своих календарных праздниках.

Следовательно, мероприятия и конференция этнофестиваля могут продемонстрировать разнообразие и уникальность древних культур евразийских народов.

В марте 2013 г. по итогам проведения научно-творческой конференции «Алтай в цивилизационном пространстве Евразии» (г. Горно-Алтайск, Республика Алтай) в резолюции был поддержан данный проект «Евразийский этнофестиваль календарных праздников «Под единым Солнцем».

Предлагаю в резолюцию конференции включить следующие пункты: - Рассмотреть создание Межрегионального Оргкомитета (с равным представительством Иркутской области, Республики Саха (Якутия), Республики Бурятия, Республики Алтай и др.) по продвижению Евразийских этнофестивалей календарных праздников «Ердьинские игры» и «Под единым солнцем» на уровень Правительство РФ, Министерство культуры, Министерство спорта РФ и субъектов-регионов РФ». В рамках: культурной части Якутского республиканского городского «Ысыаха-2018» и VII Международных спортивных играх «Дети Азии-2020» в Улан-Баторе (Монголия), соответственно, провести «Первый и второй Евразийский этнофестиваль календарных праздников «Под единым Солнцем». С 2019 года Международный этнокультурный фестиваль «Ердьинские игры» переименовать на VII Евразийский этнофестиваль календарных праздников «Ердьинские игры» и чередовать проведение Евразийских этнофестивалей

Развитие современного пятиборья в Белоруссии

Development of the modern pentathlon in Belarus

Зыкун Ж.А., Юрошкевич А.В.,

УО «ГТУ им. Ф.Скорины»

Гомель, Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается набирающий популярность в республике Беларусь такой вид как современное пятиборье. Основные моменты, такие как ведущие специалисты данного вида спорта, и спортсмены и их достижения за последний период времени.

Ключевые слова: Современное пятиборье, тренер, спортсмен, Белорусская федерация.

Zykun Zh. A., Yuroshkevich A. B.,

UO «GSU them. F. Skorina »

Gomel, Belarus

Annotation. the article considered gaining popularity in Belarus this kind of as the modern pentathlon. Highlights such as leading experts of the sport and the athletes and their achievements over the past period of time.

Keywords: Modern pentathlon, coach, athlete, Belarusian Federation.

В нашей стране активно развивается такой вид спорта, как современное пятиборье. Но мало кто знает о нем и его возможностях. Барон Пьер де Кубертен создал олимпийский вид спорта – современное пятиборье. С момента создания современных Олимпийских игр он был убежден, что людям необходим такой вид спорта, который покажет гармонию интеллекта, души и тела. Используя древнегреческое пятиборье как основу, Кубертен объединил атлетические и интеллектуальные навыки, которые требовались каждому офицеру: умение оседлать лошадь, защитить себя с помощью пистолета и шпаги, переплыть

Атлеты современного пятиборья в наши дни – женщины и мужчины, которые соревнуются на спортивных аренах, зарабатывают очки в каждой из 5 дисциплин: верховая езда (конкур), фехтование на шпагах, плавание, стрельба и бег. В пятиборье от атлетов требуется точность, выносливость и энергия, которые расширяют границы человеческих возможностей. Каждый спортсмен борется за право стать сильнейшим, ставя перед собой цель – прийти к победе и стать олимпийским чемпионом [2].

Фехтование – в этой дисциплине используют шпаги. Спортсмен проводит бой до первого укола с каждым участником по кругу. Высший балл получает тот, кто набрал наибольшее количество побед. Совсем недавно в этой дисциплине был добавлен бонус-раунд, в котором участники могут состязаться за дополнительные очки.

Плавание — это дистанция 200метров вольным стилем. Заплывы формируются в зависимости от лучших результатов участников. Заплывы формируются в зависимости от лучших результатов участников. Сильнейшим на преодоление этой дистанции требуется менее двух минут.

Верховая езда – преодоление маршрута из 12-ти препятствий на дистанции 350-400 метров. Умение управлять незнакомой лошастью – особое мастерство, которое добавляет уникальности современному пятиборью.

Совсем с недавнего времени ввели комбинированный вид, объединяющий в себе стрельбу и бег.

Участники должны пробежать 4 круга по 800 метров, закрывая по 5 мишеней на каждом огневом рубеже, в то время как их сердце совершает более 140 ударов в минуту. Участники занимают стартовую позицию в зависимости от количества набранных очков в первых трех видах программы. Одно очко равняется одной секунде отставания от лидера [2].

Методика тренировки в технических видах пятиборья: в стрельбе, фехтовании и верховой езде полностью заимствована у специалистов в этих видах и приносит хорошие результаты.

Таким образом, современное пятиборье в наши дни продолжает жить идеями своего создателя и остается настоящим испытанием для самых совершенных спортсменов Олимпийских игр.

В 2015 году Белорусская федерация современного пятиборья организовала чемпионат мира (World Cup Final 2015. Belarus), где наши спортсмены показали хорошие результаты [2].

В 2016 году на звание лучшего тренера претендовали семь наставников из числа действующих тренеров-преподавателей по современному пятиборью, являющихся членами ОО «БФСП», подавшие заявки на участие в конкурсе. Право отдать свой голос за того или иного конкурсанта имели только члены федерации, включая самих участников. Согласно регламенту конкурса, от одного члена федерации принимался только один голос.

Как и годом ранее, лучшим тренером по итогу комбинированной оценки достигнутых спортивных результатов и данных проведенного интернет-голосования, признан наставник по современному пятиборью из г. Гомеля, Михаил Васильевич Куземкин, набравший чуть менее 60 % голосов.

Официальное награждение победителя второго по счету республиканского конкурса «Лучший тренер года по современному пятиборью» состоялся 10 января 2017 г. в рамках церемонии открытия открытого Кубка Республики Беларусь по современному пятиборью среди мужчин и женщин (10.00, л/а манеж БГУФК).

Основной целью проведения республиканского конкурса «Лучший тренер года по современному пятиборью» является стимулирование и поддержка творческой деятельности тренеров-преподавателей по современному пятиборью. Конкурс призван повысить эффективность работы специализированных учебно-спортивных учреждений, тренерского состава по подготовке спортсменов высокого класса и спортивного резерва, популяризации профессии тренера-преподавателя по спорту, выявлению и продвижению прогрессивных методов подготовки спортсменов высокого класса в спортивных школах.

В соответствии с Положением о республиканском конкурсе на звание «Лучший тренер года по современному пятиборью», основными критериями оценки участников стали:

результативность выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня в течение соревновательного года (2015 год);

результаты интернет-голосования членов ОО «Белорусская федерация современного пятиборья» (в период с 14 по 29 декабря 2016 г. на сайте федерации).

Среди воспитанников М.В. Куземкина много подающих надежды пятиборцев:

— Ирина Просенцова;

- Екатерина Орел;
- Николай Гаяновский;
- Станислав Журавлев;
- Ольга Силкина;
- Никита Горностаев;
- Евгений Орел;
- Артем Смалюга;
- Даниил Псеха и другие.

Скромный и открытый по своей природе Михаил Васильевич считает секретом успеха пятиборца слагаемое трех основных качеств – талант, мотивация и трудолюбие [1].

Достижения Участие в февральском этапе Кубка Польши по современному пятиборью принесло медали двум белорусским спортсменкам. Обладательницей третьего места в личном зачете среди женщин стала Татьяна Рогачева. Александра Сулова оказалась четвертой среди женщин и второй среди юниорок. Разница в итоговом результате между белорусками составила всего одну секунду. В целом, участие в женском финале турнира приняли 43 представительницы шести стран.

В финале у мужчин удача оказалась на стороне представителей Германии и Латвии. Первым по итогам борьбы, развернувшейся между 53 пятиборцами, стал немецкий спортсмен Марвин Фали Доге (1503 очка), вторым — его соотечественник Фабиан Либиг (1496 очков), третьим — Руслан Наконечный из Латвии (1480 очков).

Представители Республики Беларусь завершили свои выступления в мужском финале на девятом (Александр Василенок, 1453 очка), тринадцатом (Александр Поппе, 1426 очков), четырнадцатом (Денис Зеленкевич, 1404 очка) и пятнадцатом (Артем Евстигнеев, 1370 очков) местах.

В десятку лучших пробился наиболее опытный из белорусских ребят Александр Василенок, лучшим видом для которого в этот раз стало фехтование (34 победы и 9 результат по итогам дисциплины) [1].

1 этап Кубка Польши по современному пятиборью принимал Центр спорта и отдыха имени Збигнева Маевского. По традиции, национальные отборочные старты Польши играют важную роль в оценке уровня подготовки потенциальных участников крупных международных турниров, в том числе, этапов Кубка мира. По результатам выступлений белорусских спортсменов обновлен рейтинг национальной команды страны [1].

Таким образом можно сделать вывод: Современное пятиборье в республике Беларусь находится на пике развития высоких достижений и тому существенные доказательства награды и победы наших спортсменов.

Литература

1. Варакин А.П., Логофет О.Н., Шеленков Н.Ф., Современное пятиборье, Учеб. для ин-тов физ. Культуры, М. Физкультура и спорт 1985 256 с
2. <http://www.pentathlon.by>

О международном центре эпосе евразийских народов и разработке мифологических титулов «Ёксёку – боотур» и «Могол батор» в рамках Игр Дыгына и Ёрдынских игр в «зверином стиле»

About the International Center of the epos of the Eurasian peoples and the development of mythological titles «Yokyoku – Bootur» and «Mogol bator» within the framework of Games Dygyn and Yordynskie games in the «bestial style»

Иванов В.Д.,

Якутск, Россия

Аннотация. Во время календарных праздников, многие евразийские народы проводят свои обрядовые спортивные состязания, традиционные игры, которые имеют глубокие исторические корни.

Ключевые слова: боотур, эпос, спортивные игры «Дети Азии».

Ivanov V.D.,

Yakutsk, Russia.

Annotation. During calendar holidays, many Eurasian peoples hold their ritual sports, traditional games that have deep historical roots.

Keywords: bootur, epic, sports games «Children of Asia».

В преддверии реализации Республикой Саха (Якутия) Международного центра эпоса евразийских народов в Якутске и Евразийского культурного центра в Москве, одобренных в ходе встречи Е.А. Борисова с С.В. Лавровым, министром иностранных дел Российской Федерации и А.Э. Вайно, руководителем Администрации Президента Российской Федерации, спортивным и научным сообществом в поддержку Евразийской инициативы Главы Якутии предлагаем поднять вопрос о включении в концепцию Международного центра эпоса евразийских народов — размещение Центра единоборств «Боотур» в рамках Национального проекта «Земля Олонхо». Общеизвестно, в любом эпосе главным героем является образ богатыря — боотура, а ныне в современном мире — это наши спортсмены «Земли Олонхо». Давно известно, что по содержанию любого эпоса только боотуру-богатырю под силу спасти свою родину от врагов, только он сможет выполнить, кажется, невыполнимые поручения. Образ сильного и справедливого человека сопровождает практически все эпосы. Богатыри всегда стояли за всеобщее благополучие, за независимость родной земли, за правду, они помогают слабым, защищают стариков и детей — эти понятия общие для всех культур и народов. Таким подходом, предлагаем общими усилиями начинать раскрывать значение древних состязательных обрядов в «зверином стиле» особо в рамках календарных праздников: якутского Ысыаха, эвенкийского Бакалдын, славянской Масленицы, татарского Сабантуя, тувинского и монгольского Надома, Ёрдынских игр на Байкале и др.

Так, размещение Центра единоборств «Боотур» на территории Национального инновационного проекта «Земля Олонхо» будет оправданным и станет уникальным проектом в России и в Азии, как средство укрепления межнациональных отношений, сохранения и продвижения, в нашем случае, якутского эпоса «Олонхо» — шедевра устного нематериального наследия человечества ЮНЕСКО.

В течении июня — июля 2017 года концепцию в виде комплекса объектов «Земля Олонхо» одобряют на Правительственном уровне, соответственно, в резолюцию Всероссийской научной конференции «Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия)» прошу включить следующий пункт: «Рекомендовать Правительству Республики Саха (Якутия) о создании межведомственной рабочей группы по разработке концепции и строительства Центра единоборств «Боотур» в рамках реализации Национального инновационного проекта «Земля Олонхо». В комплекс объектов предусмотреть включение штаб-квартиры Международного комитета «Игр Дети Азии» с интерактивным музеем календарных праздников и истории спорта на волне реализации Мультимедийного парка «Россия — моя история».

В дальнейшем каждая страна — участник МСИ «Дети Азии» получит право в интерактивном музее создать свой стенд и представить на них свои образцы по нематериальному культурному наследию и этноспорту. Здесь помимо информации о Ёрдынских играх, городах побратимах Якутск — Древняя Олимпия, древнегреческой мифологии, истории происхождения олимпийских дисциплин спорта, истории календарных праздников евразийских народов (Ысыах, Масленица, Сабантуй, Сурхарбан...), зарубежные страны в состоянии представить, например: Япония — праздник Риса и Сумо; Корея — гонки на драконьих лодках; Монголия — Надом; Казахстан, Кыргызстан, Турция, Азербайджан... - Навруз и т.д.

Во время календарных праздников, многие евразийские народы проводят свои обрядовые спортивные состязания, включая и в «зверином стиле». В данном контексте, например, у славянских народов видимо, и сохранились фамилии, как: Медведев, Волков, Орлов, Соколов, Лебедев, Коршунов и др.

Орел — одно из наиболее распространённых обожествляемых животных в мифологиях различных народов мира, относящееся к числу важнейших универсальных символов.

Синкретизм образов солярных богов и божеств в образах орёл и конь у якутов рассматриваются солярные образы орла и коня, которые по существу являются отражением — творца и создателя Вселенной Юрюнг Айыы Тойона. Он главный в пантеоне богов и в традиционных верованиях может представляться в виде коня, орла и т.п.

«Божественный орёл — повелитель солнца». Вершина мирового дерева ассоциируется с образом орла. Он является олицетворением солнца и даже его повелителем. В солярном мифе орёл, олицетворяющий весну, побеждает быка, олицетворяющего зиму. Этот сюжет связывается со сменой времён года. Культ орла в традиционной культуре якутов чрезвычайно развит и уступает разве только культу коня, который появился позже. Большинство якутских племён (кангаласцы-коневоды по численности превосходили остальную часть якутов) до XVII в. в хозяйственной деятельности в основном разводили лошадей. При этом орёл был тотемом у кангаласцев, включая у Тыгын Дархана. В связи с выходом фильма «Тыгын Дархан» Никиты Аржакова и планами нашей творческой группой установки памятника в местности

Орто Дойду в Хангаласском улусе, снаружи высоко на шпилье в одном из объектов: Конгресс холла, Международного центра эпоса евразийских народов, либо на Центре единоборств предлагаем расположить орлиное гнездо и самого орла с распростертыми крыльями. Данный образ придаст комплексу сильный мифологический образ. Внутри Международного центра эпоса посередине в фойе можно установить Мировое дерево — Аал Луук Мас, как общую мифологическую модель мира. Солярные боги и божества у якутов, располагаются на девяти небесных ярусах (на ветвях этого дерева). Данный универсальный символ станет центральным стержнем мифологии. Космос в якутской ритуальной символике изображается в комплексе из трёх коновязных столбов сэргэ. Главная коновязь имела навершие трёхголового орла Ёксёкю. Второе по значимости сэргэ — с навершием из четырёх голов лошадей, смотрящих по разным 4-м сторонам света в виде солярного креста — солнца, передавало понятие отца-дерева. Третье по значимости сэргэ имело навершие в виде кумысного кубка — чорона и завершало собой круг и символическое изображение Вселенной. Это сэргэ означало мать-дерево. Таким образом, на трех зданиях «Могол Ураса» (разных размеров) комплекса Международного центра эпоса евразийских народов, Центра единоборств «Боотур» и Конгресс Холла на шпилях предлагаем изобразить вышеназванные образы. Как известно, с образом яйца также связано форма якутского бубна шамана. Одной из форм Могол Урасы (по легенде Дом солнца) тоже имеет форму яйца, как символ начало начал всего живого. В нашем случае, 3 Могол Урасы 3 объекта это как бы есть 3 гигантских яиц в гнезде мифологического орла — Ёксёкю комплекса «Земля Олонхо». Именно инкорнации солнца воплотились в облике Ёксёкю — трёхглавого царя-орла. Три головы орла Ёксёкю означают три положения солнца на небосклоне: первая голова — это восходящее солнце, вторая голова — зенит и третья — закат. Это мифическая птица хранит ночной покой светила-солнца в доме солнца — Могол Урасе т.е. в сакральном Севере. В олонхо древние богатыри саха также, могли принимать облик трёхголового орла — Ёксёкю: “Через голову перевернувшись, Ньюргун // В огромного превратился орла, // Могучего, о трех головах, // Солнце заслоняющего крылом, // Месяц закрывающего плечом, // С когтями, как восемь // Кос-горбуш, // Торчащими вкривь и вкось, // С клювами, словно три пещни, // Словно три тяжелых кайла... // Превратился Ньюргун Боотур в орла // В чешуйчатом железном пере, // Похожем на черный лес // Широких длинных мечей, // С крыльями, гудящими на лету, // С длинным раздвоенным хвостом, // С перьями железными, как лезвия // Отточенных на битву мечей...” Мифическая царь-птица — гигантской орел Ёксёкю, часто встречается в персонажах в сказках и олонхо, включая у долган:

*На огромном дереве дубе
От земли до неба ростом,
Ниже середины ствола
Какую-то кучу веток вижу.
Под этими ветками
Громадная ёксёкю-птица...*

В этом контексте, по итогам другой научно-творческой конференции «Ёрдынские игры — содружество в пространстве Евразии» с июня т.г. создается рабочая группа по разработке мифологического титула «Могол батор» для победителя, а также призерам соревнований по многоборью других знаков в «зверином стиле» (например, возможные типы по иерархии названий-титулов: Сокол, Ястреб, Волк,

Медведь, Мамонт, Могол) для «Игр баторов (богатырей) Срединного мира», главных соревнований Ёрдынских игр-2019.

Также рассматривается происхождение титула Тенгис — Чингис в виде древнетюркского названия оз. Байкал в рамках развития Ёрдынских игр — игр Курыкан, предков якутов и становлению культурно-познавательного туризма в регионе. В этом смысле: титулы монгол — могол, Чингис Хаан — Чысхаан, слава — славяне, русский — русый — светлый — солнечный... связываем с почитанием древними людьми природных стихий Неба и Земли: воды, грозы, ветра, дождя, солнца, огня (русских кулачных боев), молнии (воинств, закон Перуна...)...

Из этих соображений, по нашему сценарию пьесы — кинопроекта «Александр Невский в Срединном мире», Великий и Благоверный князь по пути в Каракорум, столицу чингизидов — монгольской империи, посещает Ёрдынские игры — древний Курыканский праздник со своими бойцами мастерами кулачных боев (например, Ф. Емельяненко, А. Поветкин), где сюжетом Александр, Сартак, сын Батый Хана и Хубилай Хан, внук Чингис Хаана — будущий император Китая вместе братаются во время игр, где здесь можно представить некоторых олимпийцев и известных спортсменов по национальным видам спорта с тюрко-монгольских народов.

В Якутии создан Благотворительный фонд «Мандар Уус», который инициирует строительство духовного центра «Могол ураса» на базе древней веры народа на берегу Священного озера Сайсары — Земля Олонхо. Якутская вера также должно быть связано с духовным миром Тыгын Дархана и прародителями народа Саха Омогой Баайем и Элэй-Ботуром. В целом, все вышеперечисленные народные герои Саха ныне имеют прямые параллели с общими архаическими представлениями героев с байкальского региона.

Историческая летопись «Сокровенное сказание монголов» (1240) повествует: «Предком Чингисхана был Борте-Чино (Волк), родившийся по изволению Вышнего неба. Супругой его была Гоа-Марал (Олень). Явились они, переплыв Тенгис (внутреннее море)».

Есть распространенное мнение того, что ранее Тенгисом назывался Байкал т.е. получается предки Чингис Хаана с Прибайкалье. Это примерно IX век и период заката Курыкан. Потому, как одну из версий, предлагаем раскрутить Оргкомитетом Ёрдынских игр через деятельность будущего Этнокультурного туркомплекса вокруг Священной горы Ёрд и параллельно разработать мифологические титулы «Могол Батор» и «Чингис Хаан». Эти версии будут привлекательны для развития туриндустрии на Востоке страны. Иркутская область планирует Якутии выделить здесь 2 га земли возле горы.

Данным подходом поднимем интерес к Моголу, Северному дракону к духу оз.Тенгис (Байкал). Скорее, исторически Ёрдынские игры были проводами весенними ледоходами по рекам Лена и Ангара Абарга-Могоя на Север и были почитанием водной стихии. Ведь, извиваясь, русло реки сверху похоже на большого змея — дракона. А то, как проводишь дракона, от этого будет зависеть, насколько часто и обильно будут дожди летом в засушливой степи и настолько плодородной будет год.

Темучину в 1206 г. на Курултае дали титул Чингис Хаана. Возможно данный титул связан с аналогией Азиатского Посейдона в честь Священного оз.Тенгис, как бога грома, молний, плодородия, судьбы, закона и богатства. Который, мог насылать благодаря шаманам грозовые тучи — Моголов (воинов) Северного дракона, тотема в «зверином стиле» духа Внутреннего моря.

Самоназвание якутов — Ураанхай Саха, а Уранхай были очень близки к койне Чингис Хаана о чем писал известный якутский ученый Г. В. Ксенофонт в своей знаменитой книге «Ураанхай Саха». Также, у Саха в эпосе есть бог Чыныс Хаан, который определяет и распоряжается с судьбами людей. Но разве не вода определяет жизнь людей особо проживающих в засушливой степи?

Считаем, образ белого старца — Чысхаана, якутского Деда Мороза, который отвечает за стужу и холод т.е. такими соображениями, якутского Чынгыс Хаана — Чысхаана с эпоса Олонхо и бурят-монгольского Чингис Хаана можем связать с природными стихиями Севера и Внутреннего моря (Тенгис — Байкал) т.е. с Культуром Неба — Тенгри (природы) и Ёрдынскими играми. В этом смысле моделируется древняя версия о том, как предки евразийских народов могли черпать свои силы с природных стихий Неба и Земли. Так, объясняем общность структуры верований язычников евразийских народов Орды, и по приходу и влиянию мировых религий буддизма, ислама и христианства, именно в Орде происходит бурное становление Православной веры, цементирующей нацию через подъем Московской Руси. Это миссия лежит в основе жизни и деятельности Александра Невского, первому повернувшему сознание Руси на Восток — Байкал — Монголию, предопределившему тогда контуры современной многонациональной и многоконфессиональной страны.

В связи со сложившейся тенденцией, победителю соревнований по многоборью «Игр Дыгына» в рамках Городского Ысыаха, также предлагаем разработать свой мифологический титул Ёксёку-Боотур в «зверином стиле», включая и призерам. Многим известно, что данный псевдоним носил знаменитый писатель Якутии Алексей Елисеевич Кулаковский — Ёксёкулээх, блистательно выступавшего по национальным видам спорта во время Ысыахов.

Как инициаторы установки памятника и сквера «Тыгын Дархан» в 2018–2019 гг., именитого воителя желаем посадить контурно на спине великой птицы Ёксёку, отвечающей за гром, молнии, дожди, жизнь, закон и справедливость. Также, у ног Тыгын Дархана будет лежать его трофей шкура медведя, как символ власти, а в правой руке он держит сакральный сосуд Чороон с кумысом, ассоциируемый с темой плодородия и богатства нашей родной земли страны.

Соответственно, титул Ёксёку-Боотур, как символы силы духа и силы тела повлияют на воспитание достойных сыновей Республики Саха (Якутия), молодежь заинтересуется историей родного края, поднимем уровень патриотизма и любовь к родине. Потому, считаю, разработки мифологических титулов Ёксёку-Боотур и «Могол батор» должны идти логически параллельно, как подготовка к следующим соревнованиям «Игр баторов (богатырей) Срединного мира» — Ёрдынским играм-2019 на Байкале, играм древних Курыкан, откуда у нас произошли Герб Республики Саха (Якутия) — всадник с флагом и оттуда отголоском якутский Ысыах сохранился здесь на Севере.

Таковыми подходами, Якутия строит «культурный мост» и готовится к Международным спортивным играм «Дети Азии-2020» в Монголии.

К вопросу изучения истории спартакиад на призы Манчаары

To the question of studying history spartakiad to manchara prizes

Илларионов А.П.,

Харанская СОШ

Мегино-Кангаласский улус, Россия

Аннотация. В статье представлены первые чемпионы, хронологическая таблица команд призеров общекомандного первенства республиканской спартакиады на призы Василия Манчаары. Рассматривается значение спартакиады в истории развития национальных видов спорта.

Ключевые слова: ОС ДСО «Урожай», спартакиада по национальным видам спорта на призы Василия Манчаары, якутские национальные виды спорта: «кылыы», «ыстанга», «куобах», «хапсагай», перетягивание палки, чемпионы и рекорды спартакиады, ассоциация «Сахаада-спорт».

Illarionov A.P.

Haranskaya Secondary School

Meqino-Kanqalasski region, Russia

Annotation. The article presents the first champions, the chronological table of the winner teams of the championship of the republican sports contest for the prizes of Vasily Manchaary. The importance of the sports days in the history of the development of national sports is considered.

Key words: OS DSO «Urozhay», sport competitions for national sports for Vasily Manchaary prizes, Yakut national sports: «kylyy», «ystanga», «kuobah», «hapsagai», «mas wrestling», champions and the Olympics records, «Sakhaada-sport» association.

Я отсутствовал только на 1-й спартакиаде, так как в то время служил в военноморском флоте. Но по приезду со службы много читал в газетах, разговаривал с участниками, и потом хорошо был осведомлен о победителях спартакиады. На всех других спартакиадах был личным свидетелем: участвовал как спортсмен по легкой атлетике в 10 спартакиадах, в качестве судьи — в 4 спартакиадах, в 2 — как представитель команды, в 1 — как организатор, в 1 — как зритель-почетный гость. Поэтому сегодня могу судить о всех проведенных спартакиадах как очевидец и вправе мысленно проследить и сравнить, как развивалась спартакиада, названная именем легендарного сына якутского народа Василия Манчаары.

Как спортсмен имею некоторые личные достижения на спартакиадах. Первый чемпион республиканской спартакиады по национальным видам спорта на призы Василия Манчаары по бегу (1969 г. 20км.), трехкратный чемпион спартакиады «Манчаары» (1969, 1975, 1977), шестикратный призер (1971, 1973, 1979, 1981, 1990 (ветераны), 1993 (ветераны)). В 1987 году на XI спартакиаде в с. Амга в беге на 5000м среди ветеранов занял 4-е место.

В 1995 году во время XIV спартакиады в селе Тюнгюлю на неформальной встрече ветеранов спорта и судей спартакиады шел разговор об изучении истории спартакиад Манчаары. Тогда Валерий Пантелеймонович Кочнев и главный судья Прокопий Прокопьевич Готовцов одобрили мое желание заняться историей спартакиад. С 1995 года по совету и руководству доктора педагогических наук, профессора В.П. Кочнева начал собирать и изучать историю спартакиад по национальным ви-

дам спорта на призы Василия Манчаары и опубликовал несколько статей по истории спартакиад.

Сейчас никто не упоминает самое первое начинание, которое предшествовало спартакиаде по национальным видам спорта. Еще только начинающий тогда руководитель ОС ДСО «Урожай» А. Е. Алексеев в 1965 году в с. Намцы организовал первые республиканские соревнования по национальным видам спорта. Там соревнования проводились по борьбе «хапсагай», по бегу босиком с палками, якутским прыжкам. Это говорит о том, что Афанасий Егорович с начала своей спортивной трудовой деятельности имел желание возродить и развивать якутские национальные виды спорта. И это первое республиканское мероприятие было пробным, «разведкой боем». Проект начал осуществляться с 1968 года и бесперерывно проводится, развивается вот уже полувек.

Итак, всем известно, что республиканскую спартакиаду по национальным видам спорта на призы Василия Манчаары основал Якутский областной совет добровольного спортивного общества «Урожай» (председатель А. Е. Алексеев). Поэтому спартакиада до ликвидации ДСО «Урожай» была ведомственной. Члены других спортивных обществ не допускались. ДСО «Урожай» проводило I – XI спартакиады. В разные годы председателями президиума областного совета ДСО «Урожай» работали: Алексеев А. Е. как руководитель проводил I – III спартакиады; Данилов Д. М. – IV – V; Стручков А. П. – VI – VII; Алексеев А. М. – VIII – XI. В конце 80-х годов профсоюзные спортивные общества были упразднены и были объединены во Всероссийское добровольное физкультурно-спортивное общество профсоюзов (ВДФСО). В 1990 году XII спартакиаду проводило ВДФСО (председатель Николай Александрович Санников), XIII спартакиаду в 1993 году Министерство спорта РС(Я) (министр П. Е. Попов) и Республиканское физкультурно-спортивное общество «Урожай» (председатель П. П. Готовцев) организовали совместно. Начиная с XIV, спартакиады проводятся под руководством Министерства спорта Республики Саха (Якутия): министры – XIV, XV, XVI – В. П. Ноговицын, XVII, XVIII, XIX – М. Д. Гуляев.

Программа спортивных соревнований. Начиная с I спартакиады, в программу были включены якутские прыжки, борьба хапсагай, перетягивание палки, гиревой спорт, стрельба из лука. Со II спартакиады включены бег на длинные дистанции (во II спартакиаде – 20 км, во всех остальных – 10 км). Стрельба из лука на VIII спартакиаде не проводилась, дальше, начиная с XIII спартакиады, была исключена, в XVII, XVIII, XIX спартакиадах вновь была включена. С XIII спартакиады включены национальное многоборье (пятиборье), с XV – северное многоборье, с XVI – якутские настольные игры, в XVII – спортивный конный скачки (оленьи бега в северных улусах). В XVIII «Играх Манчаары» была добавлена пулевая стрельба.

На последней XIX спартакиаде по национальным видам спорта «Игры Манчаары» в Положение включена следующая программа по спортивным соревнованиям: якутские прыжки, борьба «хапсагай», мас-реслинг, гиревой спорт, легкая атлетика (бег на 100 м, 5000 м, 10000 м), национальное многоборье, северное многоборье, стрельба из лука, пулевая стрельба, конные скачки. На юбилейной XX спартакиаде дополнительно были включены настольные игры.

С самого начала проведения эти крупные национальные спортивные мероприятия назывались «республиканская спартакиада по национальным видам спорта на призы Василия Манчаары». Под таким названием проводились I – XIV спартакиады. По предложению некоторых деятелей спорта XV, XVI спартакиады проведены под

названием — республиканские “Игры олонхо (Олонхоооньнуулар)” на призы Василия Манчаары. В некоторых отчетных документах и статьях в периодической печати слова “на призы Василия Манчаары” отсутствуют. Это поспешное решение было неправильным. По настоянию многих ветеранов спорта и спортивных руководителей прошлых лет на XVII спартакиаде название было восстановлено. После многих обсуждений XVIII, XIX и XX юбилейная спартакиада имеют название “Спартакиада по национальным видам спорта “Игры Манчаары (Манчаары ооньнуулар)”.”

Любые традиционные соревнования республиканского уровня имеют первых победителей, и они остаются в истории спорта первыми чемпионами. Мы думаем, что их имена должны быть увековечены.

Первые чемпионы спартакиады.

I спартакиада, 1968 г.

Юноши

Кылыы: Посельский Василий — 39 м 93 см (Чурапча). Ыстанга: Посельский В. — 37 м 08 см (Чурапча). Куобах: Окорочков Вячеслав. — 33 м 19 см (Мегино-Кангаласский). Абсолютный чемпион — Окорочков Вячеслав (Мегино-Кангаласский).

Мужчины

Кылыы: Санников Николай — 44 м 14 см (ЯГУ). Ыстанга: Санников Н. — 43 м 40 см (ЯГУ). Куобах: Санников Н. — 37 м 58 см (ЯГУ).

Абсолютный чемпион — Санников Н. — 125 м 12 см.

Ветераны

Кылыы: Бекренев Петр — 30 м 91 см. Перетягивание палки: Захаров Андрей (Якутск).

Гиревой спорт: 70 кг- Захаров Петр (Мегино-Кангаласс). 80 кг - Шишигин Юрий (Мегино-Кангаласский).

Рекордсмены: в легком весе — Хворов Александр (Верхневилуйск) — 90 очков, в среднем весе — Шишигин Юрий (Мегино-Кангаласский) — 178 очков.

Борьба хапсагай

Юноши

49 кг. 1. Мандаров Константин (Верхневилуйск). 53 кг. 1. Седалищев Афанасий-Чурапча).

57 кг. 1. Пахомов Василий (Горный). 63 кг. 1. Давыдов Николай (Верхневилуйск).

70 кг. 1. Степанов Василий (Ленинский).

Свыше 70 кг. Андреев Юрий (Ленинский)

Мужчины до 35 лет.

53 кг. Алексеев Трофим (Вилуйск). 58 кг. 1. Карпов Вячеслав (Чурапча). 64 кг. Халдеев Иннокентий (Усть-Алдан). 72 кг. Прокопьев Егор (Верхневилуйск).

80 кг. Алексеев Семен (Вилуйск). Свыше 80 кг. Заровняев Иван (Усть-Алдан).

60 кг. Винокуров Николай (Анабар). 70 кг. Мачахов Афанасий (Верхневилуйск).

80 кг. Саввинов Серафим (Верхневилуйск). Свыше 80 кг. 1. Румянцев Василий (Вилуйск).

Абсолютный чемпион Спартакиады — Андросов Владимир.

Стрельба из лука.

Чемпионы: Стасов Павел (Чурапчинский) — 454 очка, Сидорова Ульяна (Чурапчинский) — 354 очка. Среди юношей — Оконешников Николай (Чурапчинский).

II спартакиада, 1969 г. Легкая атлетика

Бег на 20 км. Илларионов Афанасий (Чурапчинский).

III спартакиада. 1971 г. Легкая атлетика.

Ветераны. Бег на 3000м Василий Нестеров(Вилуйский), 1500м Андрей Устинов(Верхневилуйский), 800м Дмитрий Степанов(Нюрбинский).

V спартакиада, 1975 г. Легкая атлетика.

Юноши 1500м. Селляхов Владимир(Сунтарский).

VI спартакиада, 1977 г. Легкая атлетика

Бега на 1500м. Варламова Антонина.

IX спартакиада, 1983 г. Перетягивание палки.

Абсолютный чемпион — Каратаев Петр (г. Якутск).

XIII спартакиада, 1993 г. Легкая атлетика.

Ветераны-женщины. 1000м. Шелковникова Клавдия(Усть-Алданский).

Пятиборье.

Абсолютный чемпион — Алексеев Степан (Чурапча).

Тутумэргиир: Алексеев Степан (Чурапча), кулунтарды: Афанасьев Максим (Булун), бэрэбинэлээхсуру: Алексеев Степан (Чурапча), үс тогулус: Сокольников Игорь (Якутск), таас көтөбүү: Варламов Петр (Усть-Алдан).

XVI спартакиада, 1999 г.

Настольные игры.

Девушки. Абсолютная чемпионка- Павлова Марианна (Верхневилуйский).

Хабылы: Павлова Марианна (Верхневилуйский).

Хаамыска: Петрова Руслана(Амгинский).

Юноши. Абсолютный чемпион- Терентьев Коля (Вилуйский).

Хабылы: Терентьев Коля (Вилуйский).

Хаамыск: Терентьев Коля (Вилуйский).

XVIII спартакиада, 2009 г.

Пулевая стрельба.

Женщины. Трофимова Лира-230 (Хангаласский).

Мужчины. Борисов Эдуард-231 (Горный).

Спортинг.

Юноши. Олесов Юрий-36 (Усть-Алданский). Мужчины. Егоров Василий-34 (Мегино-Кангаласский). Финал. Макаров Аял-93 (г. Якутск).

Таблица 1

**Командные места спартакиады по национальным видам спорта
На призы Василия Манчаары (I–XIX спартакиады)**

Спартакиады	Дата проведения	Место проведения	I место	II место	III место
I	1968	г.Якутск	Верхневилуйский	Усть-Алданский	Чурапчинский
II	1969 28–30 июня	с.Майя	Верхневилуйск	Усть-Алданский	Нюрбинский
III	1971 23–24 июня	г.Якутск	Чурапчинский	Усть-Алданский	Нюрбинский
IV	1973 25–27 июня	г.Якутск	Нюрба	Усть-Алданский	Мегино-Кангаласский
V	1975 25–27 июня	с.Майя	Мегино-Кангаласский	Нюрбинский	Намский
VI	1977 23–25 июня	с.Майя	Мегино-Кангаласский Момский	Нюрбинский Анабарский	Чурапчнский Оленекский

Спартакиады	Дата проведения	Место проведения	I место	II место	III место
VII	1979 16–17 июня	с.Майя	Чурапчинский Момский	Мегино-Кангаласский Средне-Колымский	г.Якутск Анабарский
VIII	1981 20–21 июня	с.Майя	Мегино-Кангаласский Среднеколымский	Якутск Момский	Чурапчинский Жиганский
IX	1983 18–19 июня	с.Майя - с.Петровка	Мегино-Кангаласский Среднеколымский	Чурапчинский Оленекский	г.Якутск Момский
X	1985 8–9 июля	г.Вилюйск	г.Якутск	Чурапчинский	Мегино-Кангаласский
XI	1987 16–17 июня	с.Амга	Мегино-Кангаласский Момский	Чурапчинский Средне-Колымский	г.Якутск Булунский
XII	1990 20–21 июня	с.Бердигестях	г.Якутск	Чурапчинский	Мегино-Кангаласский
XIII	1993 12–13 июня	п.Покровск	Мегино-Кангаласский Момский	Чурапчинский Оленекский	Усть-Алданский Томпонский
XIV	1995 15–16 июня	с.Тюнгюлю	Мегино-Кангаласский Жиганский	Чурапчинский Оймяконский	Вилюйский Средне-колымский
XV	1997 27–29 июня	с.Нюрба	Мегино-Кангаласский Томпонский	г.Якутск Верхоянский	Чурапчинский Жиганский
XVI	1999 24–27 июня	С.Ытык-Кюель	ЯГУ Верхоянский	Мегино-Кангаласский Жиганский	Чурапчинский Оленекский
XVII	2005 30 июня- 4 июля	с.Майя	Мегино-Кангаласский Среднеколымский	г.Якутск Верхоянский	Чурапчинский Оленекский
XVIII	2009 1–4 июня	г.Вилюйск	г.Якутск	Чурапчинский	Мегино-Кангаласский
XIX	2013 1–4 июля	с.Чурапча	Г.Якутск Мегино-Кангаласский Кобяйский Жиганский	СВФУ Чурапчинский Томпонский Момский	Нерюгринский Сунтарский Верхоянский Оленекский

С каждым годом росло число участников, повышалось их мастерство. Это влекло за собой и инициировало подъем мастерства ведущих спортсменов. В каждой спартакиаде выявлялись новые таланты. Каждая спартакиада на призы Манчаары становится подлинным смотром массовости и мастерства сельских спортсменов. Согласно положению в первых спартакиадах участвовали представители четырех поколений: юноши до 18 лет, мужчины 18–35 лет, 35–45 лет, мужчины старше 45 лет.

Вся эта многогранная работа не только способствует развитию и культивированию национальных видов спорта, но и вносит существенный вклад в реализацию имиджевой политики Республики Саха (Якутия). Можно не сомневаться, что недалек тот день, когда наряду с якутским алмазом и эпосом Олонхо борьба хапсагай, мас-реслинг и якутские национальные прыжки станут узнаваемыми брендами Якутии, а мастера этих видов спорта будут такими же популярными, как и герои олимпийских игр.

Сейчас идет планомерная работа по продвижению якутских национальных видов спорта в олимпийские дисциплины. Это видно из того, что национальные виды народа саха получили официальное признание на международном уровне: борьба хапсагай и мас-реслинг на основе Соглашения между Ассоциацией «Сахаада-спорт» и ФИЛА, подписанного в октябре 2010 года, стали полноправными членами Всемирной Федерации объединенных стилей борьбы (ФИЛА). Созданы Европейская и Азиатская Ассоциации «Сахаада-спорт», проводятся чемпионаты на российском, континентальном и всемирном уровне.

История развития спартакиады на призы Манчаары — часть истории физкультурного движения Республики Саха(Якутия). Развитие национальных видов спорта тесно связано с развитием спартакиад на призы Манчаары. Изучение истории спартакиад требует знаний конкретных данных, позволяющих осмыслить всю совокупность фактов с целью выявления закономерностей развития национальных видов спорта в Республике Саха(Якутия). За полвека функционирования спартакиад накоплено много фактических материалов, которые необходимо обобщить, проанализировать и дать целостное видение процесса развития национальных видов спорта. История спартакиад должна служить современности, объясняя сегодняшний день, и давать материал для прогнозирования будущего.

В разработанной Ассоциацией «Сахаада-спорт» «Концепции развития национальных видов спорта и игр народов Якутии в XXI веке» предусмотрены поддержка и проведение научных исследований в области народных игр и национальных видов спорта, их систематизация, изучение истории развития народных игр и национальных видов спорта.

Литература

1. Альбом «Игры Манчаары» — 1968–2013. Сост.: Коротов В.П., Григорьев И.Ю., Шеломова С.С.Н. Якутск.2013. Альбом «XIX спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары». Манчаарыоонньуулар. Якутск.2013.
2. Альбом «XIX спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары». Манчаарыоонньуулар. Сост.: Коротов В.П., Григорьев И.Ю., Шеломова С.С. Якутск.2013.
3. Кочнев В.П. История физкультурного движения в республике Саха(Якутия). Учебник. Якутск.2015.
4. Ким-Кимэн А.Н. Из обращения организаторам и участникам XIX спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары». Альбом «XIX спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары». Манчаарыоонньуулар. Якутск.2013.
5. Концепция развития развития национальных видов спорта и игр народов Якутии в новом — XXI веке.
6. Илларионов А.П. Игры именем Манчаары. На якутском языке. Илин (Историко-географический, культурологический) журнал. Якутск. 2005. С.6–9.
7. Илларионов А.П. Из истории спартакиад Манчаары(1968–2005). На якутском языке. Брошюра. Майя. 2009.

Популяризация народных игр как метод решения общественных проблем

Popularization of people games as a method of solving public problems

Киреева А.С., Шаньшина Г.А.

КемГУ

Кемерово, Россия

Аннотация. Народные игры как метод решения основных социальных проблем могут стать действительно ценной находкой для общества. Кроме того, такие игры осуществляют передачу культурных традиций из поколения в поколение.

Ключевые слова: популяризация, народные игры, традиции, народ, общественные проблемы.

Kireeva A.S., Shanshina G.A.

KemSU

Kemerovo, Russia

Annotation. Folk games as a method of solving basic social problems can become a truly valuable find for society. In addition, such games carry cultural traditions from generation to generation.

Key words: popularization, folk games, traditions, people, social problems.

Народные игры это способ проведения досуга разных групп населения. Обязательным пунктом является единство территории людей, то есть, народность. Народные игры — результат передающихся из поколение в поколение особых традиций. Очевидно, что такой способ развлечения направлен и на воспитание патриотизма, что является положительной чертой. Однако с процессом глобализации и информатизации параллельно происходит обесценивание культурных традиций народов.

В современное время в свободном доступе находится огромное количество различных книг, статей и прочих заметок о народных играх разных стран. Но на практике реализация таких игр замечена в очень редких случаях. В 21-м веке всё чаще используются компьютерные игры, которые физически развивать не могут, кроме того, не ориентированы на традиционные аспекты народов.

Игры гораздо более эффективный и интересный способ подачи информации и выработки определенных привычек, нежели прочтение учебника, например. Поэтому необходимо использовать игровой аспект в воспитании детей и молодёжи. Кроме того, народные игры ориентированы не только на детскую аудиторию, но и на взрослую, что обеспечивает необходимую взаимосвязь поколений, их общение, что важно для социализации ребенка и решения проблемы недопонимания «отцов и детей».

Проблема самореализации также может быть решена посредством популяризации народных игр, которые бывают не только физическими, но и логическими, словесными. Большое количество материалов свидетельствует том, что ребенка игра привлекает возможностью раскрытия тех способностей, которые он не может раскрыть в действительном мире отношений. Иначе говоря, благодаря игре он пересматривает свое «Я». Не склонные к подвижным играм дети с удовольствием переключаются на такие игры, как: определить значение слов в контексте и вне

его; решить задачи при помощи логических операций (анализ, синтез, индукция, дедукция, сравнение).

Очевидно, что социальное неравенство также подлежит решению в контексте удовлетворения духовных запросов — проведение народных игр позволяет человеку с низким социальным статусом бесплатно получить духовное удовлетворение, повеселиться и проявить себя. Это очень важный аспект при рассмотрении социального неравенства как общественной проблемы.

Также народные игры напрямую способствуют поднятию уровня жизни — ведь они направлены на удовлетворение духовных потребностей. Это напрямую связано с социальным неравенством. Духовные ценности — гораздо важнее материальных, поэтому благосостояние общества строится на этом аспекте уровня жизни.

Фактически, народные игры способны решить даже проблему алкоголизации и наркотизации населения. Данные проблемы в большинстве случаев возникают по причине отсутствия интересов к какой-либо деятельности и акцентировании мыслей на проблемах. Проще говоря, пьянство — это проведение досуга. Народные игры являются хорошим решением этой проблемы.

Конечно, всех общественных проблем путем продвижения народных игр решить не получится. Однако популяризация национальных игр — уверенный шаг в будущее, касательно нравственной и духовной составляющей общества. Это поможет повысить физические качества, интеллектуальные показатели, уровень патриотизма. Кроме того, внедрение народных игр в повседневную жизнь — подспорье в воспитании детей, которое поможет значительно улучшить и упростить качество воспитания в целом. Основные рекомендации в отношении популяризации народных игр состоят в следующем: необходимо внедрять игры при родительском воспитании, в школах, институтах, колледжах, университетах на различных мероприятиях и уроках физической культуры, организовывать отдельные фестивали, посвященные народным традициям и играм.

Литература

1. Григорьев, В.М. Народы и традиции России. — М.: Молодая гвардия, 1994. — 268 с.
2. Крестовский, А. В., Беловолов, В. А. Духовно-нравственное воспитание как социально-педагогический феномен // Сибирский педагогический журнал. — 2007. — № 3. — С. 192–198.
3. Мунгалова А. А. О некоторых энциклопедических особенностях физического воспитания у коренных народов Сибири//Археология и этнография Приобья. Томск, 1982.

Хапсагай как социокультурный феномен

Hapsagayas a sociocultural phenomenon

Кириллина З.И., Винокурова У.А.,

Финансово-экономический институт, СВФУ им. М.К. Аммосова

Якутск, Россия

Аннотация. В статье выявлены социокультурные факторы трансформации национального вида физической культуры и игры народа саха — хапсагай — в популярный национальный вид спорта, получающего международное признание на спортивных состязаниях.

Ключевые слова: хапсагай, социокультурный феномен, национальный вид спорта, национальные игры, саха.

Kirillina Z.I., Vinokurova U.A.,

Financial and Economic Institute, NEFU. Them M.K. Ammosov

Yakutsk, Russia

Annotation. The article identified socio-cultural factors of transformation of the national physical culture and games of the Sakha people — hapsagay in the popular national sport, receiving international recognition in sports.

Key words: hapsagay, social and cultural phenomenon, national sport, national games of Sakha.

До настоящего времени социокультурный аспект развития национального вида спорта «хапсагай» не изучен в социологическом фокусе. Не стали предметом исследования социологические проблемы развития «хапсагай» как социокультурного феномена, не изучены проблемы социальной адаптации и социализации личности спортсмена, занимающегося национальными видами спорта, нет разработок и практических рекомендаций по развитию «хапсагай» как национального вида спорта, что сдерживает широкое развитие единоборства «хапсагай», его популяризацию в обществе и вида физической культуры для детей и молодежи.

Обзор научной литературы по «хапсагай» и средств массовой информации обнаруживает недостаточную разработанность социальных аспектов воспитания физической культуры посредством национальных игр и спортивных состязаний, а также существенную недооценку роли «хапсагай» как мощного фактора социализации подрастающего поколения мужчин народа саха и средства воспитания их характера, способствующего формированию морально-этических и эстетических ценностей у молодёжи.

Методологическую основу данного исследования составил игровой подход, разработанный в трудах Йохана Хейзинга. Он ввел понятие «HomoLudens»- человек играющий. В 1938 году он издал труд «HomoLudens», где индивидуальная и общественная жизнь, все историческое и культурное развитие человечества описывается в терминах игры, как игра, прослеживаемой на разных этапах истории культуры многих стран и народов.

Феномен игры был в виде теории социальных ролей не нов в социологии и психологии. Игра становится одним из мирных консолидирующих средств глобального, глокального и локального культурного разнообразия сообществ людей. Олимпийские, праолимпийские игры, всевозможные континентальные, субнациональные игры

привлекают миллиарды людей на правилах игры, утверждающих мир, согласие и солидарность. Увлечение национальными видами игр, национальных праздников как туристических, этнокультурных брендов, телевизионных игр делает весь мир игровой площадкой[4].

Новизна HomoLudens состоит в том, что Хейзингу удалось найти ответ на вызовы надвигающегося информационного общества, на виртуализацию человеческого мира, смене стратегий стилей жизни с печатного слова на игровые. Мировое распределение ресурсов, властных полномочий в виде транснациональных корпораций, разделения труда, человеческого капитала, культурных достояний — все эти новые тренды конкуренций ведут к новой иерархии места и ролей разных народов и государств.

Человек демонстрирует конкурентные преимущества постольку, поскольку он обладает способностью по своей воле выступать и пребывать субъектом игры и адекватно вычитывать игровые тексты. Игра — структурная основа человеческих действий. Максимально генерализируя игровой принцип человеческой деятельности, Хейзинга, однако, отделяет его от морали, ставит ему нравственные пределы, за которыми, мол, все же наступает серьезное. В сущности, игра несовместима с насилием. Именно нравственные поступки как раз и свидетельствуют о должном соблюдении «правил игры».

Игра старше культуры. Игра сопровождает и проявляет на всех стадиях развития этноса в различных формах во всех этнических культурах, обнаруживая их отношение к жизни, образ жизни, взаимоотношения и дух народа. Раннее общество совершает свои священнодействия, которые служат ему залогом благополучия мира, свои освящения, свои жертвоприношения, свои мистерии — в ходе чистой игры в самом прямом смысле этого слова. В мифе и культе зачинаются, однако, великие движущие силы культурной жизни: право и порядок, общение и предпринимательство, ремесло и искусство, поэзия, ученость, наука. И все они, таким образом, уходят корнями в ту же почву игровых действий, развивая культуры во взаимосвязи «игра — праздник — сакральное действие» [1].

Священное культовое представление в виде ритуалов, обычаев обретает прекрасную, значимую, священную форму. Участвующие в культовом действе убеждены, что оно претворяет в жизнь некое благо, и при этом высший порядок вещей действительно вторгается в их обычное существование. Оно ставится в пределах реально выделенного игрового пространства, как подлинный праздник, то есть радостно и свободно. Ради него выделяют собственный, временно существующий мир. При этом с концом игры действие это вовсе не прекращается, но продолжает озарять обыденный внешний мир, — укрепляя надежность, порядок, благополучие тех, кто участвовал в празднестве, вплоть до той поры, когда священные дни приблизятся снова[5].

Якутская национальная игра — борьба «хапсагай» — имеет древнюю историю и развивалась вместе с социокультурными процессами в игровой культуре народа саха. В далекие времена турниры хапсагаистов были окрашены торжественным и необычным ритуалом. Так, богатырей тщательно скрывали друг от друга, к месту «ысыаха» привозили тайком и прятали, чтобы люди соперника не сглазили. На просторный травяной ковер борцов подвозили, накинув на них покрывало из шкур. И лишь перед самым началом поединка по команде «арбитра» они сбрасывали покрывало, и, стремглав выбежав на середину круга, начинали смелый поединок. Игра с самого начала строилась на таинстве поведения HomoLudens и в демонстрации его скрытых резервов, направленных на защиту чести и достоинства семейств, родов, племени, территориальных и этнических общностей. Имена победителей

с древнейших времен по настоящее время являются социокультурным брендом превосходящего сообщества.

Трансформация хапсагай как вида национальной игры и физической культуры саха в вид спорта началась в 1923 году, когда «хапсагай» был включен в программу I Всеякутской спартакиады. Современная якутская борьба сохранила национальный колорит и традиции древности. Вместе с тем произошли и некоторые изменения в технике, усовершенствованы правила соревнований [7].

Вовлечение «хапсагай» в спортивную деятельность привело к ее институционализации. Созданы общественные организации, объединяющие профессионально занимающихся этим видом спорта тренеров, спортсменов, судей, спортивных журналистов, болельщиков, разработаны и внедрены образовательные программы, учебно-методические пособия, положения и регламенты проведения спортивных состязаний по «хапсагай», организованы кафедры, секции, кружки для занятий различными уровнями спортивного мастерства, специализации в данном виде спорта [3].

Можно утверждать, что к настоящему времени завершается процесс формирования национального вида спорта «хапсагай» как социокультурного феномена, что обнаруживается в формировании соответствующего отношения самих спортсменов к данному виду спорта.

В 2017 году нами проведен пилотный опрос 100 молодых спортсменов и экспертное интервью с их тренерами. Нас интересовал вопрос: каким образом влияет институционализация национального вида спорта «хапсагай» на спортизацию образовательной среды, на спортивную ориентацию мальчиков и юношей. В анкетном опросе приняли участие воспитанники секций «хапсагай» спортивного комплекса «Модун» и студенты СВФУ им. М.К. Аммосова занимающиеся в секции «хапсагай» в спорткомплексе «Юность» в г. Якутске. Как известно, Центр национальных видов спорта им. Василия Манчаары — СК «Модун» введен в строй в 2012 году, накануне V Международных Игр «Дети Азии» и Международного форума «Россия-спортивная держава». В дизайне здания спортивного центра использованы якутские узоры, символизирующие образы совершенного мужчины и оберегающие его от негативных сил. Центр является основной базой Ассоциации национальных видов спорта и игр народов Якутии «Сахаада-спорт». Кроме того, при центре работает дистанционная школа по национальным видам спорта для учителей физкультуры и тренеров.

Спорткомплекс «Юность» введен в строй в 1997 году и передан в ведение Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Зал спортивных единоборств одновременно вмещает 168 спортсменов, а в день проходят тренировки в этом зале 300–330 человек. За прошлые десятилетия подготовлены десятка мастеров хапсагай. Традиционными становятся ежегодные турниры ветеранов-хапсагаистов, соревнования для молодежи по хапсагаю. «Хапсагай» стал популярным видом спортивно-массовых зрелищ, международных спортивных игр «Дети Азии». Спортивные комплексы и школы с соответствующей спортивной базой создают условия для занятий хапсагаем всем любителям этого популярного национального вида физической культуры.

Таким образом, для юных хапсагаистов, проживающих в г. Якутске, создана соответствующая спортивная инфраструктура. Сравнение спортивных достижений спортсменов по признаку наличия секций по хапсагаю в школах, где они обучались, обнаруживает, что те, у кого была секция по хапсагаю, добились более высоких спортивных результатов по данному виду спорта. 65% опрошенных считают, что спортивная нагрузка положительно влияет на качество успеваемости. 20% опрошенных считают,

что никак не влияет, также 10% затруднились ответить. Только 5% ответили, что спортивные занятия отрицательно влияют на их успеваемость. Таким образом, активная физическая нагрузка положительно влияет на успеваемость.

Мы выявляли отношение спортсменов к популяризации «хапсагай» в средствах массовой информации. Большинство спортсменов предпочитают информацию о международных спортивных событиях (45%), новости об олимпийских играх и олимпийских видах спорта (44%), весьма интересуются новостями регионального уровня (39%). 53% респондентов не удовлетворены тем, как СМИ освещает хапсагайт, отмечая, что не хватает видеоматериалов, передач и спортивных уроков. Учитывая важность функций СМИ, один из вопросов анкеты посвящался выявлению источников информации про хапсагай. Получили следующие ответы: большинство узнает информацию из социальных сетей (52%), в том числе — из инстаграма (61,6%). Популярность инстаграм обусловлена молодежным составом опрошенных. Также значительная доля опрошенных узнает информацию из мессенджера WhatsApp (44,4%). Именно от СМИ, и в первую очередь от телевидения, зависит популярность разных видов спорта. Следовательно, якутские СМИ отстают от потребностей спортсменов в популяризации такого зрелищного и любимого населением вида спорта и национальной игры как «хапсагай».

Таким образом, на основании проведенного пилотного исследования можно предположить, что в настоящее время завершается процесс трансформации якутского национального вида игры и физической культуры «хапсагай» в вид национального вида спорта, что представляет собой формирование специфического социокультурного феномена. Наступает следующий этап — развитие социально-культурных механизмов развития, популяризации хапсагай в обществе Homo Ludens.

Литература

1. Бочкова Е.И. Организация спортивного мероприятия как социокультурного феномена. <http://ovv.esrae.ru/pdf/2014/5/1039>. (Дата обращения: 1.02.2017)
2. Винокуров И. А Современное состояние развития национальных традиционных игр и состязаний народов Якутии / Современные проблемы физической культуры и спорта. Материалы вузовской научно-практической конференции. С. Чурапча, 27 февраля 2014 г. Киров: МЦНИП, 2014. С. 278–281.
3. Гуляев М.Д. Организационно-управленческие аспекты развития национальных видов спорта в Республике Саха (Якутия) / Историко-культурное и спортивно-прикладное развитие национальных видов спорта в России: опыт регионов». — Якутск: Изд-во ЯНЦ СО РАН, 2009. С. 58–60.
4. Гоголева Г.М., Васильева А.А. Значение национальных игр для физического развития детей / Современные проблемы физической культуры и спорта. Материалы вузовской научно-практической конференции молодых ученых, студентов, аспирантов, соискателей и школьников. . С. Чурапча, 27 февраля 2014 г. Киров: МЦНИП, 2014. С.37–40.
5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. 4-е издание. М: Изд. Центр «Академия», 2016.
6. Сыроватский Я.С. Педагогические основы национального спорта единоборства саха «Хапсагай». Автореферат дисс. на соиск. уч. ст. канд. пед.н., Якутск: ЯГУ, 1998.
7. Яковлев Я.И. История возникновения национальной борьбы «хапсагай» // Молодой ученый. 2012. № 5. С. 584–587.

Актуальность народных игр среди молодежи в Республике Саха

The relevance of folk games among youth in the Republic of Sakha

Киркова Е.К.

ФГБОУ ВО «КемГУ» Кемерово, Россия

Аннотация. Эта статья рассказывает о национальных видах спорта народов Якутии, помогает ближе познакомиться с их историей и традициями. Доказать, что в современном обществе они популярны не только среди старшего поколения, но и среди подрастающего поколения. Некоторые из них дают нам возможность понять то, что даже если на отдельный промежуток времени они были забыты, через некоторое время вернулись в жизнь народа, ведь не возможно просто на просто выкинуть часть собственной истории. Некоторые игры даже несут в себе обычаи народа, помогает воспроизвести то, что происходило в далёком прошлом, это помогает нам понять о значимости истории в человеческой жизни, желание помнить историю своего народа.

Ключевые слова: национальные игры, способствуют закалке духа, развивают мышление, мас рестлинг, хапсагай, якутские национальные прыжки, хабылык, привлечения молодёжи в национальные виды спорта.

Kirkova E. K.

FSBEI NPE KSU, Kemerovo, Russia

Annotation. This article talks about the national sports of the peoples of Yakutia, helps to get acquainted with their history and traditions. To prove that in modern society it is popular not only among the older generation but among the younger generation. Some of them give us the opportunity to understand that even if a period of time they were forgotten after some time he returned to the life of the people, because it is not possible simply to throw out part of their own history. Some games even carry the customs of the people, helps to reproduce what occurred in the distant past, it helps us to understand about the importance of history in human life, the desire to remember the history of his people.

Keywords: national games, contribute to hardening of the spirit, develop thinking, Mas wrestling, hapsagay, Yakut national jumps, habilis, involving young people in national sports.

Очень большое влияние на жителей Республики Саха оказывают национальные игры, они же являются неотъемлемой частью культуры жителей республики.

На национальных играх отразился менталитет, культура и обычаи народа, связанные с любовью к природе, на их формирования так же оказали своё воздействие образ жизни и занятия жителей республики. Некоторые игры со временем теряли свою популярность, но так как народ Якутии очень сильно ценит свои традиции и историю, в скором времени они вернулись в жизнь и быт жителей республики.

Национальные игры — достояние республики, её культура.

Как мне кажется, эти игры больше распространены в детском возрасте, ведь сам по себе маленький ребёнок более подвижен, и он имеет больше свободного времени плюс ко всему в детском возрасте идёт формирование способностей и сознания. Игры способствуют закалке духа, они помогают улучшить свои физические данные, а также развивают мышление. Детские игры народов Якутии очень похожи на наши.

Но всё же, среди молодежи и более взрослого поколения так же пользуются популярностью. Виды спорта, которые популярны у молодёжи и взрослого поколения отличаются от детских забав.

Хотелось бы рассказать про некоторые из них.

Мас рестлинг

Приглашаются 2 спортсмена, тот кто приглашён первым садится на место, обозначенное красным цветом, справа от атрибута, тот кого пригласили вторым занимает место, обозначенное синим цветом, слева от атрибута. После чего происходит процесс жеребьёвки, после чего выигравший её выбирает положение захвата доски. После чего даётся команда «Олор», далее даётся минута на предстартовую подготовку и звучит команда «Бэлэм». Спортсмен выбравший внутренний хват первым захватывает палку, после захватывает спортсмен, выбравший наружный захват, и оба не имеют права отпускать захват. При победе арбитр протягивает ладонь победителю.

Хапсагай

Борцы обнажены до пояса, ниже пояса одеты в трусы или трико, как правило обуты в борцовки. Любое касание борцом земли (ковра) какой-либо частью тела, кроме ступней, влечёт поражение. В борьбе разрешены любые захваты за любую часть тела, исключая пальцы рук и ног. Временные критерии зависят от возраста участников.

Якутские национальные прыжки

Кылыы — одиннадцать безостановочных прыжков с разбега на одной ноге.

Ыстанга — одиннадцать попеременных прыжков с разбега — с ноги на ногу.

Куобах — одиннадцать безостановочных прыжков, которые совершают, одновременно отталкиваясь двумя ногами с места или с одного-двух предварительных прыжков, или с небольшого (5–9–12 метров разбега).

Настольная игра «Хабылык»

Она, как и многие настольные игры была придумана в 16–17 веках, после чего забыта в 20 веке, так как человечество поменяло свой образ жизни, но в период перестройки забытые игры получили новую жизнь.

Хабылык — якутская настольная игра, где одновременно развиваются в соревновании меткий глаз, острый ум, гибкие пальцы. Игра сопровождается большим эмоциональным подъемом, удовлетворением, разогревается все тело, человека охватывает всеобъемлющая радость, поднимается настроение как у детей, женщин, так и у зрелых мужчин.

Правила игры: участник, держа палочку на ладони, осторожно подбрасывает их вверх, а затем ловит тыльной стороной кисти. Потом снова подбрасывает палочку вверх и, поворачивая кисть, старается поймать пальцами одну палку. До 25-ти ловится только по одной палке. Оставшиеся пять палочек можно поймать по 5 или по 3. Поймав нечетное количество палочек, участник берет себе один, который засчитывается ему в актив. Последнюю палочку участник подбрасывает и ловит мизинцем и безымянным пальцами.

Именно эти виды спорта более популярны в современном обществе среди молодёжи. Сейчас государство республики делает всё возможное для привлечения молодёжи в национальные виды спорта. Проводится множество мероприятий, как на уровне республики, так и на международном уровне.

Литература

1. Национальные виды спорта Якутской АССР. Якутск: Кн.изд-во, 1980–4,25 п.л.
2. Якутия спортивная. Якутск: Нац.кн.изд-во «Бичик», 1993 15,21п.л
3. <http://loginov-lip.livejournal.com/935305.html>

Концепция развития национальных видов спорта Республики Саха (Якутия)

The concept of development of national sports of the Republic of Sakha (Yakutia)

Клептова Т.Н.

СибГУ им. М. Ф. Решетнева
Красноярск, Россия

Аннотация. Рассматриваются тенденции развития физиологической культуры в Республике Саха (Якутия).

Ключевые слова: спорт, физиологическая культура, финансирование.

Kleptsova T.N.

SibSU them. M.F. Reshetnev
Krasnoyarsk, Russia

Annotation. The tendencies of development of physiological culture in the Republic of Sakha (Yakutia) are considered.

Keywords: sport, physiological culture, financing.

В нашей жизни важность спорта сложно переоценить: он стал важен не только как социальный, но и политический факторам. Вовлечение широких масс народонаселения к занятиям физиологической культурой и спортом, а еще высокие результаты на всероссийских и интернациональных соревнованиях являются неоспоримым подтверждением жизнеспособности и духовного превосходства каждого народа.

Многостороннее и действенное формирование физиологической культуры и спорта является принципиальной смешанной долей государственной социально-экономической политики в Республике Саха(Якутия).

В крайнее время на всех этапах муниципального управления вырастает необходимость решения вопросов снабжения массовости и доступности физиологической культуры и спорта, а так же осуществление пропаганды занятий физиологической культурой и спортом как элемента доли здорового вида жизни и развития спорта высших достижений. Не подлежит сомнению, что для усовершенствования здоровья, благополучия и свойства жизни людей нужно концентрировать интерес муниципальных и публичных структур на предстоящее формирование физиологической культуры и массового спорта.

Однако, если сопоставить показатель часто занимающихся физиологической культурой в Республике Саха(Якутия)со статистическими данными ведущих иностранных государств, в которых физиологическими упражнениями непрерывно занимаются по 45–55 процентов народонаселения, то наша республика существенно отстает. В настоящее время в республике занимаются физиологической культурой и спортом лишь 16,7 процента народонаселения (155 457 человек). Характеристики здоровья и физиологической подготовки детей, подростков, призывников и иной молодежи, распределение алкоголизма и наркомании показывают о необходимости развития физиологической культуры и массового спорта.

В республике малы объемы и свойства физкультурно-оздоровительных услуг на фабриках, организациях, плохо развита линия спортивных предметов сообразно

месту жительства. Требуют решения трудности осуществления функционального отдыха молодежи, преодоления межведомственной разобщенности в управлении детско-юношескими спортивными школами (ДЮСШ), плохой материально-технической базы в населенных пунктах и конечнона аграрной территории.

Основной задачей государственной политики является творение критериев для роста благополучия людей Республики Саха (Якутия), государственного снабжения долгосрочной общественной стабильности. Формирование базы для хранения и усовершенствования физиологического и нравственного здоровья людей в значимой степени содействует достижению указанной цели. В то же время значимой причиной, определяющей положение здоровья народонаселения, является поддержание хорошей физиологической энергичности в движение всей жизни любого гражданина. Эксперимент почти всех развитых государств указывает, что подобная цель может благополучно решена при реализации комплексного проекта.

Не считая этого, влияние спорта является как общественной, так и общественно-политической значимой причиной в современном мире. Вовлечение широких масс людей к занятиям физиологической культурой, положение здоровья народа и успехи на интернациональных соперничествах являются неоспоримым подтверждением жизнеспособности и нравственной силы не только всего народа, а также её военной и политической силой. За последнее десятилетие вследствие малого количества денежных ресурсов и интереса со стороны страны этот прежде большой потенциал во многом был потерян.

За прошедшие годы в Республике Саха (Якутия), как и в Российской Федерации в целом, физиологическое развитие и спорт получают огромный интерес со стороны не только муниципальных органов власти, но и людей. Принят Федеральный закон «О физиологической культуре и спорте в Русской Федерации» в 2006 году, Стратегия развития физиологической культуры и спорта в России по 2020 года, действует федеральная целевой проект «Формирование физиологической культуры и спорта в Русской Федерации в 2005–2016 годах». На республиканском уровне в 2009 году принят Закон «О физиологической культуре и спорте в Республике Саха (Якутия)», в 2009 году распоряжением Правительства республики утверждена Стратегия развития физиологической культуры в Республике Саха (Якутия) по 2020 года, в 2010 году приняты 3 ведомственные целевых проекта «Формирование физиологической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) на 2011–2013 годы», «Подготовка спортсменов Республики Саха (Якутия) к забавам XXX летней Олимпиады 2012 года в г. Лондоне (Англия) и XIV Параолимпийским играм 2012 года в г. Лондоне (Англия), а еще XXII Сурдоолимпийским играм 2013 года» и «Формирование детско-юношеского и юниорского спорта в Республике Саха (Якутия) на 2011–2013 годы», в 2011 году Указом Президента Республики Саха (Якутия) утверждена муниципальный проект Республики Саха (Якутия) «Осуществление молодежной политики, формирование физиологической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) на 2012–2016 годы».

Единое количество регулярно занимающихся физиологической культурой в Республике Саха (Якутия) в 2007 году насчитывала 157 436 человек (16,9% от всеобщей численности народа), в 2009 году — 167 674 человек (19,8%), а в 2010 году — 204 178 человек (24,1%), в 2011 году 210 723 человека (24,6%), а в 2012 году — 231 023 человека (24,3%). Количество занимающихся в аграрной местности выросла с 84 244 человек в 2008 году по 95 424 человек в 2012 году, а количество занимающихся государст-

венными обликами спорта — с 8 635 человек в 2008 году по 11 231 человек в 2012 год. Таким образом, мы наблюдаем с каждым годом все больший стабильное количество людей, регулярно занимающихся физиологической культурой.

В истоке XXI века, с помощью развития Республиканского центра государственных видов спорта им. В. Манчаары и Ассоциации «Сахаада-спорт» национальные виды Республики Саха(Якутия) приобрели значимый толчок в развитии, которое доказывает поднятие количества регулярно занимающихся государственными программами спорта, общее количество спортсменов многих разрядов и наиболее высокой спортивной квалификации. Существенно расширилась система соревнований, подключая осуществление групповых Спартакиад сообразно государственным видам спорта «ИгрыМанчаары», республиканских соревнований и чемпионатов, всероссийских, интернациональных турниров, континентальных и глобальных турниров.

На сегодняшнем шаге в Республике Саха(Якутия)в итоге поочередного проведения действенной государственной политики, национальные виды спорта стали очень важной ролью системы физиологической культуры — не только как оздоровительно-массового сектора, но и как спорта высоких достижений.

Литература

1. Министерство по делам молодежи и семейной политики Республики Саха(Якутия) [Электронный ресурс]. URL: <http://old.sakha.gov.ru/node/60656>
2. Развитие национальных видов спорта [Электронный ресурс]. URL: <http://pandia.ru/text/78/634/1307.php>

Учебно-тренировочные комплексы по грузинской борьбе картули чидаоба

Training and training complexes on the georgian struggle of chardaba cartuley

Ковалев С.С., Химаков В.В., Федорович Е.А.

ГГУ им. Ф. Скорины

Гомель, Беларусь

Аннотация. в культуру каждого народа входят созданные им виды спорта, многие из которых насчитывают долгую вековую историю. Каждый из них вырабатывал жизненно необходимые качества: силу, ловкость, выносливость. На сегодняшний день по всему миру можно насчитать сотни национальных видов спорта, тысячи спортсменов и миллионы любителей. Дальше речь пойдет о грузинском национальном единоборстве – Картули чидаоба.

Ключевые слова: чидаоба, мочидаве, борьба, метод.

Kovalev S.S., Khimakov V.V., Fedorovich E.A.

GSU them. F. Skaryna

Gomel, Belarus

Annotation. the culture of each people includes the sports created by him, many of which have a long history. Each of them developed vital qualities: strength, agility, endurance. To date, hundreds of national sports, thousands of athletes and millions of amateurs can be found around the world. Then we will talk about the Georgian national single combat – Kartuli chidaoba.

Key words: chidoba, mochadava, struggle, method.

По легенде, Картули чидаоба возникла из мифической схватки прародителя человеческого рода и хищным зверем. Это один из немногих древнейших видов борьбы, история о котором сохранилась до наших дней. Несмотря на то, что установить правила в первоизданном виде не представляется возможным, считается, что комплекс упражнений и приемов чидаоба дошел до нас и не изменился. В Грузии борьба является основой для получения навыков самбо, дзюдо, классической и вольной борьбы. Из-за универсальной базы приемов чидаоба грузинские спортсмены занимают ведущие места. Олимпийский чемпион 1952 года по вольной борьбе Арсен Мекокишвили — выходец из чидаоба. О борьбе сказал так: «Чидаоба — не просто борьба. Она — борьба-танец, борьба-песня, борьба-жизнь. Да, да, сама природа подсказывает мочидаве приемы. Как ветвь винограда обвивается вокруг ствола, так и чидаобист проходит свои броски с обвивом ноги соперника: стремительно прогнувшись, бросает его через себя, показывает веселому солнцу пятки атакowanego».

Картули чидаоба имеет свои, свойственные только ей, порядок и правила:

Во-первых, это разновидность борьбы в одежде. Мочидаве одевают чохи (сшитые из крепкого материала, например парусины, куртки) и шаровары. Куртка обвязывается плотно завязанным поясом, чтоб в процессе схватки куртка не слетела с борца. Обувь отсутствует. В чистом виде чидаоба проходит на улице на песке, поэтому мочидаве соревнуются босыми.

Во-вторых, традиционно, в знак уважения к культурному и спортивному достоянию Грузии, борцы танцуют на сачидао (площадка для борьбы) народный танец картули. Сама схватка сопровождается музыкальным аккомпанементом зурны и барабанов доли.

В-третьих, правила чидаоба разрешают любые захваты, но только выше пояса. Основные приемы выполняются с применением ног: обвивы, подножки, зацепы, подбивы. Проигравшим считается борец, который первым упал на спину, иногда требуется либо фиксация на лопатках, либо касание коленом пола. Поэтому борьбы в партере нет.

Картули чидаоба находит отражение в современных видах боевых искусств: боевое и спортивное самбо, дзю-до, вольная и классическая борьба. «Борец, хорошо владеющий грузинской борьбой чидаоба, уже на девяносто процентов дзюдоист», — сказал первый из советских дзодоситов, который стал чемпионом Олимпийских игр — Шота Чочишвили. Известен момент, когда тренер грузинской сборной по дзюдо Шота Дмитриевич Хабарели на Олимпийских играх в 1980 году использовал некоторые броски из чидаоби, что принесло ему золотую медаль. После этого бросок вошел в арсенал дзюдо как «бросок Хабарели».

Как и любой вид борьбы чидаоба предлагает нам следующие области физической подготовки:

Развитие силы. Для увеличения силы мочидаве применяют упражнения, которые способны вызывать предельное или околопредельное напряжение мышц:

1. Изометрический метод. Борец принимает определенную позу (упор, стойка) и старается удерживать ее до предела. Упражнения подбирают требующие усилий и определенной нагрузки на соответствующие группы мышц. Чем больше усилий прилагается, тем меньше времени можно удерживать позу, тем эффективнее нагрузка. Обусловлено тем, что когда борцы уже используют захват возникает сопротивление соперника, и такое может продолжаться более 10 секунд. Упражнения чидаоба готовят к этому.

2. Уступающий метод. К выбранным для тренировки группам мышц прилагается сила, намного больше, чем та, которую в обычном состоянии борцы могут преодолеть или удержать. В результате чего напряженная мышца растягивается. В таком случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с сопротивлением, прыжки с высоты и другие [1].

Развитие выносливости. В ходе тренировок борцу ставится задача — выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Для этого используются следующие методы:

1. Метод увеличения времени выполнения упражнений. Предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется

2. Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

Развитие специальной силы. Развитие умения использовать дополнительные силы необходимо мочидаве. Основным методом совершенствования способности борца рационально использовать силу являются схватки:

1. Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого выбирают сильного соперника, но менее опытного. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не будет приносить успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется. И только проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех. Это учит мочидаве совершать иной прием в борьбе, когда противник упирается и не дает себя повалить.

2. Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы мочидаве научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий. Часто в схватках можно наблюдать картины, когда один борец «подлавливает» момент и использует его против соперника, что приносит победный результат [2].

Развитие специальной выносливости. Чтобы усовершенствовать способность спортсмена выполнять работу с затратой меньшего количества энергии, применяются следующие методы:

1. Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, в 2–6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Борец должен сам распределить свои силы на этот срок. Учит мочидаве грамотно использовать свою энергию.

2. Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками является разновидностью предыдущего метода. Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Для того, чтобы борцы уже в 18–20 лет, как М. Абушев, С. Оганисян, смогли раскрыть свои возможности, нужно развивать опорно-двигательный аппарат следующими методами:

1. использовать ряд упражнений для укрепления борцовского моста и выработки рефлекторного механизма ухода от него — «пирамида», забегания вокруг головы, перевороты через голову с места.

2. упражнения на ориентацию в безопорной фазе — осаливание.

3. простые обусловленные формы единоборств — отрыв от ковра.

4. акробатические упражнения — бой уток.

5. упражнения для развития мышц голеней, мышц-сгибателей бедра и ягодиц.

6. координационные комплексы упражнений — кульбит в парах, подкидное сальто, танец вприсядку [3].

Данный комплекс необходимых упражнений помог грузинским борцам, используя приемы и технику чидаоба, стать ведущими борцами мира. Интерес к чидаоба после успехов грузинских дзюдоистов возрос настолько, что в 1980-х в Токио четырёхкратный чемпион мира по дзюдо Сейдзо Фудзи создал ассоциацию грузинской борьбы чидаоба. Из грузинской борьбы вышли многие известные советские борцы: А. Мекокишвили, Д. Цимакуридзе, М. Цалкаламанидзе (олимпийские чемпионы по вольной борьбе), Ш. Чочишвили, олимпийский чемпион по дзюдо,

А. Кикнадзе, П. Чиквиладзе, Р. Харшиладзе, призёры олимпийских игр по дзюдо. Существуют Грузинская федерация чидаоба, Федерация грузинской борьбы чидаоба города Москвы.

Литература

1. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. — М.: ФИС, 1968. — 584 с.
2. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. — М.: ФиС, 1960. — 484 с
3. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. — М.: ФИС, 1968. — 584 с.

Этнокультурный потенциал развития ценностного отношения младших школьников к этническим традициям в условиях поликультурной среды

Ethno-cultural potential for the development of valuable relations of junior school students to ethnic traditions in the conditions of polycultural environment

Кожурова А.А.,

ПИ СВФУ им.М.К.Аммосова
Якутск, Россия

Аннотация. Статья посвящена раскрытию этнокультурного потенциала сохранения и развития этнических традиций народа Саха в условиях поликультурного пространства образования детства. Представлена цель и задачи формирования ценностного отношения младших школьников к этническим традициям в поликультурной среде, как один из вариантов рассмотрения и изучения проблемы поликультурного воспитания детей в Республике Саха (Якутия).

Ключевые слова: этнокультурный потенциал, ценностное отношение, этническая традиция, поликультурная среда, образование.

Kozhurova A.A.,

Pedagogical Institute, NEFU them. M.K. Ammosov
Yakutsk, Russia

Annotation. The article is devoted to ethno-cultural potential of preservation and development of ethnic traditions of the Sakha people in the conditions of polycultural educational space of childhood. Presents the purpose and objectives of formation of value relations of junior school student to ethnic traditions in a polycultural environment, as one of the options consideration and study the problems of polycultural education of children in the Republic of Sakha (Yakutia).

Keywords: ethno-cultural potential, value attitudes, ethnic tradition, polycultural environment, education.

Поликультурность пространства жизнедеятельности человека стала неотъемлемой чертой современного мира. Тот факт, что проблема развития поликультурной среды в образовательном процессе присуща на практике национальной школы, подтверждает ее значимость и остроту. Речь идет об изменениях в требованиях к результатам обучения и воспитания современного подрастающего поколения, о необходимости формирования готовности и способности к жизни в открытом обществе, где сосуществуют представители разных национальностей и этнических групп, следовательно, носители разных этнических традиций.

В формировании ценностного отношения к этническим традициям важно опираться на этнокультуру и учитывать исторически заданную этническую многомерность нашего общества. Именно в диалектике «глобального» и «регионального» в 90-х гг. XX века стала формироваться новая образовательная политика, в основу которой закладываются идеи поликультурности и поликонфессиональности социального пространства. На основании анализа научных исследований по проблеме

поликультурности образования дифференциация социума по этнорегиональным признакам обозначила парадигму российского образования: от унифицированности единообразия к утверждению этнорегиональной поливариативности.

Принятый в 1992 году Закон РФ «Об образовании» закрепил новую модель построения содержания образования, постулировав в качестве приоритетных две основные цели в развитии образования — защиту и всемерное развитие национальных культур народов России, также сохранение единства федерального культурно-образовательного пространства (2). Школа является не только социальным институтом общества, но и социальным институтом этноса. И в базовом учебном плане обязательно учитываются национально-региональные особенности.

Таким образом, национально-региональный компонент определил различные способы построения содержания образования, как указывает В. А. Шаповалов, политико-рефлексивные установки региона и центра сходились на том, что «в новых условиях образование должно в своей структуре, содержательном, типологическом и управленческом аспектах отражать фактор региональности» (6) значит должна учитываться и этнокультурная особенность обучения.

Этнокультурный потенциал образовательного процесса в поликультурной среде ориентирован на формирование подрастающего человека как носителя национальной культуры, в полной мере знающего родной язык, народные традиции и обычаи.

Как показывают наши исследования, в каждой из современных этнорегиональных образовательных систем формируется образ человека как носителя определенного этногенетического кода: знающего родной язык, особенности национальной культуры, традиции и обычаи. При этом зачастую умалчивается, а в определенных случаях остается непонятным то, что процесс социализации личности немалозначим без глубокого усвоения общечеловеческих ценностей, знаний особенностей проявления различных культур в едином российском социальном пространстве. Распредмечивание, присвоение ценностей в личностные «автономные смыслообразующие структуры» происходит через возвращение к чувственно данной человеку предметности мира. Фольклор, традиции народа саха эмоционально окрашены, что создает положительный настрой у ребенка, способствует осмыслению ценностей «значимых взрослых». Культура народа, уклад и порядок жизни оказывают значительное влияние на становление подрастающего поколения. Старшее поколение ненамеренно, но обязательно воздействует на ребенка [46].

Идейным и смысловым, нравственно-философским накоплением практики передачи социально-практического опыта новому поколению является народная педагогика, которая проникнута духом народности и вместе с тем содержит общечеловеческие ценности (В. Ф. Афанасьев, Г. Н. Волков, А. А. Григорьева, Н. Д. Неустроев, И. С. Портнягин, А. Д. Семенова и др.). Ученые педагоги подтверждают, что подлинно народные по сути формы, методы, приемы обучения и воспитания ориентируют личность на гуманистическое миропонимание и нравственный стиль поведения. В контексте нашего исследования выделяем работы: динамика современной социокультурной ситуации (У. А. Винокурова); процесс формирования циркумпольярной цивилизации, своеобразие менталитета саха (А. Г. Новиков); особенности традиционной культуры (Е. Н. Романова); социальные, психолого-педагогические, национально-этнические аспекты интеллектуального воспитания школьников (Д. А. Данилов, И. С. Портнягин); формирование духовной культуры учителя в системе послевузовского образования (Н. А. Корякина) и другие (1; 4).

Вместе с тем сохранению традиций в большей степени способствует влияние поликультурной среды как слияние другой культуры и изменение социальных условий жизни якутского народа. Это изменение ведет к возникновению новых факторов, влияющих на воспитание детей.

Люди других национальностей в необычных условиях Крайнего Севера могли длительно и плодотворно жить, лишь переняв многое из традиционного жизненного опыта и обычаев якутов. Численность населения Республики Саха (Якутия) по данным Госкомстата России составляет 954 803 чел. (2014). Плотность населения — 0.31 чел./км² (2014) является одной из самых низких среди субъектов Российской Федерации. Городское население — 64.99% (2013). По последним итогам всероссийской переписи населения 2010 года население Республики Саха (Якутия) составляет 958 528 жителей, 120 национальностей, в том числе 466 492 якутов, 353 649 русских, около 21 000 эвенков, 15 000 эвенов. Народ Саха является наиболее крупным коренным народом Крайнего Севера (3).

В 1991–1993 г.г., как период наиболее интенсивного образования национально-культурных объединений в Якутии, характеризуется следующими особенностями:

- возникновение объединений общественно-национально-культурного характера государствообразующих народов Республики Саха (Якутия), как Русская община (1991 г.), «Саха омук» (1991 г.), Якутский казачий полк (1991 г.), Ассоциация малочисленных народов Севера (1991 г.), Ассоциация эвенов г. Якутска (1992 г.), Совет старейшин юкагирского народа (1992 г.), Координационный Совет Конгресса народа Саха (1993 г.) и др.;
- образование национально-культурных объединений среди диаспор из дальнего зарубежья и независимых государств постсоветского пространства – Общество еврейской культуры (1991 г.), Украинское общественно-культурное землячество им. Т. Шевченко «Криница» (1992 г.), Финское культурное общество (1993 г.), Молдавское землячество им. К. Стера (1993 г.), Белорусская община (1993 г.) и др.;
- становление национально-культурных объединений национальных меньшинств Российской Федерации — Ассоциация бурят «Байкал» (1991 г.), Татаро-башкирская община «Якташ» (1992 г.), Ассоциация «Тува» (1993 г.) и др. (7).

Таким образом, в 1991–1993 г.г. становление национально-культурного движения в Якутии явилось одним из признаков не только демократизации общественно-политической жизни, но и весомым фактором в сохранении межнационального мира и согласия в республике.

В 2000 году в нашей республике была принята Концепция школьного языкового образования (7), которая провозгласила идеи формирования и развития языковой личности; личности, способной реализовать себя в языке и через язык. Концепция объявила единые подходы в обучении языкам — родному, русскому и иностранным. Обучение языкам в школах нашей республики имеет свою специфику, связанную с особенностями языковой ситуации, которая характеризуется высокой степенью языкового разнообразия. Общественные функции языков, сферы их применения в жизни контактирующих внутри республики народов различны, неодинаковы статус, социальная и коммуникативная база применения языков.

В поликультурной школе необходимо создавать условия, которые бы выступали реальной основой формирования поликультурной личности, способной на конструктивное сотрудничество с носителями различных этнокультурных ценно-

стей. Данная целевая установка должна определять стратегию обучения младших школьников в поликультурной среде.

Основной тенденцией развития современного регионального образования является его этнокультурная особенность, ориентированная на формирование ценностных отношений, а также на освоение национальных и общечеловеческих ценностей в поликультурной среде, как основы интеллектуального и культурного развития личности. Эти особенности указывают на изменение общей ситуации культурной эволюции, которые говорят об усилении взаимовлияния культур и доминирование поликультурной среды (5).

Этнокультурная особенность формирования ценностного отношения выступает интегральной составляющей учебно-воспитательного процесса. Она нацелена на решение педагогических задач, которые в своей совокупности призваны обеспечить формирование ценностного отношения к этническим традициям в поликультурной среде у младших школьников, адекватной современному этапу развития общества.

В условиях поликультурной среды этнокультурная особенность формирования ценностного отношения к этническим традициям рассматривается и как эффективный механизм этнокультурной идентификации личности, и как средство гармонизации межэтнических отношений. Также этнокультурная ориентация обучения должна выступить основой формирования поликультурной образовательной среды. При этом мы рассматриваем поликультурное образование как основу для формирования ценностного отношения младших школьников к этническим традициям в целостном и непрерывном учебно-воспитательном процессе.

Цель воспитания в поликультурной школе в условиях Якутии можно определить как формирование ценностного отношения младших школьников к этническим традициям, способного к эффективной жизнедеятельности в поликультурной среде, обладающего обостренным чувством понимания и уважения других культур, умением жить в мире и согласии с людьми разных национальностей, рас, верований. Из этой цели вытекают задачи формирования ценностного отношения младших школьников к этническим традициям в поликультурной среде:

- освоение культуры собственного народа;
- воспитание положительного отношения к культурным различиям;
- создание педагогических условий интеграции культур;
- развитие поведенческих навыков общения с представителями иных культур и этносов;
- воспитание в духе мира и сотрудничества.

Отечественная поликультурная педагогика является альтернативной идеей формирования усредненной, вне национальных культур, личности, с установками на достижение идеологического единомыслия. Вместе с тем сверхзадачей поликультурной педагогики является воспитание гражданина демократической России. А в Якутии поликультурное образование ориентировано на решение потребности многонационального населения. Так что поликультурное воспитание в условиях Республики Саха (Якутия) означает интегративный характер с тремя главными источниками: русским, национальным (нерусским) и общечеловеческим.

Итак, на основе вышеизложенного делаем вывод, что проблема этнокультурных особенностей формирования ценностного отношения приобретает особую актуальность в условиях поликультурной среды, где социум диктует насущную потребность

в утверждении культурного плюрализма средствами поликультурного образования. В данном случае особую значимость приобретает внутренняя позиция младшего школьника.

В связи с этим необходимым становится поиск путей воспитания ценностного сознания младших школьников и использование в этих целях потенциала средств поликультурного образования и непосредственно фольклора.

Литература

1. Григорьева А. А. Методологические и теоретические проблемы этнопедагогике якутов [Текст] / А. А. Григорьева. — М.: МГОПУ, 1993. — 143 с.
2. Ноговицына Ю. Е. Образование как ценность [Текст] / Ю. Е. Ноговицына. — СПб.: Экспресс, 2005. — 234 с.
3. Официальные публикации итогов Всероссийской переписи населения 2010 года www.gks.ru/free_doc/new_site/perepis2010/croc/perepis_itogi
4. Портнягин И. С. Этнопедагогика «Кут-сюр» [Текст]: педагогические воззрения народа саха / И. С. Портнягин. — М.: Academia, 1998. — 184 с.
5. Тайчинов М. Г. Этнокультурные традиции воспитания в школах с полиэтническим составом учащихся [Текст] / М. Г. Тайчинов // Образование и воспитание в меняющемся мире. — М., 1997. — С. 9–12.
6. Шаповалов В. А. Региональные университетские центры и система послевузовского образования [Текст] / В. А. Шаповалова // Система послевузовского и дополнительного профессионального образования в современной России. — Ростов-на-Дону, 1997.
7. Якутия в российском научном пространстве XX — нач. XXI в.в. [Текст]: гуманитарные исследования: сб. науч. ст. / Акад. наук РС (Я), ИГИ.; [под ред. В. Н. Иванова]. — Якутск: Изд-во ЯНЦ СО РАН, 2005. — 312 с.

Сохранение этнической принадлежности настольных игр на примере народных игр хабылык и хаамыска

Preservation of ethnicity of table games on the example of folk games habylyk and haamyska

Кожурова Н.Н.

ГБУ РС(Я) «РЦНВС им.В.Манчаары»,
Якутск, Россия

Аннотация. В статье раскрыта тема историко-концептуальной основы развития якутских настольных игр и методика игры хабылык и хаамыска.

Ключевые слова: хабылык, хаамыска, мелкая моторика, статус и признание.

Kozhurova N.N.

GBU RS (Y) «RTSNVS im.V.Manchaara,
Yakutsk, Russia

Annotation. The article reveals the theme of the historical and conceptual basis for the development of Yakut table games and the method of playing habylyk and haamisk.

Keywords: khabyk, haamysk, fine motor skills, status and recognition.

Народные игры — истинно своеобразный жанр народного творчества, который глубоко раскрывает духовную культуру и быт народа саха в прошлом и настоящем. Игры народа саха имеют давнее историческое происхождение, которые носили прикладной характер и передавались из поколения в поколения, иногда меняя содержание и значение.

Настольные игры народа саха имеют глубокие корни. Они были широко распространены еще с XVI–XVII веков. В XX веке можно констатировать, что народные настольные игры испытали большой спад и были почти забыты. Мы сегодня точно не знаем, проводились такие игры или нет. Но в некоторых источниках отмечено, что в 1925 г. в местности «Аркы», недалеко от Охотска, проводились народные игры по бегу, перетягиванию палки, борьбе, игры хаамыска, хабылык и пр. с участием тунгусов, якутов, коряков, камчадалов и чуванцев в количестве 700 человек, где наблюдателями были иностранцы.¹

Одной из ранних научных работ П.А. Ойунского является «Якутская сказка (Олонхо), ее сюжет и содержание», которая дала много ценного в научном отношении и, несомненно, послужила немалым вкладом в дело изучения якутских национальных игр и видов спорта. Тогда фактически, идейным вдохновителем зарождения якутских национальных игр и видов спорта и внедрения их в учебную программу школ, а также впервые поднявшим на государственном уровне вопрос о проведении «национальных спортивных игр» в республиканском масштабе был П.А. Ойунский.²

¹ Журнал «Якутские зарницы». 1926. № 5.С.28

² Историко-культурное и спортивно-прикладное развитие НВС в России: опыт регионов: материалы Всеросс НПК / ответ.ред. М.Д. Гуляев. — Якутск: Изд-во ЯНЦ СО РАН, 2009. — С.9

С переменной всех сфер нашей жизни, в связи с перестройкой, настольные игры получили второе рождение как часть культуры народа. В 90-х годах начали культивировать интерес к ним. Далее развивалась пропаганда игры в общеобразовательных школах и других культурных учреждениях. С тех пор количество участников игр растет.

В старые времена для этих игр не требовалось специальных помещений, инвентаря. Игра их взбадривала, отгоняла усталость. Все было очень просто. Люди использовали утварь, различные предметы, которыми пользовались в повседневной жизни. Якутский народ многие процессы своей жизнедеятельности отражал таким образом, именно через игру. В то время особо ценились сильные руки, меткий глаз, спокойствие, скромность и выдержка. Отсюда и в играх хабылык и хаамыска издавна преобладали испытания на ловкость рук, точность, выносливость. Из воспоминаний исследователей-практиков, победителю доставался очень желанный приз, например, кусочек лепешки, который выигравший съедал сам. Остальным же оставалось только мечтать и упорно тренироваться дальше.

Самой древней игрой является хабылык (лучинки), которая получила свое развитие в начале XVI века, когда якуты жили по аласам, родовыми общинами. В то время якуты играли в хабылык в зимнее время по вечерам, приглашая соседей и друзей. Играют простыми лучинками, которыми пользовались в каждой семье для растопки якутского очага камелек. Победившим считался тот, кто первым поймал наибольшее число хабылык (лучинок, палочек). Со временем правила этой игры усложнялись, и сейчас мы имеем более сложные и улучшенные варианты.

По исследованиям этимологии слова «Хабылык» К. Д. Уткина, «Хап» — означает корень слова «лови», «ы» — соединение, «лык» — приложение. Все звери, птицы таким образом (путем ловли) добывают пропитание. Человек учится у матушки-природы. Он тоже научился «ловить». Выработанные способности ловкости рук пригодились человеку в повседневной борьбе за свое выживание: как в междоусобных войнах и на охоте, так и в процессе трудовой деятельности. Упоминаются в фольклоре случаи, когда обученные боотуры (воины) стрелы противников подхватывали на лету между пальцами. Вот где пригодилась игра «лучинки».³

Таким образом, название якутской игры хабылык представляет собой исконно якутское (тюркское) слово, обозначающее: палочки, лучинки, сделанные для игры подхватывания; игра на лучинках, которые подбрасываются вверх и подхватываются на лицевую сторону руки.

В начале XVII века начали прибывать русские, изучающие якутскую землю и ее богатства. И они, знакомясь с якутами, с интересом наблюдали за тем, как они, собравшись вместе, играли в хабылык. Затем русские научили якутов играть в игру с речными камешками под названием хаамыска (камешки), которые в изобилии лежали по берегам реки. Следовательно, зарождалась игра с межнациональным корнем под названием хаамыска. Позже стали играть деревянными кубиками, но название хаамыска сохранилось.

Эти игры развивают гибкость пальцев и кисти, координации, находчивость и умственные способности. Игрок разбрасывает кубики на стол играющей рукой, затем выбирает и подбирает со стола один кубик на ладонь и подбрасывает вверх. Пока летит брошенный кубик, с общей кучи подбирает один кубик на ладонь и затем ловит подброшенный кубик на эту же ладонь. Подобранный кубик игрок от-

кладывает на стол. Таким образом, подбирает все кубики. Игра получила широкое распространение, и в наши дни ее популярность растет, так как для их организации нет необходимости в больших финансовых затратах.

Сегодня народные настольные игры наших предков получили популярность. В 1992 г. была создана Федерация якутских национальных настольных игр и существует уже 24 года, главной задачей которой является сохранение богатства народных игр и широкое использование их для развития духовной культуры и образования.

Федерация имеет утвержденный Устав, единые правила игр и порядок проведения соревнований. Настольные игры стали видом проведения досуга и вместе с тем, игры зарегистрированы в Государственном комитете по спорту, следовательно, они получили статус вида спорта. Ежегодно проводятся республиканские турниры по этим играм среди взрослых и детей дошкольного и школьного возраста, включаются они и в программу республиканских соревнований «Игры предков». Создана образовательная программа по настольным играм хабылык и хаамыска специально для детей младшего и среднего возраста, пересмотрены и обновлены нормативы на присвоение спортивных званий и разрядов по этим играм.

В настоящее время перед Федерацией стоит задача популяризации этого вида спорта за пределами региона. Ведь игра «пятью камешками» — одна из самых распространенных в мире. По продолжительности ее бытования в нашем краю, распространенности в народе мы тоже считаем хаамыска своей игрой. Если в других странах играют речными камешками, то наш народ использует деревянные кубики. Много похожего между играми «пятью камешками» и хаамыска. Но в отличие от других стран, только наша хаамыска развита как спортивный вид и популярна среди населения.

В процессе развития совершенствования игры, народ саха создал различные варианты игры в хаамыска. Играют не только пятью, но и семью, девятью хаамыска. Различаются варианты игры по районам Якутии: по таттински, по сунтарски и по вилюйски.

Резюмируя вышесказанное, главная задача Федерации — возрождение и развитие этих игр. Привлечение к настольным играм людей самых разных национальностей должно привести к признанию наличия глубокого смысла в народных играх, как способ сотрудничества и межнационального общения в поликультурном пространстве России.

Игра представляет собой объект широкого междисциплинарного синтеза, ею занимаются философы, историки, педагоги, психологи, этнологи, лингвисты, математики, спортсмены и др. Во всем многообразии игр с точки зрения структуры игрового действия прослеживается деление игр — целевые и ролевые. Каждому из этих двух типов соответствует определенный тип игрового поведения: спорт для целевых игр, театр для ролевых. В нашем случае, якутские настольные игры характеризуются состязательными, следовательно, являются национальным видом спорта.

В этнопедагогических исследованиях Г.Н. Волкова раскрывается суть влияния настольных народных игр на такие важные процессы, как развитие речи, мышления и воображения, удовлетворение физических потребностей ребенка, особое внимание уделяется развитию мелкой моторики.

Одним из важных особенностей якутских настольных игр — это опора на тактильные ощущения, что вызывает большой интерес в разных областях исследований развития психических функций растущего человека. Характерным для северян

является наличие большого количества игр на пальцах. По мнению, И. М. Сеченова, Б. Г. Ананьева, А. В. Запорожца, Л. Ф. Фоминой и др., движения прикосновения и давления, прежде всего, подушечек пальцев, стимулируют работу не только двигательных, но и речедвигательных центров высшей центральной нервной системы, так как значительную часть коры головного мозга занимают клетки, связанные с деятельностью рук (кисти и пальцы). Поэтому активная опора на тактильные ощущения при обучении предполагает развитие речи учащихся, что немаловажно в развитии младшего школьника.

Мелкая моторика — это работа малых мышц, позволяющая совершать точные движения кистей и пальцев рук, выполнять действие с мелкими предметами, рисовать, писать, играть на хабылык и хаамыска. Как указано выше, уровень развития учащихся находится в прямой зависимости от сформирования тонких движений пальцев рук. Из истории нам известно, что не только якуты, но и другие северные этносы особый акцент ставили на быстрое развитие функций мелкой моторики рук, пальцев, что так необходимо было для них в связи с их традиционными промыслами и бытом. Таким образом, при игре настольными играми главную роль выполняют наши пальцы и развивается моторика, ловкость, смекалка, быстрота реакции.

В работе Е. А. Барахановой «Интеллектуально-личностное развитие учащихся в системе дополнительного образования посредством позиционных игр», была составлена классификация позиционных и имитационно-моделирующих игр. В этой классификации среди разных игр, якутские настольные игры (хабылык, хаамыска, тырынька, тыксаан, уголки) отдельно анализированы и сгруппированы от игр на пальцах и от других дидактических игр. Настольные игры изучены как позиционные игры в педагогической деятельности. При этом педагог использует их:

- для знакомства с историей и традицией народов, расширения кругозора и обогащения словарного запаса детей;
- внесения новизны;
- активизации познавательной деятельности.⁴

Ряд региональных авторов справедливо считают, что якутские народные игры есть своеобразный жанр народного творчества, раскрывающий национальную культуру и быт якутского народа в прошлом и настоящем. Игры рождались и отмирали, изменяли первоначальное значение, содержание, уступали место новым по содержанию народным играм, отражающим условия жизни и труда якутского народа, национальный характер и национальную культуру (К. Д. Уткин, Б. Н. Попов, Н. Д. Неустроев, А. А. Григорьева и др.).⁵

В настоящее время произошло качественное обновление якутских настольных игр, они сохранили в себе все самое ценное, что выдержало испытание временем и отвечает особенностям национального характера. Они прочно вошли в быт, образование, культуру и как вид спорта якутского народа, стали атрибутом традиционных состязаний, народных гуляний и праздников.

Якутские настольные игры отличаются от игр других народов. Им свойствен своеобразный национальный колорит, но будет большой ошибкой, если игровую деятельность якутян ограничить только в узконациональных рамках. Анализ формы и содержание настольных игр показывает диалектику тесной взаимосвязи ее

⁴ Бараханова Е. А. Интеллектуально-личностное развитие учащихся в системе дополнительного образования посредством позиционных игр: монография / Е. А. Бараханова, В. П. Бараханов, Е. П. Гуляева и др. — М.: Изд-во МГОУ, 2012. — 166 с.

⁵ Шадрин А. А. Якутские народные игры: учебное пособие / А. А. Шадрин. — Якутск: Мин-во высш. и сред. спец. образования РСФСР, 1990. — 93 с.

культурной и межкультурной сторон. Как отмечает А. А. Григорьева, национально-культурная форма якутских игр выражается в том, что она по своему происхождению и развитию является характерной для народов Якутии, определена общественно-историческим ее развитием, своеобразием быта, особенностями психического склада и т. д. Получив распространение за пределами республики (несмотря на то, что для якутов эта игра продолжает оставаться национальной), она становится международной.

Существуют многообразные настольные игры разных национальностей коренных малочисленных народов Севера России и мира, которые очень похожи на наши игры. В последнее время, благодаря трудам В. П. Кочнева, В. И. Прокопенко, А. Л. Поротовой, М. Д. Гуляева, Р. И. Платоновой, О. А. Максимовой, А. И. Ивановой, М. И. Борохина, И. И. Портнягина было заложено фундаментальное начало сбора и изучения полевых этнологических исследований настольных игр в местах проживания разных народов. Как отмечает В. И. Прокопенко, пока имеются сведения о настольных играх некоторых народов Севера только информационного плана. Точное описание самих игр мало изучено, что дает нам в будущем перспективу исследовательской работы полевого характера, по крупицам собирать фактические данные из разных научных источников, таких как фольклорная, этнологическая, историческая и архивная литература.

Для примера, можно перечислить: игры Казахстана и Киргизии «Пять камешков», «Игра в лодыжки» в Бурятии, «Игра Торэх» (журавль), «Шын» (юла) — Сургутские ханты, «Игра в альчик» — Дагестан, «Палочки» и «Бирюльки» — Украина, «Игра в щелчок» — Эстония и др.

В отличие от других стран, только якутские хаамыска и хабылык развиты как спортивный вид. Этому свидетельствует целенаправленная общественная работа по возрождению, сохранению и развитию настольных игр в Республике Саха (Якутия). Появились первые определенные требования и правила игры, а также спортивные звания и нормативы выполнения спортивных квалификационных категорий судей. В связи с возглавлением Федерации национальных настольных игр (1992) Донским А. И., игры получили спортивный статус и признание.

Литература

1. Барахсанова Е. А. Интеллектуально-личностное развитие учащихся в системе дополнительного образования посредством позиционных игр: монография / Е. А. Барахсанова, В. П. Барахсанов, Е. П. Гуляева и др. — М.: Изд-во МГОУ, 2012. — 166 с.
2. Кочнев В. П. Национальные виды спорта в РС (Я). — Якутск: Якутполиграфиздат, 1992. — 95 с.
3. Максимова О. А. Эвенкийские игры и состязания для учащихся национальной школы Республики Саха (Якутия): учебное пособие / О. А. Максимова. — Якутск: Изд-во ЯГУ, 2007. — 76 с.
4. Неустроева Е. Н. Национальные детские игры: учеб. — метод. комплекс / Е. Н. Неустроева. — Якутск: ИРО МО РС (Я), ЯГУ ПИ, 2005. — 36 с.
5. Прокопенко В. И. Игры для учащихся начальной национальной школы коренных народов Республики Саха (Якутия): учебное пособие / В. И. Прокопенко В. И., А. Л. Поротова, М. Д. Гуляев. — Мирный: Изд-во ООО «Мирн. гор. типография», 2005. — 118 с.

6. Прокопенко В.И., Прокопенко В.В. Настольные игры коренных малочисленных народов Севера Российской Федерации: учебное пособие. — Екатеринбург: Урал.отд-е РАО; Урал.гос.пед.ун-т, 2004. — 140 с.
7. Шадрина А.А. Якутские народные игры: учебное пособие / А.А. Шадрина. — Якутск: Мин-во высш. и сред. спец образования РСФСР, 1990. — 93 с.
8. Чудинова М.Д. Якутские народные подвижные игры для детей. 1966
9. Певгова Л.В. Национальные игры детей народов Севера Л., 1939
10. Степанов П.В. Оскуолаҕа уорэнэр оболорго оонньуулар. Якутск, 1950
11. Андросов С.И. Кердеех чэбдик оонньуулар (Kerdee sevdiik oonjnjuular). Якутск, 1934
12. Донской А.И. Хабылык, хаамыска. Якутск, 2012
13. Портнягин И.И. Этнопедагогика «Кут-сюр». М.: 1999

Построение тренировочного цикла спортсменов, занимающихся мас-рестлингом

The construction of the training cycle of athletes, engaged in mass wrestling

Константинов Н.Э.

ГБУ РС (Я) «РЦНВС им.В.Манчаары»
Якутск, Россия

Аннотация: циклирование нагрузок надо рассматривать как обязательный компонент тренинга мас-рестлера. Важно знать меру тем, кто только начинает тренироваться.

Ключевые слова: цикл тренировок, мас-рестлинг, интенсивность тренировок.

Konstantinov N.E.

GBU RS (Y) «RTSNVS after V. Manchaara»
Yakutsk, Russia

Annotation. Cycling of loads should be considered as an obligatory component of the training of a mass wrestler. It is important to know the extent of those who are just starting to train.

Keywords: cycle of training, mass wrestling, intensity of training.

Суть тренировок с отягощениями состоит в последовательном наращивании весов. Но здесь надо соблюдать (при том очень строго) интенсивность и частоту тренировок. Подростку нужно приступить к следующей тренировке лишь после того, как он полностью восстановится после предыдущей. На это могут уйти день-два, а то и пять дней.

Самые изнурительные тренировки ничего не дадут, если не наращивать тренировочные веса. Именно повышение нагрузок является основой прогресса, а вовсе не затрата усилий в единицу времени. Интенсивность нагрузок и частоту тренировок надо подчинять одному условию — чтобы занимающийся становился все сильнее, пусть и ненамного.

Если изводить подростка огромным числом сетов или тренировать слишком часто, его мышцы наоборот деградируют.

Вместе с тем силу никак не получится наращивать поступательно из года в год. Силовая работа слишком тяжела для организма. Интенсивность нагрузок надо циклировать по принципу «тяжело-легко». Больше того, циклирование нагрузок надо рассматривать как обязательный компонент тренинга мас-рестлера.

Подготовительная фаза. Во время первой фазы тренировочного цикла, следующей за периодом отдыха в 7–10 дней, лучше работать с весами на 10–15% меньше тех, что уже освоено. Это, образно говоря, «фаза разгона». На данном этапе упор делается не на максимальное число повторов, а на обработку (или закрепление) правильной техники упражнений.

Тренировочные объемы (число сетов и повторений) в первые несколько недель цикла могут быть максимальными.

По мере повышения интенсивности нагрузок тренировочные объемы будут постепенно сокращаться, т.е. будут выполняться меньше рабочих сетов, меньше упражнений и реже станет число тренировок.

Вторая фаза. К концу первой фазы занимающийся должен без особых проблем довести вес штанги до 95% уже освоенного им ранее. Затем за следующие несколько недель он медленно, не спеша, должен добраться до своих максимальных в прошлом весов. Это позволит ему вернуться на прежние пиковые позиции, но уже без ощущения, что он достиг своего потолка. Теперь все готово для освоения новых весов.

Как и всегда, показателем прогресса будет увеличение рабочего веса штанги. Если повысить вес не удастся, надо сократить тренировочные объемы — уменьшить число сетов и упражнений. Меньшие объемы при общей интенсивности, наряду с полноценным восстановлением между тренировками, как правило, гарантированно обеспечивают рост результатов.

Фаза роста. Это самая важная фаза любого цикла. Именно к ней и готовится занимающийся на предыдущих этапах. Хорошая подготовка поможет ему растянуть ее как можно дальше и выжать из нее максимум возможного.

Каждая тренировочная программа включает определенный набор «стержневых» упражнений: становая тяга, приседания, наклоны вперед со штангой на плечах тяга сидя, жим станка ногами лежа, подтягивания и т.д.

Если юноша в рамках данного цикла прибавляет в каждом из «стержневых» упражнений, это значит, что он в целом прибавляет и в мышечной массе и силе. Вспомогательные упражнения не должны мешать росту результатов в «стержневых» упражнениях. Для этой цели ближе к концу цикла надо «сокращать» некоторые из вспомогательных упражнений или выполнять их реже. Если же они препятствуют прогрессу в основных упражнениях нужно избавляться от них на более ранней стадии.

Как правильно строить тренировочный цикл? Планируя тренировки, надо исходить из того, что данные циклы предпочтительнее коротких.

Когда занимающийся постепенно наращивает веса, приближаясь к своим лучшим прежним результатам, не надо спешить, надо дать ему на это лишнюю неделю, или два, или даже три. Прибавляя вес к штанге, надо иметь в виду — маленькая прибавка лучше большой.

Если у юноши остались силы только на частичный повтор, лучше не дать ему этого делать, а подождать еще тренировку — другую, пока он сможет выполнить этот повтор технически безукоризненно.

На заключительной стадии цикла нужно стараться выкроить лишний час для сна каждую ночь.

Если подросток не успел восстановиться на 100%, нужно ему отвести на отдых еще день или два.

Тренинг в силовом стиле требует хорошего отдыха между сетами.

Если запланированная прибавка веса дается юноше слишком тяжело, не надо спешить со следующей прибавкой, пока он не освоил предыдущую.

Перерыв в цикле. Какого бы цикла занимающийся ни придерживался, он должен быть готов ко всякого рода неожиданностям, мешающим ему тренироваться.

Если он простудился, лучше пропустить одну-две тренировки. По возвращению в спортзал надо сбросить со штанги 5–10 кг и потратить пару недель на то, чтобы вернуться к прежним весам. В итоге он потеряет примерно 3 недели. По этому поводу не может быть таких сожалений, в противном случае болезнь напрочь выбьет спортсмена из тренировочной колеи. Впрочем, пропуск одной-двух тренировок еще не означает, что в следующий раз нужно обязательно уменьшить вес штанги. Если силы сохраняются, в этом не будет надобности — лучше возобновить работу с прежнего веса.

Последовательно увеличить вес штанги очень важно, но не менее важно соблюдать в этом деле меру. В противном случае, даже если подросток пользуется маленькими дисками и прибавляет вес понемножку, у него могут возникнуть проблемы с техникой. Мало того, стремление, во что бы то ни стало, увеличить вес может заставить его забыть не только о правильной технике, но и о собственном здоровье.

Прибавить вес нужно после того, как он освоит все немеченые повторы техники безукоризненно — без штанги, рывков и помощи телом.

Если подросток не очень хорошо себя чувствует, не надо заставлять его работать через силу. С годами он научится различать, когда ему просто лень тренироваться, а когда — он действительно нуждается в передышке. Не надо насиловать молодой организм, ничего хорошего из этого не выйдет. Лучше дать ему отдохнуть, поработать с меньшим весом. Важно знать меру тем, кто только начинает тренироваться.

Примерный тренировочный цикл. Продолжительность каждого конкретного цикла не должна predetermined заранее. Цикл лучше «тянуть» как можно дальше, пока занимающийся в состоянии прибавлять по чуть-чуть в каждом из «стержневых» упражнений.

Итак, тренировочный цикл можно условно разбить на 4 фазы:

а) начинается с 3-х, 4-х «легких» недель. Но не надо расслабляться, нужно давать приличную нагрузку. За этот период, занимающийся должен довести веса в каждом упражнении с 75–80% от ранее освоенных до 85%;

б) затем идут несколько недель медленного приближения к лучшим прежним результатам;

в) далее наступает фаза роста — первые несколько недель освоения новых весов;

г) надо протянуть фазу роста как можно дольше. Если нужно, надо пожертвовать вспомогательными упражнениями ради прогресса в «стержневых» упражнениях, прибавка должна быть по 0,5–1 кг в неделю.

В целом за цикл протяженностью 15–26 недель прибавка в каждом из «стержневых» упражнений может составить от 4,5 до 15 кг

У начинающих этот показатель может быть выше, но для опытных мас-рестлеров именно такая прибавка была бы превосходным достижением.

Лучше выждать лишнюю неделю, прежде чем прибавить к штанге очередные 0,5 кг. Спешка приведет к нарушению техники упражнения и в конечном счете — к травме.

При освоении новых весов надо увеличивать вес штанги постепенно, с помощью маленьких дисков — тогда мышцы успеют приспособиться к возросшей нагрузке.

Не надо жалеть времени на отработку техники упражнений, прежде чем увеличивать вес штанги.

Тренироваться лучше меньше, но правильно. Сделать мало, но хорошо — лучше, чем сделать много, но плохо.

Все внимание надо уделить базовым упражнениям.

Главное в тренировках — последовательное наращивание весов.

В конце цикла куда полезнее тренироваться с очень высокой интенсивностью (но не до полного «отказа») в течение ряда недель, нежели выложиться без остатка за одну неделю и досрочно завершить цикл.

Прежде чем приступить к интенсивным тренировкам, надо заранее позаботиться о создании всех необходимых условий для полноценного восстановления. И не надо забывать о медицинском сопровождении спортсмена.

Исторические аспекты развития национальных видов спорта, как часть духовного развития народа саха

Historical aspects of the development of national sports, As part of the spiritual development of the Sakha people

Кочнев В.П.

ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова
Якутск, Россия

Аннотация. В статье излагается историческое сопровождение возникновения физических упражнений народа саха, где древние люди изображали отдельные фрагменты, сцены, происходивших игр и состязаний, а на некоторых рисунках эти древние люди демонстрировали свои физические качества – силу, бег, прыгучесть, метание и др.

Ключевые слова: физические упражнения, копирование животных, обряды.

Kochnev V.P.

IFKiS NFU them M.K. Ammosov
Yakutsk, Russia

Annotation. The article describes the historical accompaniment of the emergence of physical exercises of the people of Sakha, where ancient people depicted separate fragments, scenes, games and contests, and in some drawings these ancient people demonstrated their physical qualities – strength, running, jumping, throwing,

Keywords: physical exercises, copying animals, rituals.

Наша республика является одной из особенно сохранившей физические упражнения, игры, состязания наших предков. Республика Саха (Якутия) является одной из крупных динамично развивающихся субъектов Российской Федерации. По своей площади республика занимает одну пятую часть России (3 132 т. км²), что равняется территории Франции, с населенностью около 1 млн человек, т.е. 0,3 чел/км². Третья часть республики относится к Арктической зоне (17 улусов (районов)), где проживают эвены, эвенки, юкагиры, чукчи, долганы, северные якуты, которые сохранили свой язык, культуру, традиционную трудовую деятельность.

Коренные народы республики: якуты, эвены, эвенки, юкагиры, чукчи, долганы в процессе своего исторического развития в силу ограниченности социально-экономических условий существования, экстремальных природно-климатических условий, тяжелого и сложного характера труда (скотоводство, земледелие, охота, рыболовство, коневодство) создали, «изобрели» собственные физические упражнения, игры, состязания, отличающиеся от таковых в других регионах Северо-востока России, других стран. К нынешнему этапу исторического пути развития они полностью сохранили традиционные игры и национальные виды спорта почти в первоизданном виде.

Этому способствовали такие обстоятельства, как отдаленность их проживания от центров Царской России, отсутствие дорог, связи, позднее появление русских в Якутском крае (XVII в.) К приходу русских, народности Якутии находились на



Рисунок 1. Чопчу Бага (Средняя Лена, 3–2 тыс. л. до н.э.)



Рисунок 2. Басынай (р. Олекма, 2 тыс. л. до н.э. – поздний неолит)



Рисунок 3. Токко (2 тыс. л. до н.э.)

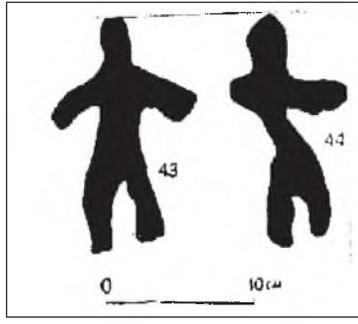


Рисунок 4. Кегей (2 тыс. л. до н.э.)



Рисунок 5. Эмэгэтэх – Хайа (XV–XVI вв.)

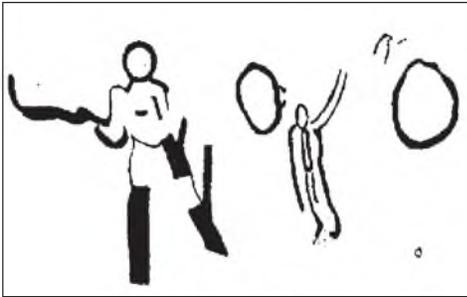


Рисунок 6. Еланка (XV–XVI вв.)



Рисунок 7. Мохсоголлох – Хайа (XV–XVI вв.)

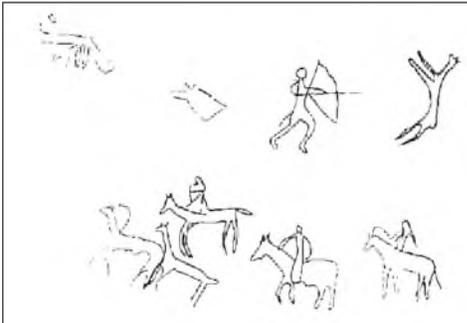


Рисунок 8. Средняя Лена (XVII–XVIII вв.)

стадии уже сформировавшихся классовых отношений, достаточно развитого уровня самостоятельной культуры.

Как известно, древние якуты не сохранили своей письменности, поэтому многие страницы истории, культуры, в частности возникновение и развитие физических упражнений, игр и состязаний не стали достоянием последующих поколений, потомков.

Судя археологическим и этнографическим данным, полученным в наскальных рисунках на верхней и средней Лене, обязательной и необходимой частью охотничьих обрядов, в показах своих танцах — пантомимах мастерски передавали характерные позы и движения. Внимательное изучение этих рисунков дает возможность установить наличие целого комплекса техники исполнения и показа физических упражнений (бега, борьбы, метания, лазанья и др.)

На некоторых рисунках древние люди изображали отдельные фрагменты, сцены, видимо, происходивших игр и состязаний, а на некоторых рисунках эти древние люди демонстрировали свои физические качества — силу, бег, прыгучесть, метание и др.

На предлагаемых рисунках, найденных на реке Лене и Олекма, по моему мнению, это очень отчетливо изображается.

На рисунке 1 изображены анфас 5 антропоморфных мужских фигур, демонстрирующие могучую физическую силу, а может быть, выполняющие обряд с показом физической подготовленности.

На плоскости изображения, приводимого на рисунке 2, по всей вероятности, изображена целая композиция ритуалов состязаний в беге и борьбе. Победители изображают танец победителей, в середине фигура шамана, по-видимому, является главной фигурой, судьей этих состязаний, следящим за ходом соревнований и соблюдением правил, а в качестве приза изображена фигура медведя.

На рисунке 3 можно увидеть изображение фигур двух борющихся мужчин в момент захвата руками.

На рисунке 4 также, по всей вероятности, изображена сцена предстоящей борьбы.

На рисунке 5, возможно, изображена игра, связанная с метанием и, по всей вероятности, попаданием на количество бросков.

На рисунке 6 видны антропоморфные фигуры, изображающие участников юры с предметом (битой), с динамикой, ударом, передачей друг другу.

На рисунке 7 присутствует композиция, сходная с рисунком № 4, но более позднего периода. Композиция представляет собой, по-видимому, состязания в беге, причем по кругу (быть может, это означает спортивную площадку или что-то вроде современных стадионов), центральная фигура — шаман, он как бы является судьей, следящим за состязаниями.

В поздний период встречается изображение (см. рисунок 8) более сложных, новых и уже конкретных видов состязаний, а именно — стрельба из лука, скачки на лошадях и т.д.

Безусловно, наскальные изображения имеют культовое значение, отражают представление древних людей, они связаны с обрядами поклонения древним богам, духам, солнцу и т.д. Вместе с тем, внимательное изучение этих рисунков дает возможность установить наличие целого комплекса техники исполнения и показа физических упражнений (борьбы, бега, метания, лазанья и т.д.), без которых сами культовые обряды и представления были бы невозможны.

Таким образом, можно предположить, что древние писаницы отражали характер и значение физического развития.

Большинство физических упражнений и игр коренных народов Якутии представляют собой копирование движения животных, зверей и птиц, а также поведенческой тактики соперников при схватках пернатых, зверей, домашних животных — лошадей, коров, оленей и т.д.

Например, якутские прыжки «кылыы» очень сходны с манерой движения и прыжкам журавля, стерха, прыжки «ыстанга» (попеременные прыжки с ноги на ногу) напоминают широкий шаг скачущего оленя, в народе его называют «олений прыжок», прыжок «куобах» (в переводе на русский язык — заячий прыжок) похож на прыжки зайца. Возможно, наши предки не раз наблюдая за движениями этих животных и птиц, оставленные ими следы на песке, глине, снегу, сначала просто подражали их действиям, а затем уже, реализуя свое воображение, стали устраивать состязания, соревнования, чтобы помериться силами.

Поздний этап развития физических упражнений, игр и состязаний коренных народов Якутии связан с их повседневной трудовой деятельностью, применением различных видов орудий и предметов труда. Это упражнения по подражанию движениям косаря, лесоруба, охотника, рыболова, различные прыжковые, беговые упражнения, упражнения в метании различных предметов, копий, дротиков, камней, упражнения на гибкость, силу, ловкость, меткость, выносливость, ходьбе на лыжах, гребле на ветках и т.д. На этом этапе формировались качественно новые двигательные навыки, зарождались начальные элементы техники отдельных видов движений, которые экономно, без больших затрат энергии, физических сил, выполнялись и применялись в трудовой деятельности.

Каждый этнос в зависимости от уровня общественного развития, общей культуры, быта, уклада жизни, характера трудовой деятельности, местных географических, климатических условий создавал, «изобретал», формировал свои традиционные физические упражнения, игры и состязания.

Этнографические исследования, анализ произведений устного народного творчества показывают, что у якутов широкое распространение получили бег на различные дистанции, прыжки кылыы, ыстанга, куобах, прыжки в длину, высоту, борьба хапсагай, на кушаках (курданан тустуу), метание различных предметов, копий, камней, поднятие и переноска тяжестей, камней, перетягивание палки (мас-рестлинг), круговой веревки, конные скачки и др.

Физические упражнения, игры и состязания эвенов, эвенков, юкагиров, чукчей, долган в большой степени имеют прикладной характер и отражают особенности их трудовой и бытовой деятельности, т.е. охоты, рыболовства, собирательства. Однако суровые климатические условия и среда обитания требовали от северных этносов приложения дополнительных условий в виде специальных физических упражнений, игр и состязаний. Наряду с упражнениями, направленными на общефизическую подготовку, на первый план вступают упражнения для профессиональной подготовки — упражнения в метании аркана для ловли оленей, метании копий для охоты на морского зверя, а также умение управлять оленьими и собачьими упряжками, езда верхом на оленях для овладения различными секретами, навыками охотничьего промысла. Общими для всех северных этносов Якутии являются состязания в гонке на оленьих и собачьих упряжках на различные дистанции (от 3 до 30 км), гонки верхом на оленях на 1 км, метание аркана в различных вариантах (метание

для ловли оленей, метание в цель — на рога оленя, метание на дальность. Борьба северных народов производится на снегу обнаженными по пояс. Выполняются разновидности прыжков через нарты (на количество прыжков, на одной ноге, двух ногах, в длину, на скорость и др.), а также ходьба на лыжах, гребля на ветке, бег по неутоптанному снегу с палкой на 1–3 км и др.

Коренные народы Якутии бережно сохраняют и придают большое значение созданным физическим упражнениям, играм и состязаниям, приумножая и совершенствуя их.

В настоящее время они включаются в систему физического воспитания детских образовательных учреждений, школ, средних учебных заведений, ДЮСШ, спортклубов, институтов, университетов. Во всех этих звеньях созданы учебно-методические пособия, программы, рекомендации, учебники.

Народные игры, национальные виды спорта широко включаются в программу соревнований спартакиад различного уровня, начиная с коллективов физкультуры, заканчивая соревнованиями международного уровня. В год проводятся более 150 различных соревнований. По борьбе хапсагай — 30–35, мас-рестлингу — 35–40, якутским прыжкам — 30–35, по северным видам спорта, прыжкам через нарты, метанию аркана, северной борьбе около 30 соревнований.

Сердцевиной применения физических упражнений, игр и состязаний является народный праздник Ысыах — смотр физического развития, здоровья, подготовки спортсменов высокого класса, где участвует каждый желающий. Крупным спортивным праздником для спортсменов является спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары», в честь национального героя Василия Манчаары, где принимают участие все улусы (районы), города, количество участников в которой достигает 1200–1500 человек. Эта спартакиада стала фундаментом и трамплином для перехода к классическим олимпийским видам спорта и подготовки олимпийцев. Республика, имеющая около миллиона жителей подготовила 2 олимпийских чемпиона, 2 серебряных, одного бронзового призера.

Такова краткая история возрождения, сохранения и дальнейшего развития, совершенствования народных видов физических упражнений, игр и состязаний коренных народов Республики Саха (Якутия).

Этапы развития научно-методической и учебно-тренировочной деятельности в области национальных видов спорта

Stages of development of scientific and methodological and educational activities in the field of national sports

Кочнев В.П.

ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова
Якутск, Россия

Аннотация. В данной статье раскрывается развитие научно-методической работы в области национальных видов спорта, где первый этап работы вел Педагогическая мастерская профессора Кочнева В.П., второй этап работы ведет Академия национальных настольных игр профессора Кочнева В.П. более широким охватом этой проблемы.

Ключевые слова: Педагогическая мастерская, Академия национальных видов спорта.

Kochnev V.P.

IFKIS NFU them M.K. Ammosov
Yakutsk, Russia

Annotation. This article reveals the development of scientific and methodological work in the field of national sports, where the first stage of the work was conducted by the Pedagogical Workshop of Professor V. Kochnev, the second stage of the work is conducted by the Academy of National Table Games professor V. Kochnev. Wider coverage of this problem.

Keywords: Pedagogical workshop, Academy of national sports.

В декабре 2009 года при Республиканском центре национальных видов спорта имени В. Манчаары по инициативе доктора педагогических наук, профессора Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова (СВФУ) Кочнева Валерия Пантелеймоновича, была открыта Педагогическая мастерская по национальным видам спорта. В состав научно-методического совета педагогической мастерской вошли ведущие ученые института физической культуры и спорта СВФУ, тренера и специалисты Республиканского центра национальных видов спорта им. В. Манчаары, педагоги, организаторы спортивных мероприятий. В их составе 3 доктора педагогических наук, 5 кандидата педагогических наук, заслуженные тренеры Республики и опытные специалисты.

Главной задачей педагогической мастерской является распространение передового опыта по учебно-методической работе учителям физкультуры, тренерам, специалистам по вопросам изучения, развития национальных видов спорта, научного подхода к подготовке спортсменов высокого класса, повышения квалификации судейского корпуса, издании научно-методических пособий, проведения семинаров, курсовых мероприятий и научно-практических конференций.

Так, в 2010 году издана программа ДЮСШ по национальным видам спорта, утвержденная коллегией Госкомспорта РС (Я), а в 2012 году во время проведения V МСИ «Дети Азии» и МФ «Россия-спортивная держава» изданы буклеты, рекомендации на русском и английском языках по национальным видам спорта. Кроме

этого, был открыт раздел музея спорта РС (Я) «Этноспорт Республики Саха (Якутия)», который вызвал большой интерес у представителей зарубежных стран. Они увидели культивируемые в республике национальные виды спорта, макеты, показывающие гонки на оленьих упряжках, охотника на лыжах, богатыря в доспехах на коне. Особый интерес вызвал раздел якутских настольных игр хабылык, хаамыска, тырыынка. Настольные игры распространяются и культивируются во многих регионах азиатского континента.

По рекомендации научно-методического совета педагогической мастерской в 2011 году образовано и введена новая секция: «Физическая культура, спорт, туризм и ЗОЖ» на Республиканской научно-практической конференции молодых исследователей им. академика В.П. Ларионова «Шаг будущее» — «Инникигэ хардыы». За эти годы число участников с каждым годом увеличивается, темы выступлений по проблемам спорта становятся шире, актуальнее и интереснее.

Педмастерская совместно с Министерством образования, ИРОиПК (институтом развития образования и повышения квалификации) работников образования им. С.Н. Донского-II РС (Я) ежегодно проводит курсовые мероприятия — это семинары и мастер-классы по освоению новых спортивных методов обучения и тренировки по национальным видам спорта. Для этого ведется работа по обеспечению учителей, тренеров современной учебно-методической литературой, учебниками, видеоматериалами. С этой целью готовится к изданию цикл плакатов по отдельным национальным видам спорта.

Следующей работой педмастерской является внедрение научного подхода для решений вопроса развития национальных видов спорта. За годы развития физкультурного движения в республике по национальным видам спорта защищены одна докторская и три кандидатских диссертаций. Поэтому педмастерская будет поддерживать тех тренеров и учителей, которые желают заняться научной, методической работой. В связи с этим тесно ведется работа со школами, которые имеют статус опорных школ по развитию национальных видов спорта. Это Оленекская общеобразовательная школа им. Х.М. Николаева по эвенкийским народным играм и национальным видам спорта, Тулагинская средняя общеобразовательная школа по народной игре «Чыысхай», Дом детского творчества «Сайдыы» I Хомустах Намского улуса по якутским настольным играм.

По инициативе Оленекской среднеобразовательной школы и педмастерской профессора В.П. Кочнева с целью эксперимента в 2012 г. были проведены соревнования по играм народов Севера, которые вызвали большой интерес. А в 2014 году в связи с проведением Года Арктики, Министерство спорта, Министерство образования РС (Я) и республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары провели I Республиканские соревнования под названием «Игры детей Арктики», которые вызвали широкий резонанс и большой интерес. Во время закрытия этих игр, в своем выступлении министр спорта Михаил Дмитриевич Гуляев объявил, что данное спортивное мероприятие со следующего года войдет в календарный план республиканских соревнований и будут проводиться с приглашением детей разных регионов России.

Второй этап развития научно-методической работы в области национальных видов спорта начинается с июня 2016 года. Педагогическая мастерская проходит реорганизацию и продолжает свою деятельность как Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Академия наци-

ональных видов спорта профессора Кочнева В.П.», которая имеет свой утвержденный Устав. Организация создана в целях оказания услуг в сфере дополнительного, профессионального образования, а именно профессиональной переподготовки и повышения квалификации тренеров, инструкторов, учителей и преподавателей физической культуры, спортивных судей специализирующихся на национальных видах спорта и народных играх.

В рамках международных, всероссийских чемпионатов, турниров, первенств по национальным видам спорта наши специалисты, члены совета академии проводят семинары и мастер-классы, оказывают методическую помощь в учебно-тренировочном процессе и по вопросам судейства. В составе совета Академии входят 22 члена из разных учреждений и организаций: специалисты и тренеры центра национальных видов спорта им.В.Манчаары, преподаватели института физической культуры и спорта, пединститута, института естественных наук СВФУ, специалисты из министерства образования, школы высшего спортивного мастерства, якутского педагогического колледжа, специалисты дошкольных образовательных учреждений.

В государственных образовательных стандартах в вариативной части проведения уроков физической культуры нашими методистами составлены основные критерии знаний и умений по национальным видам спорта для учащихся общеобразовательных школ. В требованиях по переподготовки или повышения квалификации тренеров, педагогов по специальности «Физическая культура» основной задачей является знание и умение методов организации и проведения научно-исследовательской работы, умение организовать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам национальных видов спорта, спортивной тренировки, применение методов научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения учебно-тренировочных занятий; подготовить и защитить научную по характеру выпускную квалификационную работу в рамках проведения курсовых семинаров, мастер-классов.

В республиканском центре национальных видов спорта третий год работает библиотека для широкого круга читателей. Здесь есть методическая, научная, художественная литература, хранятся спортивные издания: журналы и газеты, программы спортивных мероприятий, статьи и доклады научно-практических конференций. Самые активные посетители нашей библиотеки — это студенты, притом не только спортивных учреждений, но из разных вузов и средних учебных заведений. Здесь можно найти нужную литературу для курсовых и дипломных работ, для участия в научно-практических конференциях, семинарах, чтениях. Сюда приходят посетители, которым хочется посидеть и пролистать уникальные спортивные издания, газеты и журналы.

Казацкие забавы Донбасса

Cossacks fun of Donbass

Крайнюк О.П.

ГОУ ВПО «ДИФКС»

Донецк, ДНР

Аннотация. Феномен спортивной этнокультуры на территории Донбасса — это социально-спортивные обычаи и традиции, находящие своё выражение в религиозно-светских праздниках и соревновательной деятельности. Разнообразие традиционных видов спорта у донских казаков позволяет формировать у подрастающего поколения необходимые физические и духовно-нравственные качества. В рамках народных праздников возрождается проведение игр, которые заставляют проявляться у молодых людей ряд утраченных качеств и навыков при помощи двигательной деятельности.

Ключевые слова: военно-физическая подготовка, кулачный бой, фехтование, донские казаки, шермиции.

Krainyuk O.P.

GOU VPO «DIFKS»

Donetsk, the DNR

Annotation. Candidate of Pedagogical Science, Donetsk Institute of Physical Culture and Sport, DPR. The phenomenon of sport ethnic culture is social-sports customs and traditions which finding expressions in religious and secular holidays and contests activity. The variety of traditional kinds of sport at Don Cossacks admits to form the necessary physical and spiritual-moral qualities the young generation. The games are reborn within national holidays, those the number of a lost qualities and motor skills young people are formed.

Key words: military physical training, fisticuff, fencing, Cossacks, sharmili.

Постановка проблемы. Процессы исследования этноспорта рассматривают технологии воспитания молодёжи в духе традиционных постулатов в условиях глобальной урбанизации. Происходит уникальное сочетание традиционных форм духовно-нравственного воспитания молодёжи и современной спортивной культуры. В процессе воспитания молодёжи на территории Донбасса исторически преобладала военно-физическая подготовка донских казаков как системная педагогическая структура с такими компонентами как здоровый образ жизни с детства, национальные специфические средства и методы народных видов борьбы. Одна из задач специалистов физического воспитания на территории Донбасса это возрождение традиционных форм и методов этноспорта для использования их в процессе духовно-нравственного и физического воспитания молодёжи.

Анализ публикаций. Донские казаки были воинами, воспитание которых началось с детства. Вся жизнь казака связана с искусством владения конём и боевыми навыками, что диктовалось жизненной необходимостью. Одновременно в физической подготовке казака значительная часть времени уделялась подвижным играм. У детей казачьих станиц сложились традиционные игры: «с коня на коня», «чехарда», «квач», «бабки», «сверни голову», «шара», «цыган», «ярки», «лапта». Интересной была игра «крапивное семя», во время которой молодёжь бегала с улицы на улицу по станице. Отдельно в комплексе физической подготовки казаков стоят шермиции — казачий аналог олимпиад. В программу шермиций входили упражнения с шашкой

и пикой, скачки, джигитовка, стрельба из лука, кулачные бои, борьба на гайтанах (поясах), полоса препятствий. Для каждой возрастной группы существовали свои испытания [3].

Часто шермиции проводились в праздничные дни и одним из зрелищных моментов шермиций были танцы с фланкировкой шашкой. Казачий танец с шашкой относится к особому виду хореографии — боевому плясу. Каждое движение шашкой или танцора — это имитация боевого движения. Так велось обучение казаков для будущих боёв в целях сохранения жизни [4, с. 123].

Помимо шермиций проводились полевые игры и смотры. Одна из полевых игр напоминает современную игру «Казачьи разбойники». Смотры казаков напоминали «Школу молодого бойца». На обозначенной атаманом территории собирались молодые казаки (18–19 лет) — допризывники. В течение месяца опытные казаки-наставники передавали молодым воинские умения. Значительная часть времени уделялась обучению приёмам боя на коне, стрельбе на скаку, умению отмахиваться шашкой стоя на спине мчащегося коня, поднимать на скаку с земли предметы, единоборствам [5, с. 233].

В этих своеобразных играх отрабатывались элементы техники и тактики ведения боя, где народ демонстрировал свою жизнестойкость, выявлялись лучшие качества личности. Сегодня шермициями обозначаются все традиционные состязания казаков, они являются составной частью культурного наследия, средством передачи народного спортивного опыта, укрепляют связь между поколениями, дают пример подрастающему поколению [2, 456]. Наследие донского казачества и в наши дни используется на территории Донбасса. Сохранились традиции рукопашного боя, фланкировки шашкой, кулачные бои. Сегодня игры казаков стали культурной традицией и методом привлечения молодёжи к этноспорту [1, с. 43].

Цель статьи — освещение опыта проведения национальной казачьей игры — шермиции в условиях современного образовательного пространства. Задачи для разработки сценария игры: удовлетворение спроса на культурно организованный активный отдых студентов колледжа; формирование духовно-нравственного сознания подрастающего поколения; воспитание чувства патриотизма и любви к своей малой Родине у студентов.

Игра проводилась со студентами политехнического колледжа и была приурочена ко дню защитника Отечества. Особенности казачьей игры под названием «Казачьи забавы» были лаконичность, выразительность и доступность применяемых форм проведения. Подбираемые средства способствовали расширению кругозора, совершенствованию духовно-нравственных качеств и активизации познавательных процессов у студентов.

Виды состязаний пешие, поскольку игры проходили в спортивном зале. Подготовку и обучение студентов было проведено при помощи казаков Станичанского отделения Войска Донского в Луганской области. По договору с атаманом куреня Станицы Луганской казаки-наставники провели курс обучения желающих студентов по фехтованию на шашках и пиках, рубке мишеней, стрельбе из лука.

Кроме того, каждая команда получила задание найти и подготовить рассказ о родовых корнях одного казачьего рода из станицы. Поскольку в колледж традиционно поступают студенты, приехавшие из станицы, это задание было выполнимо. Сценарий включал такие виды:

- словесность — рассказ о родовых корнях одного из казачьих родов;

- фланкировка шашкой — иммитация боя без контактта, ударные и защитные приёмы, перехваты, прыжки, подсадки, скруты, движения корпусом;
- рубка лозы шаашкой — в пешем строю попасть шашкой по выставленной в ряд лозе до трёх точных ударов;
- бой на шашках — в единоборстве выполнить три акцентированных удара по любой зоне соперника в круге 5–6 м.;
- стрельба из лука — попадание из самодельного лука в мишень;
- кулачный бой — единоборство только руками;
- бой на пиках — специальными посохами с мягкими концами стоя три акцентированных удара по сопернику в круге;
- борьба на вольную — единоборство на поясах на борцовском ковре;
- поднимание гири — 16 кг
- полоса препятствий.
- стенка на стенку — командная борьба в затруднённых условиях (на одной ноге).

Необходимый инвентарь и защитные приспособления изготовливала каждая команда самостоятельно.

После состязаний были опрошены участники команд на предмет формирования духовно-нравственных качеств при помощи шермиций и в процессе полготовки к ним. Участникам было предложено ответить на вопрос: «Какие наиболее значимые для Вас духовно-нравственные качества возможно сформировать благодаря участию в состязаниях казаков?» и просьба проранжировать их.

Студенты оветили на вопрос следующим образом. На первое место большинство студентов поставили гражданственность (патриотизм, достоинство, гражданская зрелость). На втором месте оказалась толерантнгсть (доброта, сопереживание, миролюбивость). На третьем месте — духовно-нравственная культура (доброжелательность, честность, нравственные устои. морально-волевые качества). На четвёртом месте — социальная активность (социальная зрелость, инициаьивность, справедливость). На пятом месте — социальная ответственность (самостоятельность, исполнительность, дисциплинированность).

Таким образом в результате работы удалось выявить факторную структуру духовно-нравственных качеств, которые хотели бы воспитать в себе студенты при помощи этноспорта. Мнения преподавателей практически не отличались от мнений студентов. Результаты опроса позволили планировать дальнейшую учебно-воспитательную работу, направленную на формирование духовно-нравственной культуры студентов посредством этноспорта.

Выводы. Средствами народных игр можно удовлетворить духовно-нравственные протребности студентов, формировать духовно-нравственную культуру занимающихся.

Целесообразно включать в план учебно-воспитательной работы учебных заведений мероприятия этноспорта с народными традициями, ситуациями риска и патриотической направленности. Это создаёт возможности для использования вариативной части учебных дисциплин по выбору студентов для духовно-нравственного воспитания.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении — углублённое исследование педагогических условий формирования духовно-нравственной компетентности будущих специалистов на основе этноспорта.

Литература

1. Кыласов А. В. Традиционные игры и этносport: общая классификация / А. В. Кыласов // Теория и практика физической культуры. — 2014. — № 8. — С. 43.
2. Донские казаки в прошлом и настоящем / под общ. Ред. Ю. Г. Волкова. — Ростов-на Дону. — изд-во Рост. ун-та; ГинГо, 1998. — 504 с.
3. Урусова М. Физическое воспитание казака / М. Урусова. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.blogspot.ru/filial17/blog-post/> (дата обращения 04.05.2017).
4. Шалыгин В. Мой край родной казачий — Усть-Медведицкий округ области Войска Донского / В. Шалыгин. — 2-е изд. — Волгоград: Станица-2, 2004. — 368 с.
5. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури: навчальний посібник / за ред. проф. С. М. Філя. — Харків, ОВС. — 2003. — 160 с.

Анализ угловых параметров техники соревновательной прямой тяги квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге и сравнение прямой тяги на модифицированном тренажере «Нижняя тяга»

Analysis of the angular parameters of the technique of competitive direct traction of qualified athletes in mas-wrestling and the comparison of direct traction with the modified «Lower Thrust» simulator

Кудрин Е.П., Гурьева А.В.

НВСиНИИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова
Якутск, Россия

Лаптев В.Г.

Хатыннахская СОШ
Среднеколымский улуса, Россия

Аннотация. В статье сделана попытка обоснования применения в тренировочном процессе тренажера «Нижняя тяга» по мас-рестлингу, анализируются угловые параметры опорно двигательного аппарата технического приема прямая тяга, стягой на данном тренажере.

Ключевые слова. Мас-рестлинг, тренажер «Нижняя тяга», «прямая тяга», угловые параметры, биомеханический анализ.

Kudrin, E.P., Gurieva, A.V.

НВСиНИИФКиС of the NFU to them. MK Ammosov
Yakutsk, Russia

Laptev V.G.

Khatynnakh SOSH
Srednekolymsky ulus, Russia

Annotation. The article makes an attempt to justify the use of the Masseur-wrestling simulator in the training process, the angular parameters of the locomotive apparatus of technical reception are directly drawn, with thrust on this simulator.

Keywords: Mas-wrestling, simulator «Lower thrust», «direct thrust», angular parameters, biomechanical analysis.

Цель исследования. Для обоснования целесообразности применения модифицированного тренажера «Нижняя тяга» провели анализ угловых параметров соревновательного упражнения прямой тяги и сравнили ее с прямой тягой на модифицированном тренажере «Нижняя тяга» [2,3].

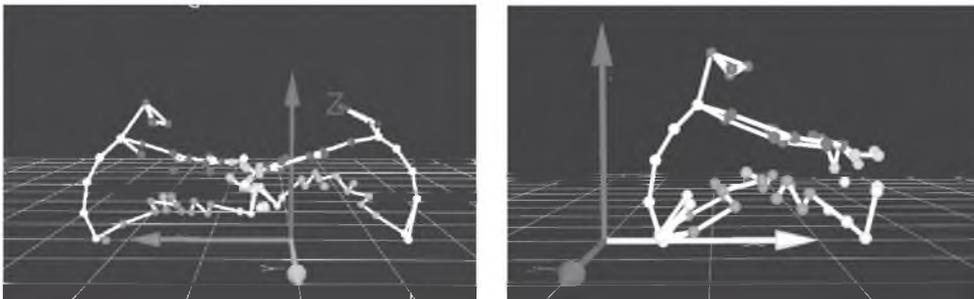


Рис. 1. Видеосъемка выполнения соревновательной тяги и тяги на модифицированном тренажере «Нижняя тяга»

Метод исследования. Для исследования применили метод видеоанализа двигательных действий, систему трехмерного биомеханического анализа движений «QualisysSystems». Видеосъемка велась со скоростью 100 кадров в секунду. Использовалось программное обеспечение видеоанализа движений «QualisysTrackManager (QTM)». Для того чтобы камеры могли фиксировать движения испытуемых во время выполнения упражнений, были прикреплены специальные маркеры на логически значимые для мас-рестлинга угловые параметры отделов опорно-двигательного аппарата, участвующих в тягах [1].

В эксперименте приняли участие 10 спортсменов весовой категории до 70 кг, из них 5 мастеров спорта и 5 кандидатов в мастера спорта РС (Я). Проанализировали угловые параметры: грудного, поясничного отделов позвоночника, тазобедренного и коленного суставов (рисунок 1).

Общее количество маркеров 11, места закрепления маркеров при измерении углов по отделам: грудной отдел 1 маркер — остистый отросток 7 шейного позвонка, 2 маркер — остистый отросток 6 грудного позвонка и 3 маркер — остистый отросток 12 грудного позвонка; поясничный отдел 1 маркер — начинается с остистого отростка 12 грудного позвонка, 2 маркер — с остистого отростка 3 поясничного позвонка, 3 маркер — с остистого отростка 1 крестцового позвонка; тазобедренный сустав 1 маркер с остистого отростка 1 крестцового позвонка, 2–3 маркера — большой вертел левой и правой бедренной кости, 4–5 маркера — наружный надмышечок левой и правой бедренной кости; коленный сустав 1–2 маркера — большой вертел бедренной кости, 3–4 маркера — наружный надмышечок бедренной кости, 5–6 маркеров наружная лодыжка большеберцовой кости.

Испытуемые выполняли соревновательную тягу сначала между собой, после — на модифицированном тренажере «Нижняя тяга». Вес отягощения на тренажере составлял 100% от максимальной силы испытуемых.

Результаты исследования показали следующее: в грудном отделе при соревновательной тяге работа идет в уступающем режиме — происходит «обтягивание» грудного отдела.

Амплитуда колеблется в пределах 2–3°. Тяга на модифицированном тренажере по режиму работы мышц характерна как в соревновательной тяге.

При сравнительном анализе кривых поясничного отдела соревновательной тяги на рисунке 14 видно, что полное выпрямление позвоночника не характерно для мас-рестлинга. Поясничный отдел при соревновательной тяге движется слегка в преодолевающем режиме с небольшой амплитудой (1–2°), переходит в изометри-

ческий режим, переходя постепенно на момент наивысшего напряжения в уступающий режим.

В поясничном отделе соревновательная тяга менее продолжительна, чем тяга на модифицированном тренажере «Нижняя тяга». Это объясняется тем, что в этот момент идет вырывание палки у соперника, тяга заканчивается. Поясничный отдел имеет характер преодолевающе-изометрический режима работы с небольшой амплитудой (в приведенном примере до 1,5 градуса). Тяга на модифицированном тренажере «Нижняя тяга» более продолжительна, так как идет дальнейшая тяга до полного разгибания позвоночника.

Тазобедренный сустав при соревновательной тяге активно работает от предыдущих отделов позвоночника грудного и поясничного, имеет преодолевающий режим работы, амплитуда движения около 30°.

Тяга на модифицированном тренажере «Нижняя тяга»: также наблюдается активная работа тазобедренного сустава, режим работы преодолевающий, амплитуда движения составляет около 50°, так как упражнение выполняется до полного разгибания позвоночника.

В коленном суставе присоревновательной тяге разгибания происходят частично, синхронно, основное усилие происходит за счет одновременного активного сокращения четырехглавых мышц бедра и разгибателей тазобедренного сустава — большой ягодичной, полусухожильной, полуперепончатой и двуглавой мышц бедра. Как и в предыдущих рисунках, соревновательная тяга менее продолжительна, чем тяга на тренажере, так как идет вырывание палки у соперника.

При тяге на модифицированном тренажере после разгибания колен происходит сгибание и дальнейшее разгибание, отталкивание, после каждого отталкивания ногами поясничный отдел фиксирует положение, до полного выпрямления позвоночника. Коленный сустав работает в преодолевающе-уступающем режиме.

При соревновательной тяге и тяге на модифицированном тренажере «Нижняя тяга» полное выпрямление колен не происходит, амплитуда достигает порядка до 35° максимум.

Таблица 1.

Амплитуда движения угловых параметров движения во время выполнения соревновательной тяги и тяги на модифицированном тренажере «Нижняя тяга»

Грудной отдел			
Вид тяги	Позиция С		Амплитуда С
	Начало	Конец	
Соревновательная	160,82	159,19	2,63
На тренажере	159,46	157,53	1,93
Поясничный отдел			
Вид тяги	Позиция С		Амплитуда С
	Начало	Конец	
Соревновательная	173,82	169,68	4,14
На тренажере	170,21	166,75	3,46
Тазобедренный сустав			
Вид тяги	Позиция С		Амплитуда С
	Начало	Конец	
Соревновательная	95,77	121,32	25,55
На тренажере	107,31	158,65	51,34
Коленный сустав			
Вид тяги	Позиция С		Амплитуда С
	Начало	Конец	
Соревновательная	113,12	130,36	17,24
На тренажере	115,02	139,07	24,05

Для более объективного анализа угловых параметров мы приведем данные показатели амплитуды движения отделов и суставов в цифрах на таблице 1.

В грудном отделе начальный угол равен $160 \pm 5^\circ$, амплитуда движения не велика и колеблется от 1° до 3° и имеет уступающий режим работы.

Поясничный отдел при соревновательной тяге и тяге на тренажере имеет преодолевающе-изометрический режим работы, начальный угол равен $170^\circ \pm 5^\circ$ и колеблется от 2° до 5° (таблица 1).

В тазобедренном суставе начальный угол равен $100^\circ \pm 10^\circ$, амплитуда движения составляет около 30° .

Начальный угол работы коленного сустава равен $115^\circ \pm 10^\circ$, амплитуда движения 35° .

Вывод. По угловым характеристикам наблюдается общая закономерность испытуемых, хотя варьируют в небольшом объеме (градусе), в зависимости от индивидуальных антропометрических особенностей испытуемого, роста, веса, исходного положения на старте в зависимости от тактических предпочтений, приобретенной и врожденной подвижности суставов (гибкости), физической подготовки.

Исходя из анализа угловых параметров соревновательного упражнения, сравнив с тягой на модифицированном тренажере, выявили, что начальная фаза работы в обоих случаях схожа, поэтому мы рекомендуем для дальнейшего повышения специфичности тяги на тренажере выполнять тягу до уровня колен, не до конца выпрямляя спину. Также можно разделить тягу на 2 фазы: 1 фаза — тяга до уровня колен, 2 фаза — тяга с уровня колен до полного разгибания спины.

Проанализировав угловые параметры соревновательного упражнения, начальное стартовое исходное положение, мы рекомендуем следующие угловые параметры, до старта: в грудном отделе угол от $160^\circ \pm 5^\circ$, в поясничном отделе $170^\circ \pm 5^\circ$, в тазобедренном суставе $100^\circ \pm 10^\circ$, коленном суставе $115^\circ \pm 10^\circ$.

Таким образом, модифицированный тренажер «Нижняя тяга» является схожим по угловым параметрам с соревновательным упражнением прямой тяги.

Литература

1. Кривошапкин, П.И. Подбор упражнений специально-силовой подготовки в мас-рестлинге / П.И. Кривошапкин, Е.П. Кудрин, В.Г. Старостин, Н.С. Филиппов // Теория и практика физической культуры и спорта. — 2015. — № 9. — С. 78–90.
2. Кудрин, Е.П. Использование тренажера «Нижняя тяга» в технико-тактической подготовке мас-рестлеров / Е.П. Кудрин, И.А. Черкашин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2014. — № 6. — С. 19–20.
3. Кудрин, Е.П. Исследование тренажера мас-рестлеров «Нижняя тяга» / Е.П. Кудрин, И.А. Черкашин // Аммосов-2014: сб. материалов всерос. науч. — практ. конф., проводимой в рамках Форума науч. молодежи фед. ун-тов / [под ред. Н.В. Малышевой]. — Киров, 2014. — С. 730–736.

Гиревой спорт

Weight-lifting

Кузенец Н.Г., Лапицкая Л.А.

ГГУим.Ф.Скорины,

Гомель, Республика Беларусь

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о гиревом спорте, становление его в РБ, задачи и пути их решения, предусмотренные в учебной программе по данному виду спорта.

Ключевые слова: гиревой спорт, физическая культура, силовая выносливость.

Kuzenek N. G., Lapitskaya L. A.

GSU them. F. Skorina,

Gomel, Republic of Belarus

Annotation. In this article, the question of kettlebell sports, its formation in the Republic of Belarus, tasks and ways of their solution, envisaged in the curriculum for this sport, is considered.

Key words: kettlebell lifting, physical training, power endurance.

В 21 веке, веке компьютеризации и прогресса, когда человек все больше ведет малоподвижный образ жизни, физическая культура и спорт выходит на первый план и играет ключевую роль в жизни миллионов людей. Они участвуют в различных видах спорта: спорте высших достижений; занимаются физической культурой, которая является приятным время препровождением и обеспечивает интерес тех, чья повседневная работа монотонна; спортивной рекреацией, как разгрузкой и восстановлением сил у тех, чья работа тяжела и ответственна, созданной для того, чтобы обеспечить здоровье и физические качества или помочь реабилитации после травм и заболеваний. В свою очередь в последние годы все большую популярность завоевывает один из народных видов спорта гиревой.

Гиревой спорт — наиболее общедоступный народный вид спорта, имеет крепкие корни в Белоруссии и в странах СНГ, является составной частью народных праздников, спартакиад в учебных заведениях и в производственных коллективах[1].

Занятия гиревым спортом способствуют развитию таких важных качеств, как сила, силовая выносливость, настойчивость и упорство в достижении поставленной цели, решительность и уверенность в своих силах, необходимых в учебе, труде, воинской службе. Кроме того, регулярные занятия гиревым спортом формируют красивую осанку, подтянутость, строевую выправку. Все это в целом и предопределяет то высокое место и значение, придаваемое занятиям гиревым спортом, в особенности, в сельских районах учебных заведениях и вооруженных силах Республики Беларусь.

Гиревой спорт — это вид спорта, который относится к циклическим видам спорта и заключающийся в поднимании тяжестей (гирь) в разных весовых категориях. Задачей спортсмена является поднятие и фиксирование над головой гири как можно больше раз за определенное время[2].

Соревнования по гиревому спорту проводятся в толчке 2-х гирь от груди, рывке одной гири каждой рукой, двоеборье (сумма толчка и рывка) и в толчке 2-х гирь по

длинному циклу (с опусканием гири в положение виса и последующим взятием на грудь) с гирями весом 8, 16, 24 и 32 кг.

Итак немного истории, а также становления «Гиревого спорта» в РБ. Слово «гиря» упоминается в русских словарях с 1704 года (П. А. Черких, 1994) заимствованное оно из персидского языка (геран, герани — вес, трудный). Наибольшего распространения упражнения с гирями приобрели на территории европейской части дореволюционной России. На протяжении веков они входят в программу народных праздников и стали неотъемлемой частью культуры народов, которые здесь проживают.

В 24 октября 1948 года, когда в Москве состоялся 1-й всесоюзный конкурс силачей, где были включены состязания с двухпудовыми гирями, конкурсы стали носить системный характер, но находились они под патронажем специалистов тяжелой атлетики, которые видели в конкурсах гиревиков средство привлечения молодежи к занятиям тяжелой атлетикой. И только во второй половине XX в. в 1962 году были разработаны первые правила соревнований, гиревой спорт был включен в спортивные классификации национальных видов спорта в России, Украине и Литве. В те времена соревнования проводились в троеборье: жим гири поочередно левой и правой рукой; толчок двух гирь от груди; рывок гири одной рукой. В 1982 г. жим гирь отменен.

В 70-е годы гиревой спорт все прочнее и прочнее обосновывается на территории современной Белоруссии. Также как и везде, гири идут в народ. Общество «Урожай» и спортивный клуб армии ведут активную пропаганду гиревого спорта.

В 1985 году при Федерации тяжелой атлетики СССР была создана комиссия гиревого спорта и атлетической гимнастики, а гиревой спорт был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию 1985–1988 гг. как равноправный с остальными видами спорта. Силами энтузиастов (Б. Вишняускаса, В. Воропаева, В. Полякова, В. Рассказова) были разработаны общесоюзные правила. Появляются первые Всесоюзные нормативы за 1985–1988 г.г. В БССР комиссию гиревого спорта и атлетической гимнастики возглавил Щанкин Виктор.

11 октября 1985 г. в г. Солигорске прошел первый Чемпионат БССР. Спортсмены соревновались в пяти весовых категориях с гирями 32кг. Первыми чемпионами в истории белорусского гиревого спорта стали: 60кг. — Александр Ващилин (г. Светлогорск) т. 16, р.28+30; 70кг. — Игорь Воронин (г. Гомель) т. 13, р.45+43; 80кг. — Олег Николаев (г. Светлогорск) т. 28, р.33+30; 90кг. — Виктор Хоронек (г. Могилев) т. 34, р.50+71; свыше 90кг. — Иосиф Прачковский (г. Минск) т. 27, р.40+40.

Результатом усилий, как профессионалов, так и любителей гиревого спорта, стал первый чемпионат Советского Союза в городе Липецке в ноябре 1985 года. Популярность гиревого спорта возрастала с каждым годом. В чемпионате СССР 1987 года принимали участие 223 спортсмена из 14 союзных республик.

В 1989 году были введены новые правила, ограничивающие время выполнения каждого из упражнений — 10 минут. И в этом же году, наряду со взрослым чемпионатом, 27 апреля в г. Новополоцке впервые прошло первенство БССР среди юниоров.

В 1990 году 26 мая в г. Житковичи был дан старт официальным юношеским соревнованиям, а 9 июня в г. Городке проведен первый Кубок БССР и Чемпионат БССР в отдельных упражнениях.

В 1990 г. вместо комиссии по гиревому спорту при федерации тяжелой атлетики СССР была создана всесоюзная федерация гиревого спорта и силовых шоу-программ. В Беларуси ее возглавил — Ковалев Виктор Федотович.

1992 год стал эпохальным для новой истории мирового гиревого спорта. Проводился последний чемпионат СССР в городе Бресте (Республика Беларусь). В этом же году создана Международная федерация гиревого спорта (МФГС), президент — Расказов Владимир Сергеевич, а так же Европейский союз гиревого спорта (ЕСГС). Начинается эпоха продвижения гиревого спорта по планете. В Белоруссии проводится первый чемпионат по гиревому спорту по длинному циклу. Вновь претерпевает изменения название федерации, теперь ее название «Федерация гиревого спорта, армрестлинга и пауэрлифтинга Беларуси», президент — Ковалев Виктор Федотович.

1993 год для белорусских гиревиков, в связи со вступлением «Федерации гиревого спорта, армрестлинга и пауэрлифтинга Беларуси» (ФГСАПБ) в члены МФГС, стал годом начала выступлений на мировом уровне. Ведь в этом году проходят первые Чемпионат мира (г. Липецк, Россия) и Чемпионат Европы (г. Талси, Латвия).

В 1996 году в г. Житковичи стартует первый в стране Открытый турнир по гиревому спорту среди юношей «КубакПалесся». Городок с численностью населения не много более 10 тысяч человек по праву становится столицей гиревого спорта. Эти соревнования объединили более десятка городов и дали новый толчок в популяризации гиревого спорта Беларуси. В течении последующих пяти лет подрастает новое поколение молодых гиревиков, которые могут составить конкуренцию Житковчанам.

В Бобруйске, впервые в Беларуси, с 2007 года начали проводить соревнования среди девушек.

С 2009 года женский гиревой спорт принимает статус официального. Появляются нормативы и проводятся впервые Первенства среди девушек и юниорок, а также Чемпионат и Кубок среди женщин[2].

Занятия по гиревому спорту, являются общедоступными. Заниматься с гирями можно практически везде — дома, на производстве, в рабочем кабинете.

В ГГУим. Ф. Скорины, занятия по «Гиревому спорту» проводятся как со студентами факультета физической культуры в рамках повышения спортивного мастерства, так и со студентами непрофильных специальностей в виде секции.

В секции занятия проходят в соответствии с «Учебной программой по Гиревому спорту, для студентов основного учебного отделения, непрофильных специальностей», круглогодично. При проведении тренировки соблюдаются дидактические принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности и прочности. Степень нагрузки, содержание тренировки зависят от периода тренировки, задач и контингента занимающихся[3].

Задачами, которые ставятся перед, занимающимися во время тренировки являются:

- повышение разносторонней физической подготовленности и работоспособности;
- развитие необходимых физических качеств: силы и силовой выносливости;
- целенаправленное воспитание психических и морально-волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий спортсменов в необходимые моменты тренировок и соревнований;
- приобретение теоретических знаний, тренировочного и соревновательного опыта, позволяющих наиболее рационально строить тренировку и избирать правильную тактику во время соревнований[4].

Тренеру-преподавателю по гиревому спорту и физической подготовке необходимо грамотно обучить правильному обращению с тяжестями, также согласно

учебной программе строить учебно-тренировочный процесс с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей, физической подготовленности студента-спортсмена. Нужно постоянно помнить, что начинающий заниматься гиревым спортом, это не опытный спортсмен, поэтому занятия со студентами 1 курса, отличаются от занятий — на старших курсах.

Особое внимание на занятиях должно быть уделено гармоническому развитию мышечной, сердечнососудистой и других систем организма.

Для воспитания физических качеств, применяются различные методы:

- равномерный,
- переменный,
- повторный,
- интервальный,
- соревновательный,
- игровой и круговой.

Всем известно, что в основе гиревого спорта лежат два физических качества: сила и выносливость, сплав которых дает новое качество — силовую выносливость [3].

Ни для кого не секрет, что силовая выносливость это специфическая форма проявления человеком силовых способностей в условиях двигательной деятельности, при которой требуются относительно длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности.

Основным фактором, лимитирующий продолжение работы, в данном случае будет утомление. Раннее наступление утомления свидетельствует о недостаточном уровне развития выносливости. Отдаление наступления утомления, это и есть следствие повышения уровня развития выносливости. Такое же качество, как сила, можно определить, как человеческую способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать, ему за счет мышечных усилий.

На основании выше сказанного, можно сделать следующие выводы, о том, что применение тренировочного процесса на занятиях со студентами непрофильных специальностей, с доступным весом способствуют укреплению здоровья, физическому совершенствованию, воспитанию жизненно важных умений и навыков.

Литература

1. Кузенец Н.Г., Лапицкая Л.А. Физическое воспитание. Практическое пособие по разделу «Гиревой спорт» / Н. Г. Кузенец, Л. А. Лапицкая; — М-во обр. РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. — Гомель: УО «ГГУ им.Ф.Скорины», 2003. — 59с.
2. Максимович В.А., Коледа В.А., Городилин С.К. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности. Пособие по курсу «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей. Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы». — Гродно: ГГУ им.Я.Купалы, 2009.
3. Практическое пособие «Гиревой спорт. Техника, принципы и методы обучения» / Авт. — сост.: Н. Г. Кузенец, В. В. Царун; М-во обр. РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. — Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. — 37 с.
4. Учебная программа. Учреждения Высшего Образования по учебной дисциплине «Гиревой спорт» для всех специальностей. Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы / составители: Н. Г. Кузенец, Л. А. Лапицкая.; — Гомель: УО «ГГУ им.Ф.Скорины», 2015.

Особенности адаптации в женской борьбе на поясах

Peculiarities of adaptation in the women's fight

Кузнецова О.В., Ахатов А.М.

Поволжская ГАФКСиТ

Казань, Россия

Аннотация. Соревновательная деятельность в борьбе на поясах, осуществляется в зоне гликолитического энергообеспечения, предъявляя высокие требования, как к анаэробной, так и аэробной производительности. К состоянию центральной нервной и нервно-мышечных систем организма борцов предъявляются высокие требования. В статье приводятся данные изменения функционального состояния организма спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в борьбе на поясах. На основе результатов исследования были выявлены различия в подготовленности обследованных спортсменов и спортсменок и предложена методика их совершенствования.

Ключевые слова: Адаптация к неспецифической нагрузке, центральная нервная система, сердечно-сосудистая система, работоспособность, аэробные и анаэробные возможности организма, соматотипы.

Kuznetsova O.V., Akhatov A.M.

Povolzhskaya GAFKSiT

Kazan, Russia

Annotation. Competitive activity in the wrestling at the belts is carried out in the zone of glycolytic power supply, putting high demands on both anaerobic and aerobic productivity. To the state of the central nervous and neuromuscular systems of the body of wrestlers, high demands are made. In the article data of changes in the functional state of the organism of athletes of high qualification specializing in wrestling on the belts are given. Based on the results of the study, differences in the preparedness of the athletes and athletes surveyed were revealed and a methodology for their improvement was proposed.

Keywords: Adaptation to nonspecific loading, central nervous system, cardiovascular system, working capacity, aerobic and anaerobic capabilities of the body, somatotypes.

Актуальность исследования. Постоянно расширяющееся вовлечение женщин в спортивные программы Олимпийских игр создали необходимые предпосылки для углубленного изучения проблем женского спорта. Приоритетным направлением исследований этой проблемы стало изучение влияния различных фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ) на состояние и спортивную работоспособность женщин, занимающихся различными видами спорта.

Ниже остановимся на некоторых аспектах содержания подготовки спортсменок в женской борьбе на поясах.

В проведенных нами исследованиях (Б.А. Подливаев, А.Н. Корженевский, 2011, 2013, 2014, 2015) было показано, что у квалифицированных борцов (мужчины и женщины) выявлена тесная взаимосвязь между показателями функциональной подготовленности и спортивным результатом. Призеры ответственных соревно-

ваний по сравнению с не призерами при адаптации к неспецифической нагрузке характеризуются более высоким уровнем аэробных функций и состоянием ЦНС и НМС. При этом показатели функциональной подготовленности у женщин несколько ниже, чем у мужчин (табл. 1), но влияние состояния ЦНС и НМС на развитие аэробных функций у женщин выше (табл. 2).

Таблица 1

Адаптация энергетических возможностей к велоэргометрической нагрузке ($M \pm m$)

Спортсмены	Время работы, с.	VO2 мл/мин/кг	МОД л/мин	%O2	ЧСС ПАНО уд/мин	ЧССстахуд/мин	La моль/л
Греко-римская борьба, n=20	8,82 ±0,54	50,15 ±0,82	142 ±1,7	3,67 ±0,01	147 ±0,90	168 ±1,40	11,3 ±0,52
Призеры, n=4	8,9 ±0,75	50,0 ±1,40	152 ±2,80	3,60 ±0,09	154 ±1,50	167 ±1,90	12,0 0,57
Непризеры, n=16	8,7 ±0,58	50,3 ±1,25	133 ±1,50	3,63 ±0,01	133 ±1,40	169 ±1,35	11,0 0,48
Борьба на поясах, n=24	9,64 ±0,52	53,20 ±0,75	148 ±1,50	4,25 ±0,01	156 ±0,80	172 1,25	12,2 ±0,45
Призеры, n=8	9,82 ±0,65	54,00 ±0,95	156 ±1,90	4,30 ±0,05	162 ±1,20	170 ±1,62	13,1 ±0,36
Непризеры, n=16	8,92 ±0,94	52,8 ±1,02	136 ±1,20	3,82 ±0,01	148 ±1,05	168 ±1,24	11,8 ±0,52
Женская борьба, n=20	7,84 ±0,52	40,6 ±1,24	138 ±1,94	3,24 ±0,11	146 ±1,40	162 ±2,15	10,6 ±0,54
Призеры, n=6	8,00 ±0,65	46,5 ±1,65	142 ±1,78	3,42 ±0,09	152 ±1,84	165 ±2,10	12,1 ±0,72
Непризеры, n=14	7,58 ±0,62	38,4 ±1,82	134 ±1,68	3,18 ±0,10	142 ±1,66	158 ±1,94	9,5 ±0,65

Таблица 2

Адаптация анализаторных систем борцов к велоэргометрической нагрузке ($M \pm m$)

Спортсмены	Время работы м., с.	Мышечный ответ, мА		Скорость сенсомоторных реакций, м/с	
		М-1	М-2	Простая реакция	Реакция выбора
Греко-римская борьба, n=20	8,82±0,54	9,80±0,64	24,5±0,78	284±1,40	372±1,75
Призеры, n=4	8,90±0,75	9,00±0,72	21,0±1,02	260±1,80	337±1,90
Непризеры, n=16	8,70±0,58	9,50±0,78	27,8±0,74	290±1,50	374±1,65
Борьба на поясах, n=20	9,64±0,52	9,40±0,56	22,5±0,65	280±1,20	356±1,25
Призеры, n=4	9,82±0,65	8,60±0,56	18,8±0,95	255±1,60	306±1,62
Непризеры, n=16	8,92±0,54	9,20±0,64	24,2±0,56	280±1,25	340±1,45
Женская борьба, n=20	7,84±0,52	9,80±0,72	19,80±0,75	294±2,25	397±2,45
Призеры, n=4	8,00±0,65	10,00±0,75	20,5±0,68	285±1,85	368±2,03
Непризеры, n=16	7,58±0,62	9,60±0,68	19,6±0,70	306±2,12	418±2,18

Выраженная взаимосвязь деятельности двигательных и вегетативных функций (кардиореспираторной и анализаторных систем) способствуют сохранению

устойчивой работоспособности в соревновательных схватках борцов. Недостаточное развитие отдельных функциональных систем (чаще кардиореспираторной системы) приводит к снижению работоспособности и ограничивает эффективность технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности. В связи с этим показатели адаптации призеров к максимальной неспецифической нагрузке можно использовать в качестве критериев управления состоянием спортсменов при подготовке к ответственным соревнованиям.

Полученные нами результаты позволяют внести некоторые рекомендации в систему подготовки борцов. В частности, при планировании тренировки необходимо учитывать оптимальную последовательность при выполнении тренировочных нагрузок различной направленности.

Выполнение объемных нагрузок большой и умеренной интенсивности способствует расширению аэробного потенциала, при этом объемные нагрузки обеспечивают возможность планомерного увеличения объема полостей сердца и мощности миокарда, формирования адекватных периферических сосудистых реакций, последовательного морфофункционального совершенствования медленных и быстрых мышечных волокон.

В результате применения подобных нагрузок повышается также эффективность митохондриального аппарата мышечных клеток, что в совокупности обеспечивает увеличение мощности аэробного механизма энергообеспечения для выполнения интенсивных нагрузок, т.е. увеличение порога анаэробного обмена (Пивоварова, А.Р. Радзиевский, С.К. Фомин, 1984).

В то же время необходимо повышать и максимальные аэробные возможности, к которым предъявляются высокие требования в соревновательных схватках. Нагрузки высокой интенсивности в зонах максимальной и субмаксимальной интенсивности повышают не только максимальные резервы дыхания, кровообращения и максимальные аэробные функции, но также одновременно способствуют росту анаэробных (алактатных и гликолитических) возможностей.

Использование комплексного контроля у спортсменок, специализирующихся в женской борьбе на поясах разных возрастных групп выявило у них различный уровень функциональной подготовленности и напряженности адаптации к соревновательной нагрузке (табл. 3).

Таблица 3

Показатели функциональной и силовой подготовленности спортсменок разного возраста и квалификации (n=20, M±m)

Испытуемые	Показатели в покое			
	РВС170 кгм/кг	ЖЕЛ, мл	Проба Генчи, с	Макс. сила правой руки, кг
Взрослые спортсменки	25,6±2,1	4720±36,8	50,5±2,1	42,5±1,83
Юниоры	27,0±1,9	4100±41,0	37,3±1,8	36,1±1,94
Кадеты	26,1±2,8	3500±44,5	30,1±2,1	30,1±2,1

При этом, взрослые спортсменки характеризуются наивысшим уровнем ЖЕЛ, временем задержки дыхания на выдохе, силовыми возможностями при тестировании на кистевом динамометре. У юниорок по сравнению с взрослыми спортсменками функциональное состояние дыхательного аппарата (ЖЕЛ, проба Генчи), а также силовые возможности достоверно ниже. И наиболее низкий уровень функциональ-

ной и силовой подготовленности выявлен у кадетов (ЖЕЛ, проба Генчи, максимальная сила).

Анализ характера восстановления системы кровообращения у спортсменок разного возраста сразу после проведения соревновательной нагрузки (табл. 4) и на поздних фазах восстановления (табл. 5) показал, что адекватная реакция на нагрузку была отмечена только у взрослых спортсменок. Если вечером после проведения соревновательных схваток показатели сердечно-сосудистой системы несколько превышали норму (ЧСС, АД, индекс Руфье выше нормы), то на следующий день утром эти показатели полностью нормализовались.

Наиболее напряженный характер восстановления функций после соревновательной нагрузки и вечером и утром выявлен у кадетов. После схваток у них отмечается наиболее замедленное восстановление ЧСС и наибольшая ошибка в тесте, определяющем ориентацию тела в пространстве (выше нормы). Вечером у них зафиксированы наивысшие значения ЧСС, диастолического АД, индекса Руфье. Утром состояние системы кровообращения после высокоинтенсивной нагрузки у них практически не нормализовалось (хотя ЧСС достоверно снизилась, индекс Руфье вечером и утром достоверно не отличался).

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что степень реализации потенциальных резервов организма при выполнении соревновательного упражнения зависит от функциональных возможностей кардиореспираторной системы (уровень PWC170, ЖЕЛ, время задержки дыхания), силового потенциала и состояния ЦНС.

Таблица 4

Показатели восстановления сердечно – сосудистой и ЦНС спортсменок сразу после окончания соревновательной схватки (n=20, M±m)

Испытуемые	Показатели после схватки		
	ЧСС уд/мин 1 мин. восст.	ЧСС уд/мин 2 мин. восст.	Ориентация тела в пространстве, градус, ошибка
Взрослые спортсменки	177 ±1,7	124 ±1,5	2,3 ±2,3
Юниоры	190 ±1,1	138 ±1,4	3,6 ±2,1
Кадеты	196 ±1,6	162 ±1,9	11,8 ±1,8

Таблица 5

Показатели восстановления сердечно-сосудистой системы спортсменок на поздних фазах восстановительного периода (n=20, M±m)

Показатели	Взрослые спортсменки		Юниоры		Кадеты	
	вечер, после ужина	утро, после сна	вечер, после ужина	утро, после сна	вечер, после ужина	утро, после сна
ЧСС уд/мин	85,6 ±1,3	68 ±1,4	88,2 ±1,3	80,1±1,55	96,2 ±1,1	88,1±1,55
Проба Руфье, баллы	10,2 ±1,5	4,7 ±1,6	13,4±1,65	9,9 ±1,4	14,1±1,65	12,7 ±1,4
АД мм. рт. ст.	112/75 ±1,4		115/78 ±1,1		116/85 ±1,24	

Закключение. Полученные в ходе исследований результаты позволяют сделать следующие выводы:

- уровень работоспособности в высокоинтенсивных соревновательных нагрузках определяется величиной резервных возможностей, обеспечивающих устойчивость функционирования организма в экстремальных условиях;
- при планировании тренировочных нагрузок юных спортсменов необходимо учитывать возрастные особенности развития организма и использовать тренировочные нагрузки, адекватные их функциональным возможностям;
- важнейшим показателем при оценке эффективности адаптации к соревновательным нагрузкам является скорость восстановления систем организма и их нормализация на поздних фазах восстановительного периода.

В целях ускорения процессов восстановления спортсменов, после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, в последние годы к работе в спортивных командах стали привлекаться специалисты по космоэнергетике, которая представляет собой, по сути, новое направление в медицине (Yury Kronn, 2008; Э. Багиров, В. Шарков, И. Лебедева, 2009).

Энергоинформационные технологии являются несопоставимой по мощности своего воздействия на человеческий организм, альтернативой различного рода стимуляторам, включая любые фармакологические средства или запрещенные методы, направленные на улучшение физических сил и выносливости спортсменов.

Опыт применения энергоинформационных технологий в подготовке спортсменов в течение последних четырех лет, совместно с известным в России специалистом в этой области, показал их высокую эффективность.

Литература

1. Артамонова Т.В. Экспериментальный анализ гендерной дифференциации легкоатлетов различной квалификации и специализации / Т.В. Артамонова // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2007. — № 10 (32). — С. 8–11.
2. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики./Е.П.Врублевский. — М.: Советский спорт, 2009. — 232 с.: ил.
3. Граевская Н.Д. Некоторые проблемы женского спорта с позиции медицины (обзор) / Н.Д. Граевская, И.Б. Петров, Н.И. Беляева // Теория и практика физической культуры. — 1987. — № 3. — С. 42–45.
4. Miloshkin, V. I. and Matveeva, E.A. (1978), «The study of oxygen consumption in wrestlers», *Wrestling: Yearbook, Physical culture and sport, Moscow*, pp.51–52.
5. Podlivayev, B. A. and Shakhmuradov, Yu.A. (2013), *The basics of training of highly qualified female freestyle wrestlers, Moscow*.

Положительное влияние национальной борьбы хапсагай на развитие вольной борьбы в трудах Дмитрия Петровича Коркина

Positive influence of national sport khapsagay on the development of free wrestling in Dmitriy Petrovich Korkin's work

Кузьмина А.Н., Попова Н.М.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, Россия

Аннотация. В статье говорится о влиянии национальной борьбы хапсагай на развитие вольной борьбы в трудах Дмитрия Петровича Коркина, а также представлены результаты анкетирования воспитанников Д.П. Коркина 70-х годов XX века о влиянии хапсагай на вольную борьбу.

Ключевые слова: национальный вид спорта, хапсагай, вольная борьба, Д.П. Коркин.

Kuzmina A.N., Popova N.M.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. In the article it is said about positive influence of national sport khapsagay on the development of free wrestling in Dmitriy Petrovich Korkin's work, it also presents the results of the questionnaire of trainees of D.P. Korkin about influence of khapsagay on wrestling (70's, XX century).

Key words: national sports, khapsagay, wrestling, D.P. Korkin

Жители Якутии по праву могут гордиться исконно народными играми и видами спорта, дошедшими до нас с незапамятных времен. Выработанные на протяжении веков физические упражнения и состязания коренных народов Якутии надежно сохраняются и широко применяются в современной системе физического воспитания, народ к ним очень бережно относится, так как они развивают силу и ловкость, быстроту мышления, столь необходимые в трудных условиях Севера.[2]

Одним из любимых видов нашего народа — хапсагай. В развитии этого вида борьбы и взаимодействии с вольной борьбой много труда вложил Дмитрий Петрович Коркин. Студент Ленинградского Педагогического института имени А. Герцена занимался самбо, стал чемпионом города Ленинграда, призером Всесоюзного соревнования студентов, выполнил норму кандидата в мастера спорта СССР, имел 3 разряд по вольной борьбе. Все эти достижения привели к выводу, что народ Саха может добиться больших успехов по вольной борьбе, потому что имеет такую национальную борьбу, как хапсагай.

Будущий великий тренер предвидел еще в 60-е годы XX века значение хапсагай в развитии вольной борьбы у народа Саха. Еще в студенческие годы обратился к своему другу Роману Романовичу Абрамову с просьбой, чтоб он собрал все приемы хапсагай и отправил ему.

Первые тренерские знания Дмитрий Петрович получил у Анатолия Аркадьевича Харламбиева, основоположника борьбы самбо. Тренер учил, что в советскую школу спортивной борьбы вошли все лучшие элементы от грузинской, татарской,

казахской, туркменской и других видов национальной борьбы. Именно в то время у Коркина, еще в студенческие годы, зародилась идея научного изучения хапсагая и использование его положительных сторон в вольной борьбе».[3] Следующим тренером был Сергей Андреевич Преображенский. В конце 50-х в начале 60-х годов вольная борьба развивалась во многих странах Мира, а в Якутии профессионально еще не занимались. В 70–80-е годы Дмитрий Петрович вёл свои наблюдения по хапсагаю, которые излагал в статьях «Якутская национальная борьба» (ж. «Спортивная борьба, М.: ФиС, 1972»), «Отличия хапсагая от вольной борьбы», «Изучение взаимосвязи хапсагая с вольной борьбой», «Исследование технического действия спортивной борьбы». В личных записях научных исследований, наблюдениях за развитием технических и тактических арсеналов своих воспитанников мы видим, что многое в его тренерской работе связано с положительным влиянием национальной борьбой хапсагаем с вольной борьбой.[3] В годы работы в Чурапчинской школе — интернате Дмитрий Петрович воплощает свою идею в жизнь.

Его воспитанники показали себя на аренах Союза, на Международных коврах. Они отличались бесстрашием, уверенностью на ковре, потому что владели хитростью предков, переданной им через хапсагаем, а тренер Дмитрий Петрович целенаправленно изучал влияние якутской национальной борьбы на совершенствование технического мастерства борцов вольного стиля. Воспитанники на тренировках применяли приемы хапсагая, потом анализировали, что полезного принесли эти приемы для занятий вольной борьбой. Из записей спортсменов 70 –ых годов XX века мы узнаем о влиянии хапсагая на вольную борьбу. Можно привести как пример ответы на вопросы тренера: 1. В хапсагае лучше развивается мышечное чувство, особенно в борьбе без захвата. 2. Хорошо развивается устойчивость ног борца потому, что находятся в напряженном состоянии. 3. Хапсагаист борется с высокой стойки, у борцов — вольников — стойка низкая. Поэтому он силен в защите. 4. Если борец проходит в ноги на коленях, то он быстро попадает на контрприем, ему нужно приложить большую силу. А если борется стоя и при этом проходит в обе ноги, стоя, то здесь противник быстро теряет равновесие и он становится совсем беззащитным, потому что ни одной точкой не касается ковра. 5. Манипулировать противником — это самое выгодный прием для борца. 6. Борьба хапсагаем силовая и техническая, потому что борец — хапсагаист уже обладает некоторыми приемами вольной борьбы. Если борец вольного стиля хорошо овладеет приемами в стойке, то он может хорошо бороться в борьбе хапсагаем. 7. В хапсагае у борца развивается равновесие, физически слабый человек может победить сильного. 8. Хапсагаем — ½ часть вольной борьбы. Если в вольной борьбе борец доведет до победного конца приемы хапсагая, то он с этого момента может делать приемы в вольной борьбе. Этим можно обогащать технику вольной борьбы и хапсагая. 9. Развивается устойчивость борца, в этом большая заслуга отработка приемов на полу. 10. Если борец теряет равновесие, то может легко перейти на приемы. Самое главное, наша национальная борьба учит бороться вдумчиво. Вот о некоторых преимуществах хапсагаиста в вольной борьбе.[3]

Из воспитанников Дмитрия Петровича все знаменитые борцы имели опыт в борьбе хапсагаем. Именитые борцы вольного стиля неоднократно становились абсолютными чемпионами, чемпионами и призерами Игр Манчаары. Владимир Андросов тренировался у Дмитрия Петровича с 1965 по 1968 гт. На первой республиканской спартакиаде 1968 года (г. Якутск) он стал абсолютным чемпионом. Из исто-

рии спорта мы знаем, что Вилюйская группа улусов славится своими хапсагаистами. В 70 — ые годы у Коркина воспитывались крепкие, рослые парни из Нюрбинского района: Савва Григорьев, Василий Плотников, СимонБойнов, Юрий Андреев, которые боролись в тяжелом весе. СимонБойнов завоевал титул чемпиона Игр Манчаары в 1975, 1977 гг. А незнающий поражения лучший хапсагаист республики Юрий Андреев семь раз участвовал и завоевал 9 золотых медалей, трижды становился абсолютным чемпионом Игр Манчаары (1993, 1995, 1997гг). Великий тренер считал одарённым от природы борцом восьмикратного чемпиона республики на призы Николая Тарского Захара Чукрова. Он дважды завоевал титул абсолютного чемпиона на Играх Манчаары (1979 г.), в 1999 году в своей весовой категории — чемпион и абсолютный чемпион, а в 1997 году — серебряный призер. Талант передается генетически, сыновья Ньургун и Николай Чуковры великолепно показали себя не только в хапсагае, но и в вольной борьбе. Наши чемпионы олимпийских Игр Роман Дмитриев, Павел Пинигин и серебряный призер Александр Иванов отличались своей техникой, бесстрашием, тактикой ведения борьбы. В этом заслуга владения хитростями национальной борьбы. Александр Иванов — серебряный призер I спартакиады (1968 г.), в весовой категории 49 кг. Среди воспитанниковДмитрия Петровича своей техникой борьбы отличался Вячеслав Карпов — первый чемпион СССР среди юношей (1965 г. Махачкала), чемпион ЯАССР по хапсагаю (1967, 1968, 1989, 1978 гг.). О трех братьях Морфуновых из с.Арылах, Чурапчинского района знают все поклонники борьбы. Из них, Иннокентий Морфунов — чемпион Спартакиады «Урожай», 1981 года, чемпион Игр Манчаары (1987 г.), Станислав Романов, Петр Калачев, Клавдий Захаров — серебряные призеры III Спартакиады 1971 года. В 80–90-е годы из воспитанников Дмитрия Петровича стал чемпионом Игр Манчаары Кирилл Захаров, он продолжает работу своего тренера, воспитанники его успешно выступают на коврах не только республики, но и на Международных турнирах.Так, Анатолий Андреев, Юрий Старостин известные хапсагаисты республики, абсолютные чемпионы многих соревнований.

Хапсагай развивается, получает популяризацию в регионах России. Считаем, что значимая пропаганда национальных видов спорта народа Саха началась в 2009 году на Играх Манчаары(г. Вилюйск). В Чурапчинском институте физической культуры и спорта занимаются в специализированном отделении национальной борьбы. Упорный труд Великого тренера Дмитрия Петровича Коркина продолжают его ученики.

Литература

1. Александр Васильев — Кердугэн. Манчаарыхапсагайа (МанчаарыБабылайбириийгэрСпартакиадаларуоннаОлонхоонньууларынхапсагайгакыйыбылаахтара) / Александр Васильев — Кердугэн. — Дьокуускай, 2013. — 136с.
2. Возрождая традиции предков. Ебугэлэрбитугэстэринтилиннэрэн. / В.П. Кочнев, И.Ю. Григорьев, В.П. Коротов — Якутск, Медиа-холдинг «Якутия», 2009. — 320с.
3. Опыт подготовки борцов высокого класса: рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина. / (Сост.: к.п.н П.И. Кривошапкин (ред) и др.) — Якутск: ООО «Медиа+», 2008. — 216с.

К вопросу о развитии национальных видов спорта и народных игр

To the question of development of national sports and people's games

Кучешева И.Л., Торопова М.Г.

СибГУФК, Омск, Россия

Аннотация. В статье ставится задача рассмотреть и обсудить состояние национальных видов спорта, которые культивируются во многих регионах Российской Федерации, в основе которых лежат традиционные народные физические упражнения и игры, исторически связанные с укладом жизни и особенностями труда людей в условиях данных регионов. Некоторые из этих видов спорта требуют незаурядной физической и специальной спортивно-технической подготовленности. В такой многонациональной стране, как Россия, испокон веков формировались и развивались национальные виды спорта, которые на протяжении веков подвергались различным изменениям от условий, уклада жизни, а также под воздействием военных действий и различных идеологий. В настоящее время некоторые этнокультурные традиции национальных видов спорта почти забыты, а если сохранились, то в сильно измененном виде. Национальные виды спорта, физические упражнения и народные игры формировались и совершенствовались на протяжении тысячелетий, передавались из поколения в поколение, и пользовались, как основное средство заполнения потребности в движении, гармоничном физическом развитии организма, приобретению навыков и умений. Характерной особенностью национальных видов спорта является их динамичность, общедоступность, практичность и простота в применении. В статье рассматриваются национальные виды спорта, которые входят в ежегодные спортивные соревнования среди команд Республики Саха. Внимание также уделено историческим периодам, в которые зародилась народная традиция сопровождения жизни всевозможными играми и состязаниями.

Ключевые слова: физическое воспитание, олимпиада, национальные виды спорта, национальные игры, спортивные состязания, дети Азии.

Kucheshva I.L., Toropova M.G.

SibGUFC, Omsk, Russia

Annotation. The article seeks to examine and discuss the state of the National sport which is cultivated in many regions of the Russian Federation. They are based on a traditional folk physical exercises and games historically associated with the way of life and peculiarities of the labour of people in these regions. Some of these kinds of sport require exceptional physical and special sport technical training. In such a multinational country as Russia, the national kinds of sport have formed and developed for centuries. Over the centuries they have undergone numerous changes from conditions, way of life, and under the influence of hostilities and different ideologies. Currently, some ethnocultural traditions of national sports are nearly forgotten, and if retained, in a heavily modified form. National kinds of sport, physical exercises and folk games were formed and perfected over millennia, handed down from generation to generation, and used as the primary means of filling the need in the movement of harmonious physical development of the organism, the acquisition of skills and abilities. A characteristic feature of national kinds of sport is their dynamism, accessibility, practicality and simplicity in application. The article discusses the national kinds of sport, which are included in the annual sports competitions among teams of the Sakha Republic. Attention is also paid to the historical periods in which folk tradition of providing life with all sorts of games and competitions originated.

Keywords: physical education, Olympiada, national kinds of sport, national games, sports competitions, children of Asia.

Национальные виды спорта, игры, упражнения можно использовать как прикладной вид спорта для занятий другими видами спорта. Народные игры якутов имеют давнее историческое происхождение. Соединяя в себе народный театр и народную гимнастику, они обнаруживают народные мечты, стремление, заглушаемые ежедневными житейскими заботами. Разнообразные игры на быстроту, силу ловкость, выносливость всегда были популярны у народов, живущих в условиях Севера.

По мнению школьной программы по физкультуре, национальные виды должны быть обязательны. Так как национальные игры имеют огромное оздоровительное, общеобразовательное значение, воспитывают морально-волевые качества.

Национальные виды спорта в школьной программе по физкультуре, вырабатывают у учеников такие качества, как стремление к победе и умение преодолевать трудности.

Из мировых видов спорта якуты особенно охотно приняли вольную борьбу. У вольной борьбы есть старший якутский «брат», очень древний вид спорта — хапсагай. Это слово имеет сразу четыре перевода с якутского языка: «ловкость», «быстрота», «сила» и «выносливость». Борьба проходит на поляне, зрители сидят на траве вокруг. Судья-арбитр избирается из числа почетных людей. Перед началом схватки борцы становятся на противоположных сторонах круга, потом сходятся. Задача — сделать так, чтобы соперник коснулся земли любой частью тела, кроме подошв.

Сегодня соревнования по хапсагаю в Якутии проводятся не только на ысыахах, но и в любой праздник, например, 1 мая, 12 июня и даже на свадьбах.

В Якутии очень популярны национальные прыжки — кылыгы, ыстанга, куобах. Эти очень зрелищные виды спорта относятся, скорее, к легкой атлетике. Виды прыжков были заимствованы людьми у природы, к которой всегда были близки якуты. Куобахтыгы ойуу — это прыжки по-заячьи, табалыгы ойуу — прыжки по-оленьи, кылыгы — скачки на одной ноге, ыстаналыгы — попеременные прыжки с ноги на ногу. Скачки на одной ноге сходны с манерой движения журавля и стерха. Ыстанга — попеременные прыжки с ноги на ногу напоминают широкий шаг скачущего оленя. Куобах — «заячий прыжок», выполняется отталкиванием двумя ногами одновременно.

Другой оригинальный вид спорта — якутский мостик «тутум эргиир» (якутская вертушка). Юноша на деревянном помосте держится за короткую толстую палочку, вставленную в паз. Его задача — не выпуская палочки из рук и из паза, за две минуты сделать как можно больше оборотов вокруг себя. Мастера этого вида спорта за 120 секунд успевают обернуться до 50 раз — ловкость и выносливость невероятная.

Есть и другие экзотические, но от этого только еще более зрелищные, виды спорта, которые довелось увидеть в Чурачпе. Один из них — гонки якутских женщин на быках. Женщины надевают мотоциклетные каски, без седла садятся на спину молодого быка, а мужа и сыновья подгоняют быков вперед. Задача участников — как можно быстрее пройти дистанцию.

Сами быки тоже соревнуются — тянут на скорость тяжелый груз, например, пять мешков с цементом на санях по зеленой траве.

Одним из самых необычных видов соревнований — бег юношей за девушкой. Это очень древний ритуал, имеющий глубокую историю в веках.

Победитель якутского многоборья пользуется всеобщим почетом и уважением как самый сильный и самый ловкий мужчина села. Призы здесь дают немалень-

кие — например, автомобиль. Перед тем, как вручить награду, победителя могут прокатить перед всем народом на крыше или на переднем стекле этого автомобиля.

В преддверии шестых международных спортивных игр «Дети Азии» глава республики выразил надежду, что якутские национальные виды спорта — перетягивание палки, прыжки и борьба «хапсагай» могут войти в олимпийский перечень.

В доктрину развития спорта, утвержденную президентом России, включены пять национальных видов, в том числе три якутских — мас-рестлинг, хапсагай и прыжки. Первые два вошли в программу шестых международных спортивных игр «Дети Азии».

Литература

1. Визитей Н. Н. Физическая культура личности [Текст]: Учебное пособие / Н. Н. Визитей. — Кишинев, 2012.
2. Мавропуло О. С. Проблема определения здоровья человека: античный этап // Гуманитарные и социально-экономические науки. — 2008. — № 3. — С. 92.

Актуальные вопросы подготовки специалистов по национальным видам спорта

Actual questions of training specialists on national sports

Кучешева И.Л., Вайс Е.И.

СибГУФК

Омск, Россия

Аннотация. В данной статье определены вопросы, которые положены в основу подготовки будущих специалистов в национальных видах спорта. Яркой чертой любого народа являются созданные им спортивные игры. Эти игры веками сопутствуют повседневной жизни людей, вырабатывают особые черты менталитета народа, важные личностные качества. Национальные виды спорта – это неотъемлемая часть нашего культурного достояния, которую необходимо бережно сохранять. Народные виды спорта – важная составная часть культуры многонационального народа России. Наша страна по праву может гордиться своими исконно народными, дошедшими до нас с древних времен играми и состязаниями, отличающимися особой самобытностью. Развитие национальных и традиционных видов спорта является важной частью пропаганды здорового образа жизни. На сегодняшний день национальные виды спорта пользуются популярностью среди населения России. Они являются доступными и массовыми, несущими в себе как народные традиции, так и последние достижения и новации в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: специалисты, народные виды спорта, физическая культура и спорт, менталитет народа, культурное достояние, пропаганда.

Kucheshova I.L., Weiss E.I.

SibGUFC

Omsk, Russia

Annotation. This article identifies the issues that are the basis for training future specialists in national kinds of sport. A striking feature of any people is the sport games created by it. These games for centuries accompany everyday life of people, develop special features of the mentality of the people and their important personal qualities. National kinds of sport are the integral part of our cultural heritage, which must be carefully preserved. National kinds of sport are an important part of the culture of the multinational people of Russia. Our country can by right be proud of its age-old folk, which have survived since ancient times, as well as games and competitions, characterized by a special identity. The development of national and traditional kinds of sport is an important part of promoting a healthy lifestyle. Nowadays national kinds of sport are popular among the population of Russia. They are accessible and massive, carrying in themselves both national traditions, and the latest achievements and innovations in the field of physical education and sport.

Keywords: specialists, national kinds of sport, physical education and sport, people's mentality, cultural heritage, propaganda.

С принятием в 1992 году Концепции обновления и развития национальной школы Республики Саха (Якутия), физические упражнения, игры и национальные виды спорта были включены в программу по физическому воспитанию I–II классов во всех общеобразовательных школах республики, как в национальных, так и русскоязычных, в объеме 25–30% от общего количества учебных часов федеральной программы. Кроме того, для внеклассной, секционной работы и организации соревнований отводятся дополнительные часы.

В связи с этим Министерством образования Республики Саха (Якутия) в 1992 году были утверждены Программы и методические пособия для I–XI классов общеобразовательной школы, специализированная программа для ДЮСШ по национальным видам спорта, изданы плакаты, рекомендации.

Результаты этой работы показали повышение интереса к занятиям физической культуры, организации внутришкольных, улусных, городских и республиканских соревнований и повышение спортивного мастерства.

Народные игры, национальные виды спорта широко включаются в программы соревнований, спартакиад различного уровня начиная с коллектива физкультуры до соревнований международного уровня. В год проводится более 150 различных соревнований. По борьбе хапсагай 30–35, мас-рестлингу 35–40, якутским прыжкам 30–35, по северным видам спорта — прыжки через нарты, метание аркана, по северной борьбе около 30–35 соревнований.

Самыми крупными соревнованиями считается спартакиада по национальным видам спорта на призы национального героя Василия Манчаары, где принимает участие 1000–1200 участников и Международные спортивные игры «Дети Азии», где участвуют представители из 30–40 регионов России и Азиатско-Тихоокеанского региона.

Коренные народы Якутии играм и соревнованиям придавали большое значение. Игры и соревнования проводились во время летнего кумысного праздника Ысыах, на народных гуляниях, свадьбах, наследных и улусных сходках, во время зимней рыбалки, летом на сенокосе, при переходах с летников на зимники и обратно, на семейных праздниках и в виде локальных состязаний по косьбе сена «Куулэй» (однодневный сход сородичей с приглашением знаменитых косарей на состязания).

Устраивали праздники и соревнования и отдельные богатые люди. На всех этих праздниках стержневым моментом являются игры и состязания, выявление сильнейших. Состязания проводились не только для взрослых, но и для детей, женщин. Играли с детьми и взрослые, их игры были связаны с хитростью, ловкостью, применением обманных движений, упражнений на быстроту, силу и ловкость.

Национальные виды спорта в Республике Саха (Якутия) стали основой и своеобразным трамплином для перехода спортсменов к классическим, олимпийским видам спорта (вольной борьбы, стрельбы из лука, легкоатлетическим прыжкам, тяжелой атлетике, беге на сверхдальние дистанции 100 км). В этих видах спорта спортсмены Якутии достигли очень высоких результатов — в вольной борьбе 2 олимпийских чемпиона, 2 серебряных призера, а также высокие достижения имеют сурдоолимпийцы — один чемпион, 5 серебряных призеров и один бронзовый.

В целом можно отметить, что в процессе подготовки спортсменов высокого класса большое значение имеют народные виды физических упражнений, национальные виды спорта, которые эффективно используются как стимулирующее средство для повышения уровня общефизической подготовки и выработки особо важных необходимых физических качеств.

Возрождение и развитие народных игр и национальных видов спорта — один из приоритетов государственной политики Республики Саха (Якутия) и находится под контролем Президента и председателем Правительства.

Создание в 1992 году Ассоциации национальных видов спорта «Сахаада спорт» имеет в своем составе 8 разных федераций, является центром по управлению и развитию национальных видов спорта.

В 2005 году создан Центр национальных видов спорта «Модун» имени национального героя якутского народа Василия Манчаары, который ведет учебно-методическую работу, работу по организации соревнований по отдельным национальным видам спорта.

В 2001 году при институте физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета открыта кафедра национальных видов спорта. Кафедра является координационным центром по методическому обеспечению, научно-исследовательской работе, подготовки специалистов в области национальных видов спорта. За короткий срок при кафедре защищены три кандидатских диссертаций, три преподавателя стали заслуженными тренерами Республики Саха (Якутия).

Выпускники кафедры стали известными тренерами и организаторами по развитию народных игр и национальных видов спорта. Кафедра ведет целенаправленную работу по изданию учебно-методической литературы, учебников, видеоматериалов по отдельным национальным видам спорта.

Такая слаженная работа по возрождению и развитию народных игр и национальных видов спорта в Республике Саха (Якутия) стала одним из показательных в Российской Федерации и высоко оценена Международной организацией FILA — признанием якутскую борьбу хапсагай и мас-рестлинг международными видами спорта.

Роль «Игр Манчаары» в развитии и пропаганде национальных видов спорта

The role of “Manchair games” in development and propaganda of national sports

Кучешева И.Л., Крамарь В.С.

СибГУФК

Омск, Россия

Аннотация. В статье решаются вопросы о развитии, сохранении традиций народа и популяризации национальных видов спорта. «Игры Манчаары» в которых фундаментально лежат основы решения этих проблем, являются одним из главных спортивных мероприятий Республики Саха. Благодаря развитию и постоянному введению новых видов спорта, с каждым годом в них принимают участие все больше спортсменов разного уровня, а также сохраняются традиции культурного наследия предков. Развитие национальных игр непрерывно связано с пропагандой физической культуры и спорта в целом. В данной статье также рассматривается история игр, их общедоступность и развитие на Федеральном уровне.

Ключевые слова: «Игры Манчаары», физическая культура и спорт, пропаганда национальных игр, сохранение традиций, развитие

Kuchesheva I.L., Kramar V.S.

SibGUFK

Omsk, Russia

Annotation. The article solves the issues on the development, preservation of traditions of the people and popularization of national kinds of sport. «Manchaara Games» in which fundamentally lies the basis for solving of these problems, are one of the main sporting event of the Republic of Sakha. Due to the development and continuous introduction of new kinds of sport, every year more and more athletes of different levels take part in them, as well as traditions of the cultural heritage of ancestors are kept. The development of national games is continuously associated with the promotion of physical education and sport in general. This article also discusses the history of games, their accessibility and development on the Federal level.

Keywords: «Manchaara Games», physical education and sport, propaganda of national games, preservation of traditions, development.

Организация развития национальных видов спорта народов Якутии традиционно является одним из приоритетов сферы физической культуры, социальной политики республики в целом. Народные игры и состязания получили в Якутии стимул для развития еще в советский период, а с начала пятидесятых годов национальные виды спорта были систематизированы, введены нормативы и звания, издавались методические пособия, стали проводиться соревнования различного ранга. Новый этап популяризации национальных видов спорта Республики Саха (Якутия) определил их продвижение на всероссийском и международном уровне.

В 2006 году в целях повышения эффективности системы координации и управления развитием национальных видов спорта и игр народов Якутии был образован Республиканский центр национальных видов спорта имени Василия Манчаары.

В настоящее время Центр, как государственное учреждение с функцией комплексного развития национальных видов спорта, финансируемое из средств го-

сударственного бюджета, не имеет аналогов в Российской Федерации, и является единственным в мире. Центр является республиканским оператором программных мероприятий в области национальных видов спорта и способен обеспечить не только все организационные стороны их культивирования в республике, но и решать практические задачи нормативно-правового, информационного, методического сопровождения, кадрового обеспечения, а также позиционирования национальных видов спорта Республики Саха (Якутия) на всероссийском и международном уровне.

Василий Манчаары — якутский национальный герой, выступивший против гнета местных феодалов, известный сказитель, мастер импровизации. Образ Манчаары был неоднократно освещен в русской, якутской и советской литературе.

В честь него и названа Спартакиада национальных видов спорта — «игры Манчаары». Это спортивное мероприятие проводится каждые четыре года. В программу «Игр Манчаары» входят якутские прыжки, мас-рестлинг, гиревой спорт, бег, борьба хапсагай, стрельба из лука, пулевая стрельба, многоборье, северное двоеборье, конные скачки.

Особенностью Спартакиады является то, что только на ней вместе участвуют в состязаниях представители трех поколений — юноши от 16 лет, взрослые и ветераны старше 40 лет, верхнего предела возраста нет — часто соревнуются атлеты 60–70 лет. В течение 49 лет со времени начала первых Игр в сельской местности построены десятки стадионов, установлено множество рекордов. Многие знаменитые спортсмены начали свою карьеру со старта на «Играх Манчаары», в том числе и олимпийцы.

«Игры Манчаары» — это мудрость, философия якутских национальных видов спорта, дань памяти нашим предкам, их мудрости и дальновидности.

В заключении можно сказать, что «игры Манчаары» успешно реализуются на спортивных аренах, они являются одними из самых зрелищных и популярных среди народов не только Республики, но и Российской Федерации в целом. Это и подтверждает, что игры решают все проблемы, которые перед ними поставлены.

Цитируя директора РЦНВС (республиканского центра национальных видов спорта) Иннокентия Юрьевича Григорьева: «Традиционная Спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары» является третьим по значимости спортивным событием в нашей республике — после Международных спортивных игр «Дети Азии» и Спортивных игр народов Якутии». Исходя из этого, можно уверенно сказать, что «Игры Манчаары» набирают популярность и за рубежом.

Развитие координации методом подвижных игр девочек 6–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой

Development of coordination by mobile gaming method girls 6–7 years owing to artistic gymnastics

Левицкая А. В.

Поволжская ГАФКСиТ
Казань, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена координационным способностям. Возраст спортсменок берётся самый юношеский 6–7 лет. Гимнастки занимаются 1 год. В этом возрасте гимнастки только начинают проникаться к замечательному виду спорта художественная гимнастика, и очень важно тренеру правильно и интересно разработать тренировочный процесс. Координация является одним из ведущих качеств данного вида спорта. Тренеру важно заложить в юном возрасте основу работы с предметом. В данной статье используется игровой метод, который помогает тренеру повысить уровень координации спортсменок и сделать тренировку интереснее.

Ключевые слова: координация. Игра. Игровой метод. Юные гимнастки. Развитие координации.

Levitskaya A. V.

Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

Annotation. This article is devoted to coordination abilities. The age of the athletes is the youngest 6–7 years. Gymnasts are engaged in 1 year. At this age, gymnasts are only beginning to penetrate to the wonderful sport of rhythmic gymnastics, and it is very important for the coach to correctly and interestingly develop a training process. Coordination is one of the leading qualities of this sport. It is important for a coach to lay the foundation of work with an object at a young age. This article uses a game method that helps the coach to improve the coordination of athletes and make the training more interesting.

Keywords: coordination a game, the game method, young gymnasts, development of coordination.

Актуальность исследования состоит в том, что художественная гимнастика является одним из самых молодых видов спорта. Основной чертой данного вида спорта является владение предметом, сложные двигательные действия, различные упражнения с предметами. Для выполнения упражнения необходимо развивать координационные способности. Юные гимнастки делают свои первые шаги в спорт уже с 6–7 лет. Вступив в зал уже с юного возраста, спортсменок обучают элементарным упражнениям связанных с координацией. Гимнастки данного возраста осваивают предметы (скакалку, обруч). Поскольку развитие девочек в малом возрасте характерно активным развитием центральной нервной системы, повышенным интересом к познанию нового и повышенной активностью — тренеру тяжело удерживать внимание на одном элементе, девочки быстро устают и зачастую отвлекаются. Именно поэтому подвижные игры являются одним из ведущих видов деятельности в данном возрасте [1].

Игровая ситуация создаёт психологическую установку», настраивает» психику ребёнка. Разнообразные подвижные игры позволяют повысить эмоциональный тонус, снять напряжение, активизировать внимание гимнасток, сделать образовательный процесс необычным, увлекательным. Применения игровых форм деятельности на тренировках помогает гимнасткам без принуждения овладеть двигательными навыками гибкости [2,3].

Координация -это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация начинает развиваться в самом раннем возрасте, когда ребенок учится держать головку, переворачиваться, осуществлять какие-либо направленные движения. Занятия спортом помогут развить данную способность. На начальном этапе обучения большое внимание уделяется развитию координационных способностей. Обучение различных вращательных движений, упражнений с предметом, статических движений является «фундаментом» для последующего развития. Координацию легче развить в малом возрасте, именно поэтому данная тема актуальна.

Среди проблем, обращающих на себя внимание современных исследователей, все большее значение приобретают те, которые связаны с поисками средств и методов воспитания физических качеств. Предпочтение в процессе организации тренировочного процесса отдается тем, которые многофункциональны по своему характеру и вписываются в современную спортивную подготовку. Среди многообразия средств подвижные игры занимают одно из ведущих средств [4].

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность развития координации посредством подвижных игр девочек 6–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Провести научно-методический обзор литературы по проблеме исследования.

Провести педагогическое тестирование гимнасток на координацию движений.

Разработать игровую методику развития координации посредством подвижных игр девочек 6–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой и проверить ее эффективность.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента было проведено педагогическое тестирование. Так как координационная деятельность делится на: способность к дифференцированию различных параметров движения, особенность к ориентированию в пространстве, особенность к равновесию, тестирование состояло из 6 тестов. Каждый вид координации тестировался двумя тестами.

Методика развития координации посредством подвижных игр девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой была внедрена в процесс учебно-тренировочной деятельности экспериментальной группы. Для улучшения уровня координации использовались подвижные игры. Такие как «Собери ленты», «Кот и мыши», «Перелет птиц», «С кочки на кочку», «Ловля бабочек», «Не дай мяч водящему» и др. Каждая игра направлена на развитие определенного вида координации, целью которой являются:

- повышение уровня координации девочек-гимнасток;
- повышение эмоционального тонуса гимнасток;

- активизация внимание гимнасток на предметную подготовку;
- необычное проведение тренировочного процесса;

Таблица 1

Результаты исследования тестирования уровня координации контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента (2016 год)

	способность к дифференцированию различных параметров движения (шаг вместе)		способность к дифференцированию различных параметров движения (бросок)		особенность к ориентированию в пространстве (ловля мяча)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
$\bar{x} \pm \delta$	4,51±0,51	3,9±0,41	4,63±0,49	3,63±0,46	3,83±0,59	3,54±0,49
t гр.	2,05					
t Стьюдента	1,10		1,63		1,32	
p	> 0,05		> 0,05		>0,05	

	особенность к ориентированию в пространстве (шаг спиной)		особенность к равновесию (на одной ноге)		особенность к равновесию (ходьба по скамейке)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
$\bar{x} \pm \delta$	4,05±0,59	3,85±0,35	4,55±0,48	3,77±0,46	4,23±0,49	4,0 ±0,46
t гр.	2,05					
t Стьюдента	1,07		1,64		1,12	
P	>0,05		> 0,05		>0,05	

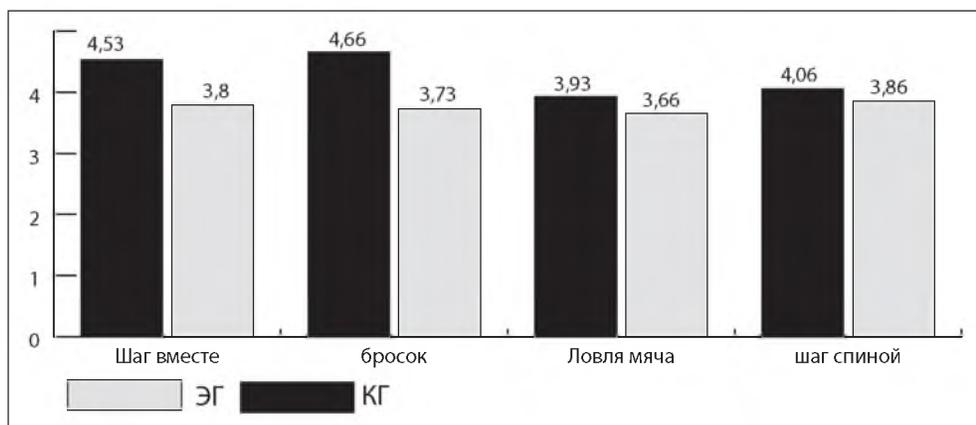


Рисунок 1 – Результаты исследования тестирования уровня гибкости контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента (2016 год)

После внедрения методики было проведено повторное тестирование координации экспериментальной группы.

Таблица 2

Результаты исследования тестирования уровня координации контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента (2017 год)

	способность к дифференцированию различных параметров движения (шаг вместе)		способность к дифференцированию различных параметров движения (бросок)		особенность к ориентированию в пространстве (ловля мяча)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
$\bar{x} \pm \delta$	4,12 + 0,73	4,7+0,46	4,04+0,70	4,5+0,50	4,4+0,61	4,6+0,50
t гр.	2,05					
t Стьюдента	2,54		2,32		2,41	
P	≤ 0,05		≤ 0,05		≤ 0,05	

	особенность к ориентированию в пространстве (шаг спиной)		особенность к равновесию (на одной ноге)		особенность к равновесию (ходьба по скамейке)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
$\bar{x} \pm \delta$	4,50+0,59	4,91+0,52	3,83+0,64	4,2+0,50	4,1+0,50	4,4+0,43
t гр.	2,05					
t Стьюдента	2,85		2,44		2,37	
P	≤ 0,05		≤ 0,05		≤ 0,05	

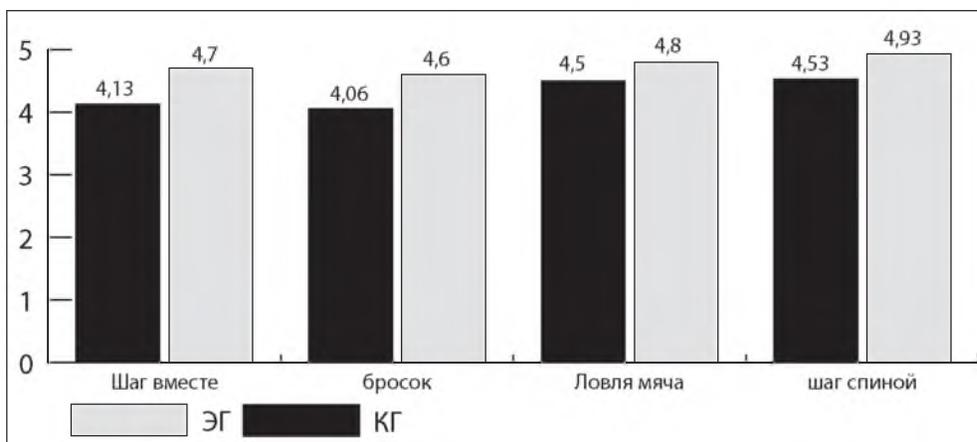


Рисунок 2 – Результаты исследования тестирования уровня координации контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента (2017 год)

По результатам развития координации различие между контрольной и экспериментальной группами в конце эксперимента является статистически достоверным. Полученные результаты после эксперимента подтверждают наше предположение о том, что развития координации посредством подвижных игр девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой эффективна.

После внедрения методики в учебно-тренировочный процесс повысился уровень координации всех видов у гимнасток экспериментальной группы. Девочки

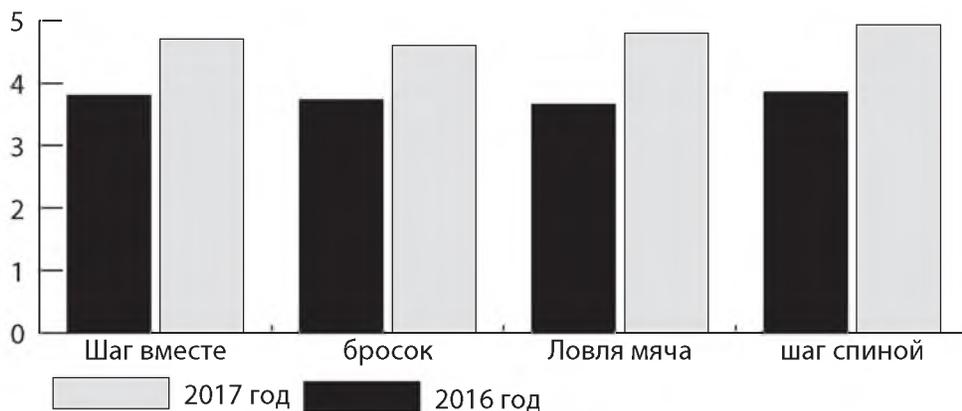


Рисунок 3 – Сравнительный анализ результатов уровня координации экспериментальной группы за период с 2016–2017 гг.

научились новым упражнениям с предметом. Повысилась устойчивость за счет повторений статических движений. Быстро ориентировались после вращательных движений. Гимнастки стали более сконцентрированы на упражнении.

Литература

1. Аверкович, Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. / Э.П. Аверкович. — М.: Изд-во ВНИИФК, 2015. — 17 с.
2. Ботяев, В.Л. Теория и практика физической культуры / В.Л. Ботяев. — М., 2013. — 61 с.
3. Винер, И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 153 с.
4. Заячук, Т.В. Формирование творческих способностей студентов педагогического вуза с использованием средств дисциплин «хореография» и «подвижные игры» / Т.В. Заячук // Ученые записки П.Ф. Лесгафта. — СПб.: ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, май 2008. — № 6. — С. 31–36.

Физическая подготовленность нанайских школьников и их отношение к использованию национальных видов спорта и народных игр в процессе физического воспитания

Physical fitness nanai students and their attitudes towards the use of national sports and folk games in physical education

Лигута В.Ф.

ДВЮИ МВД России

Хабаровск, Россия

Аннотация. В статье представлены показатели физической подготовленности нанайских школьников. Определено их отношение к использованию национальных видов спорта, игр и физических упражнений в процессе физического воспитания. Установлен низкий уровень развития физических качеств и недостаточное использование самобытных средств двигательной активности в процессе физического воспитания. Отмечается высокий уровень потребности у школьников в самобытных средствах двигательной активности на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: национальные виды спорта, народные игры, физическая подготовленность, школьники-нанайцы, процесс физического воспитания.

Liguta V.F.

TWII of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Khabarovsk, Russia

Annotation. The article presents the indicators of the physical preparedness of the nanai students. Their attitude to the use of national sports, games and physical exercises in the process of physical education is defined. A low level of development of physical qualities and the lack of use of original means of impellent activity in physical education. There is a high level of need of pupils in the original means of impellent activity at physical culture lessons.

Keywords: national sports, folk games, physical fitness, nanai students, process of physical education.

Решение вопросов рационального и эффективного осуществления процесса физического воспитания в этнических школах не возможно без учета особенностей физического развития и двигательной подготовленности детей каждого этноса, генетически связанных с традиционными способами существования и жизнедеятельности в конкретных условиях окружающей среды [1,3]. Как отмечают многие специалисты [1,5,6,7 и др.] особенно важно использование этнических потребностей при составлении учебных программ по физическому воспитанию.

Особую роль в системе физического воспитания детей коренного населения севера Дальнего Востока занимают игры и национальные виды спорта. Выработанные на протяжении веков физические упражнения, игры и состязания, постепенно перешли в самостоятельную стройную систему физического воспитания подрастающего поколения. Под их воздействием исторически дети и молодежь приобретали, разви-

вали физические способности, психические качества, а также двигательные навыки, которые использовались, в первую очередь, для трудовых и военных целей [2,3,4].

Национальные игры и физические упражнения, прежде всего, отражали производственную деятельность — охоту, рыболовство, оленеводство и т.д. Особую популярность среди детей, подростков и юношей приобрели физические упражнения и игры, имеющие спортивную направленность: бег с палкой по пересеченной местности, метание топора на дальность, метание тынзяна — аркана на хорей, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, стрельба из лука, борьба, северное многоборье, перетягивание палки, каната, гребля на оморочке и др., требующие физической силы, ловкости и выносливости.

Несмотря на многочисленность публикаций, остается практически не освещенным важный компонент культуры нанайского народа — опыт содержания национального физического воспитания. В тоже время среди аборигенов в Хабаровском крае наиболее многочисленной из 8 групп проживающих малочисленных народностей (нанайцы, ульчи, эвены, эвенки, орочи, удэгейцы, негидальцы, нивхи) представлены нанайцы — 48,8%. Этим народом за свою многовековую историю создан и сохранен уникальный этнопедагогический потенциал в области физического воспитания.

Исходя из вышесказанного, в исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Определить физическую подготовленность юношей-нанайцев Хабаровского края.

2. Определить отношение нанайских школьников к проблеме использования национальных видов спорта, игр, самобытных упражнений в процессе физического воспитания.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников, социологический опрос (анкетирование), педагогические контрольные упражнения, методы математической статистики.

Исследование осуществлялось в Хабаровском крае в национальных нанайских школах сел Синда, Найхин, Дада, Даерга, Дубовый Мыс, Джари, Гаси, Маяк, Джонка, Троицкое.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся-нанайцев были использованы тестовые упражнения спортивно-оздоровительных соревнований школьников России «Президентские состязания»: бег 1000 м с высокого старта, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), удержание тела в виси на согнутых руках на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, прыжок в длину с места, наклон туловища вперед из положения сидя. Всего в обследовании приняли участие 106 юношей 10–11 классов.

Среди учащихся общеобразовательных школ Нанайского района Хабаровского края проведен социологический опрос с помощью разработанной нами анкеты, содержащей сведения о применении национальных средств физического воспитания на уроках физической культуры и в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Всего было опрошено 47 школьников-нанайцев 10–11 классов.

Анализ показателей физической подготовленности нанайских школьников свидетельствует о низком уровне развития двигательных качеств, что не соответствует требованиям современного времени (табл.). Так, например, 61,1% школьников 10–11 классов не справляются с выполнением теста сгибание и разгибание рук

в упоре лежа (отжимание), который характеризует их силовые способности. В среднем только 3,7% нанайских школьников показали «отличные» результаты в этом упражнении. На «удовлетворительно» выполнили данный тест 29,6% школьников 10 классов и 26,9% 11 классов, хорошие результаты показали соответственно: 5,6% и 7,7% школьников.

Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места) школьников также находятся на низком уровне. Не справились с данным нормативом и получили «неудовлетворительную» оценку 46,2% учащихся 10 классов и 51,9% учащихся 11 классов, на «отлично» выполнили нормативы соответственно: 5,6% и 5,8%; на «хорошо» — 9,3% и 7,7%; на «удовлетворительно» — 38,9% и 34,6%.

На низком уровне находятся показатели выносливости, которые определялись с помощью бега на 1000 м. Из всего обследуемого контингента 46,3% учеников 10 классов и 50,0% учеников 11 классов получили «неудовлетворительную» оценку, подобная закономерность отмечается и при рассмотрении показателей гибкости (наклоны туловища вперед), силовой выносливости (вис на перекладине на согнутых руках) и силы мышц живота (поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с).

Существенным резервом реализации требований комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы является внедрение национальных подвижных игр, национальных видов спорта, самобытных физических упражнений, единоборств, элементов танцев, средств закалывания в содержание материала уроков физической культуры.

С целью получения информации об отношении учащихся Нанайского района Хабаровского края к постановке процесса физического воспитания в школах района, к занятиям национальными видами спорта, играми, самобытными упражнениями нами проведен социологический опрос (анкетирование).

Данные социологического опроса показали, что из всего числа опрошенных учащихся национальными видами спорта занимаются всего 4,5%. Отмечается низкий уровень знаний самобытных средств физического воспитания своего народа. Частичное знание самобытных физических упражнений, игр показали всего 10,3% респондентов. На редкое использование самобытных средств физического воспитания на уроках физической культуры указали 74,1% школьников. Слабо используются национальные виды спорта во внеурочное время в школьных спортивных секциях (79,5%). В школе почти не проводятся внеклассные мероприятия, соревнования по национальным видам спорта, играм, состязаниям (73,1%).

Таблица 1

Оценка физической подготовленности нанайских школьников 10–11 классов по тестам «Президентских состязаний»

Тесты	Оценка физической подготовленности	16 лет (n – 54 чел.) 10 класс		17 лет (n – 52 чел.) 11 класс	
		Кол-во человек	% от общего кол-ва	Кол-во человек	% от общего кол-ва
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	Отличная	2	3,7	2	3,8
	Хорошая	3	5,6	4	7,7
	Удовлетворит.	16	29,6	14	26,9
	Неудовлетвор.	33	61,1	32	61,6

Прыжок в длину с места (см)	Отличная	3	5,6	3	5,8
	Хорошая	5	9,3	4	7,7
	Удовлетворит.	21	38,9	18	34,6
	Неудовлетвор.	25	46,2	27	51,9
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	Отличная	5	9,3	5	9,6
	Хорошая	8	14,8	7	13,5
	Удовлетворит.	16	29,6	17	32,7
	Неудовлетвор.	25	46,2	23	44,2
Вис на перекладине на согнутых руках (с)	Отличная	8	14,8	9	17,3
	Хорошая	6	11,1	5	9,6
	Удовлетворит.	16	29,6	17	32,7
	Неудовлетвор.	24	44,5	21	40,4
Наклоны туловища вперед (см)	Отличная	3	5,6	4	7,7
	Хорошая	4	7,4	3	5,8
	Удовлетворит.	20	37,0	22	42,3
	Неудовлетвор.	27	50,0	23	44,2
Бег 1000 м (с)	Отличная	2	3,7	3	5,8
	Хорошая	5	9,3	6	11,5
	Удовлетворит.	22	40,7	17	32,7
	Неудовлетвор.	25	46,3	26	50,0

При этом 85,9% учащихся отметили привлекательность различных национальных подвижных игр и выразили желание заниматься национальными видами спорта, в частности, северным многоборьем.

В целом, результаты социологического опроса свидетельствует, что на данном этапе применение самобытных средств двигательной активности в процессе физического воспитания школьников Нанайского района Хабаровского края, а также методов, форм физического воспитания, основанных на традициях коренных народов, далеко недостаточно. При этом у учащихся отмечается высокий уровень потребности в национальных видах спорта.

Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно утверждать, что необходимость поиска путей повышения эффективности применяемых традиционных средств с целью улучшения физической подготовленности и укрепления состояния здоровья школьников нанайцев является весьма актуальной.

В процессе физического воспитания учащихся малочисленных народов Дальнего Востока особое внимание следует уделять традиционным средствам физической культуры: закаливанию, народным видам спорта, играм, самобытным физическим упражнениям. Для этого необходимо обеспечить подготовку кадров по национальным видам спорта и народным играм при физкультурных вузах Дальнего Востока, разработать научно обоснованные медико-биологические и педагогические рекомендации по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий по национальным видам спорта. Целесообразно ежегодно проводить на Дальнем Востоке России чемпионаты по национальным видам спорта среди школьников коренных малочисленных народов, что должно способствовать возрождению, дальнейшему подъему, популяризации и развитию их самобытной культуры.

Литература

1. Брит М. В. Нанайские подвижные игры как средство психомоторного развития учащихся-нанайцев начальной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. В. Брит. — Екатеринбург, 2005. — 23 с.
2. Лигута В. Ф. Физическое развитие, двигательная и функциональная подготовленность школьников Чукотского автономного округа / В. Ф. Лигута, Е. С. Райтыргина // Физическая культура и спорт: тенденции развития в условиях Азиатско-Тихоокеанского региона: материалы Международной научно-практической конференции 26–27 июля 2004 г. Часть II, Якутск, 2005. Изд-во ЯГУ, — С. 42–47.
3. Лигута В. Ф. Национальные виды спорта в системе физического воспитания школьников коренных малочисленных народов севера Дальнего Востока / В. Ф. Лигута // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы III Международной научно-практической конференции. — Ставрополь, 2006. — С. 290–292.
4. Лигута В. Ф. Северное многоборье в системе физического воспитания школьников коренных народностей Приамурья / В. Ф. Лигута, В. В. Бельды // XIII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конгресса. Алматы: КазАСП, 2009. — С. 50–53.
5. Лигута В. Ф. Физическое состояние школьников Корякского автономного округа и пути его совершенствования / В. Ф. Лигута, Е. А. Щербенко // Современные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы Международной научно-практической Интернет-конференции (Курск, 10 сентября — 10 октября 2009 г.) / под общ. ред. А. В. Володина, В. В. Ляховой. — Курск: Изд-во КГУ, 2009. — С. 101–105.
6. Пономарев, В. В. Региональный подход к физкультурному образованию школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. В. Пономарев. — Омск, 2000. — 48с.
7. Прокопенко В. И. Этнопедагогика народа ханты: физическое воспитание и игры: Учеб. пособие. — Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та. 2005. — 296 с.

Старт как один из основных фаз подготовки спортсменов в мас-рестлинге

Start as one of the main phases of training of athletes in mas-wrestling

Логинов В.Н.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»

Чурапча, Россия

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос значения старта в мас-рестлинге. Выявлена роль стартов в мас-рестлинге на эффективность техники выполнения стартов, их разновидность и фазы соревновательного упражнения.

Ключевые слова: мас-рестлинг, борьба, старт, исследование, эффективность, масрестлеры, исходное положение.

Loginov V.N.

FSBEI HPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. In article the question of value of start in mas-wrestling is considered. The role of starts in mas-wrestling on efficiency of technology of performance of starts, their version and phases of competitive exercise is revealed.

Keywords: mas-wrestling, fight, start, research, efficiency, masrestler, starting position.

Отличительной стороной борьбы в мас-рестлинге по сравнению с другими видами борьбы является то, что она рассматривается, в данном случае, как целостное соревновательное упражнение. Если изучить фазовую структуру борьбы, то одним из основных моментов выполнения упражнения является «старт» или правильное выполнение старта, чем, во многом, определяется исход борьбы. Также нужно отметить, что эффективное выполнение старта повышает зрелищность и привлекательность этого вида борьбы спорта.

Эффективное выполнение старта зависит от:

- хвата палки перетягивания (наружный или внутренний);
- захвата палки (обычный, замок, односторонний);
- межмышечной координации при отталкивании от доски упора в трехопорном положении.

В настоящее время, опрос ведущих специалистов и тренеров, а также анализ научно-методической литературы выявил, что в соревновательной деятельности в мас-рестлинге значение старта недостаточно изучено.

Большинство специалистов-практиков, ставивших цель, определить самый эффективный старт, не смогли однозначно выявить какой вид, что является одним из актуальных вопросов теории и методики данного вида спорта.

Вместе с тем, многие специалисты не полностью осознают важность и эффективность выполнения старта, как одного из элементов соревновательной деятельности, что является причиной того, что во время учебно-тренировочного процесса данному моменту уделяется недостаточное внимание.

Предварительные исследования показали, что во время взятый и, отлично выполненный старт, позволяет спортсмену начать борьбу с максимальной скоростью

и (при прочих равных условиях с другими спортсменами) и показать наилучший результат.

Все выше сказанное стало основанием для проведения нашего педагогического наблюдения и научного исследования. Педагогическое наблюдение проводилось над ведущими масрестлерами, где изучались архивные материалы (видеозаписи). Было изучено и проанализировано более 500 стартов, результаты чего позволяют констатировать:

- в мас-рестлинге существует два вида старта: «динамический» и «статический»;
- виды стартов в мас-рестлинге отличаются своими особенностями — повышенной интенсивностью нагрузок, умением вовремя скоординировать свои движения и способностью проявить силу в кратчайшие временные промежутки и набирать высокие скорости;
- на старте масрестлеры делятся по технико-тактическим особенностям ведения борьбы на: мягкие на старте (динамический старт), статически удерживающие на старте (статический старт), тяговые на старте (силовой старт), уступающие на старте.

В общем смысле слова «старт», в зависимости проявления силовых качеств, можно подразделить на: изометрический, динамический, скоростно-динамический, взрывной, амортизационный.

Виды стартов в мас-рестлинге можно классифицировать следующим образом:

Старт обычный — спортсмены обоюдно держат палку перетягивания над доской упора и выполняют старт одновременно, по команде судьи.

Старт быстрый — особенностью данного старта является то, что спортсмен на старте не делает никаких усилий, а держит палку перетягивания над доской упора без напора (тяги), противном случае взрывного старта не получится.

Старт статический — особенностью данного старта является то, что спортсмен удерживает палку перетягивания над доской упора, не тянет и не отпускает. Такой старт применяют спортсмены, очень хорошо владеющие техникой двухопорной борьбы.

Силовой старт — особенностью данного старта является то, что спортсмен в данный момент имеет преимущество в силе.

Уступающий старт — особенностью данного старта связан технико-тактической подготовленностью, или с тем, что спортсмен опоздал на старте и суть старта заключается в том, что спортсмен должен успеть «сбить» противника, выводя его из равновесия.

Старт с ходу — спортсмен делает несколько пружинящих движений, быстро принимает стартовое положение и без задержки начинает тягу.

Обучение и совершенствование стартов происходит в несколько этапов, на каждом из которых необходимо соблюдать определенную технику, от которой будет напрямую зависеть успех соревнования.

Также во время педагогического наблюдения выявилось, что предстартовая позиция (исходное положение) играет важную роль в выполнении эффективного старта. Исходя из типов соревновательных позиций, по типу и, учитывая расположение таза ОЦТ (общий центр тяжести), выделяем четыре основных типа спортсменов:

«Атакующие» (прямая сила) — используют быстроту, силу тяги и напора.

«Выжидающие» (сложно координационная сила) — используют быстроту, силу, биомеханику и упругую силу.

«Защищающиеся» — используют силу и выносливость.

«Универсалы»- используют быстроту, силу, статическую силу и выносливость, биомеханику и упругую силу.

Исходя из выше сказанного, надо отметить, что стартовую тягу следует выбирать для каждого спортсмена индивидуально. В этом случае принимаются во внимание самометрические параметры: рост, вес, длина рук, ног, телосложение, коэффициент пропорциональности тела; состав мышечных волокон, его физические возможности; скоростно-силовые качества спортсмена; анатомо-физиологические особенности.

Заключение.

1. На сегодня в практике борьбы мас-рестлинга используют разные варианты старта, и все они должны быть эффективными. Спортсмены выбирают исходное положение в трехопорном седе, исходя из индивидуальных особенностей, таких как: антропометрические данные (рост, вес, телосложение), подвижность в суставах, скоростно-силовые возможности и способа тяги.

2. Старт в многолетней подготовке масрестлеров должен рассматриваться как один из основных фаз выполнения соревновательного упражнения. Старт должен быть результативным, целесообразным, экономичным, надежным и соответствовать подготовленности и квалификации масрестлера. Для постановки и дальнейшего совершенствования старта необходимо учитывать виды стартов, предстартовые позиции и использовать специальные упражнения.

Литература

1. Захаров, А. А. Пути совершенствования методики силовой подготовки спортсменов в мас-рестлинге / А. А. Захаров, Я. Ю. Захарова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2010. — № 11 (69). — С.
2. Захаров А. А. Мас-рестлинг: учебное пособие. — Якутск: Издательский дом СВФУ, 2011. — 89 с.
3. Кривошапкин П. И. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики: монография / 2-е изд., перераб. и доп. — Якутск: Издательский дом СВФУ, 2016. — 154 с.
4. Логинов В. Н. Статодинамический тренажер для специальной подготовки спортсменов в перетягивании палки в мас-рестлинге // Материалы международной научно-практической конференции. Физическая культура и спорт: тенденции его развития в условиях Азиатско-тихоокеанского региона. Часть 1. / В. Н. Логинов. — Якутск: изд-во ЯГУ, 2004. — С. 166
5. Логинов В. Н. Продолжительность схваток в борьбе мас-рестлинг (перетягивании палки) // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые — 2009»: 2-х томах. — М: Физическая культура, 2009. С 184. Ст 24
6. Логинов В. Н., Анализ техник двухопорных тяг в мас-рестлинге / В. Н. Логинов// Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием. — Чурапча: ЧГИФКИС, 2017—401 с.

Особенности и виды тяги в мас-рестлинге

Features and types of draft mas-wrestling

Логинов В. Н.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС», Чурапча, Россия

Аннотация. В статье раскрываются виды тяги мас-рестлинге и участие основных мышц групп при выполнении соревновательного упражнения, особенности выполнения трехопорной и двухопорной тяги и виды тяг по направлениям.

Ключевые слова: Мас-рестлинг, трехопорное положение, двухопорное положение, тяга, виды тяги.

Loginov V. N.

FSBEI NPE «ChSIPES», Churapcha, Russia

Annotation. In article types of draft mas-wrestling and participation of the main muscles of groups at performance of competitive exercise reveal. Features of performance of three-basic and two-basic draft and types of drafts in the directions.

Keywords: Mas wrestling, three-basic position, dvukhoprny situation, draft, types of draft.

Борьба мас-рестлинге проходит сидя, в трехопорном положении, по структуре выполнения похожа на тягу нижнего блока, но, несмотря на это, есть отличительные особенности по технике выполнения соревновательного упражнения. Оба вида упражнения входят в категорию «тянущих», то есть, основную нагрузку на себя принимает широчайшая мышца спины: в первом варианте — борьбе в мас-рестлинге назовем «классическом», тяга выполняется прямыми руками, с одновременным отталкиванием ногами и разгибанием туловища, где включаются длинные мышцы спины, а во втором варианте, назовем «силовом», при нижней тяге основную нагрузку на себя принимают широчайшая мышца спины и бицепс. Также в работу включаются длинные мышцы спины, которые стабилизируют позвоночник.

Оба вида тяги разрешены правилами соревнования. Во всех равных условиях, соревновательное упражнение в мас-рестлинге — это тяга. Здесь заключен весь смысл борьбы, тяга в этом виде спорта — это проявление силы масрестлера в рамках правила соревнований. На этом отрезке времени борьбы, масрестлер, за несколько доли секунд, должен проявить себя и использовать свою максимальную силу, чтобы выиграть борьбу или выбрать удобную позицию, чтобы вести борьбу.

В мас-рестлинге тяга выполняется с двух позиций: трехопорной и двухопорной.

На старте тяга выполняется по правилам соревнования только с трехопорного положения, а во время борьбы возможны переходы на двухопорное положение и комбинации с алгоритмами приемов.

Результаты исследования. Были проанализированы более 300 видов единоборства в мас-рестлинге, в результате чего выявлено, что 95% масрестлеров, в основном, используют «классическую» тягу, но также надо отметить, что при технико-тактических действиях с палкой перетягивания широким хватом, широко применяется и «силовая» нижняя тяга.

В трехопорной позиции в классической тяге, тягу выполняют по направлению силы в трех вариантах по отношению туловища спортсмена:

- тяга в нижнем направлении;
- тяга в среднем направлении;

- тяга в верхнем направлении.

Масрестлеры в трехопорной тяге, в основном, борются и выполняют тягу в среднем направлении, с переходом на нижнюю тягу и редко, в верхнем направлении.

Техническими элементами «классической тяги» являются:

- высота положения туловища, в данном случае, высота плеч;
- расположения ног на доске упора, относительно друг друга;
- разновидности тяги (прямолинейная и криволинейная);
- выбранная стартовая позиция.

Более сложный вариант выполнения тяги в мас-рестлинге — это двухопорная тяга.

Особенность двухопорной тяги заключается в нахождении точки опоры во время борьбы или в умении искусственно создать такое положение и использовать этот момент, чтобы выполнить тягу с подвешенной позиции, над помостом.

В двухопорной тяге используют только тягу в верхнем направлении, так как переход от средней тяги на верхнее достаточно сложен.

Техническим элементом является переход из трехопорного седа в двухопорное положение, разновидности перехода зависят от:

- высоты положения тела над помостом;
- расположения ног на доске упора относительно друг друга;
- разновидностей тяги (прямолинейная и криволинейная);
- выбранной стартовой позиции.

Выполнение тяги «на прямую» зависит от силы кисти рук или от захвата палки перетягивания.

Также исследование показало, что предстартовая позиция играет важную роль при выборе вида тяги.

Заключение. Анализируя полученные данные можно сказать, что в многолетней подготовке масрестлеров для повышения уровня подготовленности спортсменов должны учитываться виды нижних тяг по направлениям усилия.

Литература

1. Захаров А. А. Мас-рестлинг: учебное пособие.— Якутск: Издательский дом СВФУ, 2011.— 89 с.
2. Кривошапкин П. И. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики: монография/ 2-е изд., перераб. и доп.— Якутск: Издательский дом СВФУ, 2016.— 154 с.
3. Кудрин Е. П., Дуро-Даини Даниел Адейеми и др., Критерии технических приемов атаки в мас-рестлинге на тренажере «нижняя тяга» // Теория и практика физической культуры. № 10 2015.
4. Логинов В. Н. Статодинамический тренажер для специальной подготовки спортсменов в перетягивании палки в мас-рестлинге // Материалы международной научно-практической конференции. Физическая культура и спорт: тенденции его развития в условиях Азиатско-тихоокеанского региона. Часть 1. / В. Н. Логинов.— Якутск: изд-во ЯГУ, 2004.— С. 166
5. Логинов В. Н., Анализ техник двухопорных тяг в мас-рестлинге / В. Н. Логинов // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием.— Чурапча: ЧГИФКиС, 2017—401 с.

Национальные игры в дошкольных образовательных учреждениях как способ сохранения региональных особенностей

National games in preschool educational institutions as a way of preserving regional features

Манасытова М.А.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, Россия

Аннотация. В статье представлен опыт работы образовательного кластера «Тийик» по сетевому взаимодействию шести дошкольных образовательных учреждений. В Чурапчинском институте физической культуры и спорта открыт профиль «Дошкольное образование» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование». Совместная работа пяти образовательных дошкольных учреждений с физкультурным институтом обогащает содержание рабочих программ дисциплин по дошкольному образованию. В этих учреждениях студенты проходят педагогические практики, ведется экспериментальная работа для курсовых и дипломных работ студентов. Речь идет о дошкольном образовательном учреждении «Биийик», где работают по парциальной программе «Алаас оговорор». Цель программы: укрепление здоровья дошкольников, развитие физических и нравственных качеств детей дошкольного возраста с учетом этнических особенностей народа Саха.

Ключевые слова: кластер, образовательное пространство, деятельность ребенка, развивающая предметно- пространственная среда, национальные игры

Manasytova M.A.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. The article is about the work of educational cluster Tihik in net cooperation of 6 pre-school educational establishments. The department «Preschool Education» in direction 44.03.01 «Pedagogical Education» is opened in Churapcha State Institute of Physical Education and Sport». Cooperation of 5 educational establishments with Sport Institute enriches the content of educational work programmes in pre-school education. In these educational establishments students have pedagogical practice, and have experimental work for course and diploma works.

It is a question of preschool educational institution «Bihik», where they work according to the partial program «Alaas ogorolor». The purpose of the program is in strengthening of the preschool children's health, the development of physical and moral qualities of preschool children, with taking into account the ethnic characteristics of the Sakha people.

Key words: cluster, educational space, child's activity, developing the subject-spatial environment, national games

Система образования Республики Саха (Якутия) развивалась в контексте модернизации общероссийской системы образования современной России с учетом региональных особенностей.

XIII съезд учителей поставил перед педагогами республики важную задачу — формирование «открытого образования, создание образовательного пространства,

доступного любому желающему и обеспечивающего образование в ритме, удобном обучающемуся, предполагающего формирование сообщества, где образование реализуется в сетевом взаимодействии на принципах кооперации и деятельностного обучения».

В своей практике мы наблюдали также, что в разных природно-географических широтах нашей республики в течение года наблюдается неодинаковый уровень двигательной активности и физической подготовленности детей.

Классифицируя игровые средства физического воспитания детей Севера, исследователи нашли, что они опираются на три основополагающих признака: возраст, пол и занятия определенным промыслом. Выявлено что в каждом половозрастном периоде решаются свои воспитательные и образовательные задачи, которые реализуются теми или иными средствами физического воспитания, учитывающими половозрастную подготовку будущего оленевода, промысловиками женщины — хозяйки.

Народы Севера эмпирическим путем нашли адекватную условиям их функционирования модель физического воспитания — сочетание умственного, физического, нравственного, трудового, эстетического развития человека. Так, этническая педагогика коренных народов Севера рассматривала физическое воспитание как система образующую основу всего воспитательно-образовательно-оздоровительного процесса подрастающего поколения, качества.

Сегодня целью дошкольного образования является создание пространства для деятельности ребенка и сопровождение его индивидуального развития. При этом большое внимание уделяется индивидуальному образовательному маршруту ребенка с учетом склонностей, интересов детей, потребностей родителей.

В сентябре нами создан образовательный кластер «Тийик», где членами являются:

1. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» (кафедра гуманитарных дисциплин).
2. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей «Мичил» с. Юрюнг-Кюель Муниципального образования «Чурапчинский улус (район)» Республики Саха (Якутия)».
3. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей «Сулусчаан» с. Толон Муниципального образования «Чурапчинский улус (район)» Республики Саха (Якутия)».
4. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей «Кунчээнэ» с. Толон (Чақырского наслега) Муниципального образования «Чурапчинский улус (район)» Республики Саха (Якутия)».
5. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей «Кунчээн» с. Туора-Кюель

Муниципального образования «Чурапчинский улус (район)» Республики Саха (Якутия)».

6. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад пристра и оздоровления «Ньургуйна» с. Киялки Муниципального образования «Чурапчинский улус (район)» Республики Саха (Якутия)».
7. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Биьик» с. Арылах Муниципального образования «Чурапчинский улус (район)» Республики Саха (Якутия)».

Несмотря на отдаленность, несмотря на свои вышеуказанные проблемы, каждое образовательное дошкольное учреждение имеет свои сильные стороны с приоритетным осуществлением по разным видам деятельности. Еще до принятия ФГОС наши дошкольные образовательные учреждения создавали свои развивающие предметно-пространственные среды. Их Программы обеспечивают развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывают следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей.

Целью создания кластера является: создание пространства для деятельности ребенка и сопровождение его индивидуального развития, благоприятной социализации и усвоения ключевых компетенций в условиях свободы выбора деятельности. Основные характеристики:

- индивидуальный образовательный маршрут ребенка с учетом склонностей, интересов детей, потребностей родителей;
- открытость образовательного пространства, которое не замыкается групповой организацией;
- учитывает этнокультурные и языковые особенности;
- создается в виде мастерских, лабораторий, музеев, лекотек, спортивных площадок и т.д.

По ФГОС дошкольного образования две программы кластера разработаны и посвящены физическому развитию.

Цель программы: разработка парциальных программ как способа формирования индивидуальных образовательных маршрутов дошкольников в условиях реализации ФГОС» (на примере сетевого взаимодействия «Тиьик»).

Мы предполагаем, что в наших виртуальных мастерских могут заниматься дети по своему выбору. И не только дети образовательного кластера «Тиьик», но и в будущем все желающие дети Республики Саха (Якутия). Тогда мы можем получить такое сетевое сообщество, где появляется:

- сетевое сообщество как разнообразие социокультурных пространств, в т.ч. игровых;
- мотивирующая предметно-пространственная среда;
- самоорганизующаяся Crowd-школа;
- игровые методики построения образовательных траекторий.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта на 2009–2020 годы» в Республике Саха (Якутия) считается приоритетным направлением физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) — дальнейшая пропаганда и развитие народных игр и национальных видов спорта народов Якутии.

Цель программы: укрепление здоровья дошкольников, развитие физических и нравственных качеств детей дошкольного возраста с учетом этнических особенностей народа Саха.

Апробируется модель, составленная педагогами детских садов по пяти физическим качествам для дошкольников на основе программы «Кэнчээри».

Для улучшения качества физического воспитания и развития дошкольников к занятиям физической культуры в учебный процесс нами были введены якутские национальные игры. Они занимают важное место в физическом воспитании и физкультурно-оздоровительных мероприятиях дошкольников, которые направлены на развитие ребенка разнообразных двигательных способностей, совершенствование умений, приобщение к национальной культуре и традициям.

Народные подвижные игры являются традиционным средством воспитания, составляют часть спортивной культуры народа. Испокон веков в них ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. В содержании народных подвижных игр заключено много познавательного материала, расширяющего кругозор ребенка и уточняющего его представления.

Достижение этих задач, в большой мере зависит от умелой организации и методических требований к проведению игр. Использование и внедрение народных игр в виде упражнений с подражанием движений зверей, птиц охотников, всадников, а также элементов национальных прыжков («кылыы», «ыстана», «куобах»), борьба «хапсагай» (без глубокого захвата), подскоков («дьиэрэнкэй»), танца «осуохай», «сээдьэ», имитация прыжков через нарты оказывают всестороннее развитие и на формировании мотивации.

Одним из перспективных направлений развития образования является разработка методик обучения, способствующих не только решению образовательных задач, воспитанию личностных качеств и гармоничному физическому развитию, но и развитию индивидуальности детей. Средства физического воспитания являются важным звеном в системе образования. Важность оптимизации физического воспитания в дошкольных учреждениях трудно переоценить, поскольку закладывается фундамент всего дальнейшего образования.

Таким образом, мы пришли к выводу о том, что использование национальных игр и упражнений эффективно влияют на развитие физических качеств детей. Мы полагаем, что использование национальных игр и упражнений оказывает положительное влияние в процессе формирования мотивации у дошкольников.

Спортивное ориентирование как эффективное средство физического воспитания учащихся сельских школ Республики Тыва

Sports orientation as effective means of physical education of students of rural schools of the Republic of Tyva

Монгуш А. Ч., Саая М. А.

ТувГУ

Кызыл, Россия

Аннотация. Спортивное ориентирование как вид двигательной деятельности ближе стоит к традиционному образу жизни тувинского народа (скотоводство, охота, земледелие), имеет большое прикладное значение и отвечает условиям сельских школ Республики Тыва. В статье обобщается опыт внедрения спортивного ориентирования в школьную программу по физической культуре, который может восполнить слабые стороны в физическом воспитании учащихся, особенно сельских школ, не имеющих соответствующей материально-технической базы.

Ключевые слова. Республика Тыва, спортивное ориентирование, национально-региональный компонент, сельские школы.

Mongush A. C., Saay MA

TuvSU

Kyzyl, Russia

Annotation. Orienteering as the type of motor activity is closer to the traditional lifestyle of the Tuvan people (cattle, hunting, agriculture), is of great practical value and meets the conditions of rural schools of Republic Tyva. The article generalizes the experience of introducing orienteering in the curriculum of physical culture, which can compensate for weaknesses in physical education of students, particularly rural schools, do not have relevant material-technical base.

Key words. Tuva, orienteering, national-regional component, of the village school.

Национальные республики Российской Федерации в своих концепциях образования предусматривают обучение и воспитание учащихся с учетом менталитета своего народа. Сегодня очевидно, что формирование школы XXI века невозможно без глубокого изучения и использования национально-регионального компонента в системе образования и воспитания. В этом наш богатейший духовный, интеллектуальный ресурс, который обеспечит устойчивость, надежность, перспективность вхождения России в новое тысячелетие. Национально-региональный компонент — это реальная форма функционирования федерального государственного образовательного стандарта в конкретном регионе. Он, построенный с учетом основных дидактических принципов, направлен на развитие творческих умений и навыков учащихся [1].

Особенно актуализируется эта проблема в настоящее время, когда в сфере образования предоставлены большие просторы для разработки программ национально-регионального компонента по физической культуре и спорту. При разработке

вариантов школьной программы необходимо учитывать региональные особенности и национальные традиции, которые влияют на здоровье, физическое развитие и двигательную подготовленность детей, что позволяет в свою очередь сохранить традиционную культуру народов.

В Республике Тыва (РТ) остается актуальным вопрос о разработке учебных программ по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, в том числе и для дисциплин национально-регионального компонента. Кроме учета национально-этнических традиций и внедрения в учебный процесс национальных видов физических упражнений и игр, следует учитывать региональные особенности, например, географическое расположение и суровые климатические условия Тувы, которые формируют у школьников специальные навыки и умения, отражающие трудовую и бытовую деятельность тувинцев [1].

Крайне слабая материально-спортивная база школ Республики Тыва, где 40% школ даже не имеют спортивных залов, отсутствие в продаже спортивного инвентаря и его дороговизна — эти и другие факты говорят о том, что разработка программы для национально-регионального компонента является необходимой.

Таким образом, в свете демократизации и регионализации общего образования, совершенствование содержания физического воспитания общеобразовательных школ Республики Тыва с использованием спортивного ориентирования как национально-регионального компонента и разработка с этой целью учебно-методических работ являются достаточно актуальными на современном этапе.

Министерством образования и науки РТ, школам и авторским коллективам предоставлена возможность составления своих вариантов программ с учетом особенностей функционирования и трансляции традиционной культуры тувинцев и народов совместного проживания.

Каждая этническая группа приспосабливается к своим природно-климатическим условиям. Тувинские национальные игры, состязания, праздники отражают производственную деятельность (скотоводство, земледелие, охота). В них содержатся истоки традиционных знаний о природе, осознание индивидуумом принадлежности к тувинскому народу, понимание особенностей своего этноса, осмысление его истории, привязанность к его культуре, традициям, языку. Республика Тыва — один из экологически благополучных регионов России. Природа горной республики неповторима тем, что здесь в вековечном экологическом равновесии сосуществуют почти все природно-климатические зоны Северного полушария (тайги, тундры, степи, пустыни, биогеообразнообразие флоры и фауны, суровые климатические условия). 80% территории республики занимают леса, сибирская тайга, кроме того, имеются около 12000 рек и 8500 озер.

Как известно, есть виды спортивной деятельности, которые предопределены природой какому-нибудь этносу. Например, есть игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол), по которым отдельные этносы по силе природных данных не могут рассчитывать на высокие спортивные результаты.

Тувинский этнос испокон веков живет в гармонии с природой. В традиционном быту тувинцы много времени проводят в открытом пространстве, перемещаются в нем и ориентируются. Этому всегда способствовали быт и образ жизни тувинцев, у которых тысячелетиями вырабатывались навыки, близкие к определенному виду спорта (конный спорт, стрельба из лука, борьба «Хуреш» и другие), а также

ими легко осваиваются современные виды спорта, такие как туризм и спортивное ориентирование [2].

Это связано с тем, что тувинцы по роду занятий были охотниками, скотоводами, земледельцами. Подобный образ жизни требует от человека хорошей интуиции и ориентации в пространстве, чувства времени, чувства пространства и чувства рельефа. Они могли легко определить в тайге, горах, на местности местоположение какого-нибудь объекта, определить стороны горизонта. Все эти факторы в конечном итоге способствовали быстрому усвоению тех требований, которые предъявляются школьникам при изучении учебного материала по спортивному ориентированию. Кроме того, результаты исследования показали, что территория Республики Тыва в основной массе все еще остается малонаселенной, плотность населения невелика.

Исходя из этого, следует отметить, что благоприятное расположение школ республики ближе к горно-лесистым местам позволяет решить вопрос об эффективном применении спортивного ориентирования в вариативной части программного материала по физической культуре. И так как сельские школы составляют 80% общеобразовательных школ республики, то, естественно, уроки на местности и элементы спортивного ориентирования (бег в лесу с преодолением естественных препятствий, определением направления, расстояния, движение по цепи самых разнообразных ориентиров) представляют большой интерес для детей, несут элемент новизны и разнообразия [1].

Правильно организованные уроки спортивного ориентирования требуют от школьников не просто восприятия увиденного, а серьезной умственной переработки материала, включения представления о показанном в уже существующую у них систему образов, идей, мыслей. Чтобы объединить на уроках ориентирования двигательную деятельность с умственной, необходимо разъяснить школьникам цели и задачи данного урока, провести беседы на темы физической культуры и спорта, тщательно проработать теоретические разделы программы. Важно, чтобы школьники поняли, что такое активный отдых, разминка, какие изменения происходят в организме при систематических занятиях физическими упражнениями, умели в дальнейшем применять полученные знания.

Чтобы ученики осмыслили новое упражнение, необходимо не только правильно его объяснить, но и добиваться того, чтобы ученики самостоятельно умели разобрать двигательное действие, выделить основные элементы, определить их последовательность, точно назвать их, найти известные школьникам законы физики, биологии, географии, которые применяются при выполнении данного упражнения. При таком подробном анализе упражнение лучше понимается и прочно запоминается.

Спортивное ориентирование по своему содержанию (напряженная физическая работа наравне с интенсивной интеллектуальной нагрузкой) представляет собой уникальное поле деятельности для психолога. В ориентировании нашли свое отражение психические процессы личности: ощущение, восприятие, представление и воображение, мышление, эмоции, воля, память, внимание. Здесь ярко выражены индивидуальные психологические особенности личности: направленность личности, темперамент, характер, способности.

В процессе своей деятельности ориентировщик многократно запоминает участки карты, чтобы контролировать свой путь по местности, и участки местности, чтобы постоянно чувствовать и контролировать свое местонахождение по карте.

Он постоянно использует кратковременную и долговременную память. Часто действие обоих типов памяти идет одновременно. Исследования дали возможность рекомендовать тренерам детских спортивных школ по спортивному ориентированию работать над развитием зрительной памяти в определенный срок (1–4 классы). В другой период для достижения желаемого результата придется затратить больше времени и усилий. [3]

Известный педагог В. А. Сухомлинский обратил внимание на то, что в процессе занятий на природе его ученики легче усваивали материал, у них улучшалась память, обострялось внимание, расширялся кругозор. Такие уроки он называл «уроками развития мышления на местности». То же самое отмечается и у спортсменов-ориентировщиков на тренировках и соревнованиях. «Игра в шахматы на бегу» — так иногда называют спортивное ориентирование, ибо это захватывающая игра для ума и тела. В зависимости от уровня мастерства и возраста участника можно выбрать различный уровень сложности дистанции по интеллектуальности физической нагрузки [3].

Таким образом, великолепным средством развития умственных способностей школьников на уроках физической культуры является спортивное ориентирование. В ходе игровой деятельности учащиеся должны применять различные тактические действия. Они являются результатом творческой, мыслительной деятельности. На основе непрерывного восприятия действий соперников ученик должен в сжатый срок оценить сложившуюся ситуацию и применить решение. Решение принимается не только на основе анализа, синтеза и умозаключения, но и на основе разгадывания замыслов противника, т. е. прогнозирования последующих событий. В процессе освоения разнообразных умений и навыков спортивного ориентирования формируются такие особенности мышления, как быстрота, гибкость, целеустремленность, самостоятельность, широта.[1]

Кроме этого, физическая культура, которая является неотъемлемой частью общей культуры, должна также содействовать эстетическому воспитанию личности ученика, как умственному, так и физическому. Бег в лесу с преодолением естественных препятствий, с определением расстояния, направления движения по цепи самых разнообразных ориентиров пробуждает большой интерес для детей. Простор, захватывающая борьба на трассе, красота природы края, с которой так близко соприкасаются дети на дистанции — все это способствует популярности спортивного ориентирования среди школьников. И учителю физической культуры вполне по силам построить уроки ориентирования так, чтобы эстетически прекрасное пронизывало весь учебный процесс. Для осознанного отношения ребенка к прекрасному учитель наряду с умениями и навыками должен давать учащимся знания, связанные с историей физической культуры разных стран и народов, знакомить с выдающимися спортсменами своей республики, страны, где акцентируется внимание на красоте и гармонии человеческого тела и духа, так как одним из эстетических идеалов человека является физическое совершенство. Школьники, особенно мальчики, будут стремиться к гармоничному телосложению, так как оно представляет несомненную эстетическую ценность.

Для каждого школьника с развитым эстетическим восприятием действительности очевидна красота совершенных действий. Ведь в ориентировании участник находится один на один с природой, что помогает сформировать новое отношение человека к окружающей среде, лучше понимать ее. В результате общения с природой

у ориентировщика вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, смелость, решительность, умение ориентироваться в сложной обстановке. Яркая эмоциональность при занятиях спортивным ориентированием позволяет легко переносить значительные физические нагрузки.

Исходя из выше изложенного, можно отметить, что спортивное ориентирование как вид двигательной деятельности ближе стоит к традиционному образу жизни тувинского народа (скотоводство, охота, земледелие), имеет большое прикладное значение и отвечает условиям сельских школ Республики Тыва. Внедрение спортивного ориентирования в школьную программу по физической культуре должно восполнить слабые стороны в физическом воспитании детей, особенно сельских школ, не имеющих хорошей материально-технической базы. По мнению ведущих специалистов республики по спортивному ориентированию, спортивное ориентирование является наиболее подходящим видом спорта для сельских школ республики.

Литература

1. Дажы Ч.А. Спортивное ориентирование как национально-региональный компонент процесса физического воспитания школьников (на примере основной школы Республики Тыва): дис... канд. пед. — Красноярск, 2005. — С.15–32.
2. Дажы Ч.А., Ооржак Х.Д.-Н. Программа по спортивному ориентированию для 5–9 классов общеобразовательных школ Республики Тыва. — Кызыл: РИО ТувГУ, 2002. — 12 с.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. М.: ФиС, 2007. — 131 с.

Борьба «Хуреш» как форма организации спортивно-массовой работы в молодежной среде

The fight of «huresh» as a form of organization of sports and mass work in the youth environment

Монгуш Г.В.

ТувГУ

Кызыл, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности спортивно-массовой работы в молодежной среде, проблема сохранения здоровья граждан и привития навыков здорового образа жизни национальной борьбой «Хуреш». Выделена система работы оздоровительного пространства по сохранению и развитию здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: массовый спорт, оздоровление, национальные виды спорта, национальная борьба «Хуреш».

Mongush G.V.

TuvSU

Kyzyl, Russia

Annotation. In the article features of sports-mass work in the youth environment, a problem of preservation of health of citizens and propagation of a healthy way of life of national struggle «Huresh» are considered. The system of work of the recreational space for the preservation and development of the health of students is singled out.

Keywords: Mass sports, health improvement, national sports, national struggle «Huresh».

Проблемы ухудшения состояния здоровья населения, увеличения количества людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и табакокурением в Республике Тыва по-прежнему остаются актуальными. Наиболее остро проявляется тенденция распространения этих явлений среди молодежи. В республике отмечается постепенное сокращение средней ожидаемой продолжительности жизни, являющейся одним из наиболее значимых демографических показателей. В целях изменения ситуации к лучшему необходимо проводить активную социальную политику, направленную на оздоровление населения Республики Тыва, привлекая его к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Данные обстоятельства требуют перехода к качественно новому уровню организации и развития деятельности в области физической культуры и спорта, повышения профессиональных требований к кадрам, возрождения массовой физической культуры и вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

В решении экономических и социальных проблем общества потенциал национальных видов спорта используются пока недостаточно эффективно. Отсутствие совершенного механизма ресурсного обеспечения организации их культивирования путем государственно-частного партнерства не позволяет эффективно развивать индустрию национальных видов спорта, как самостоятельную сферу предпринимательства, включая изготовление спортивного оборудования и инвентаря, спортивной одежды, сувенирной продукции, рекламную деятельность, а также закреплять исключительные права на объекты, торговые знаки в области национальных видов спорта. [1, 5]

В связи с этим, недостаточно используется потенциал национальных видов спорта в формировании позитивного имиджа республики, повышении инвестиционной привлекательности Республики Тува, привлечении финансовых возможностей крупного и малого бизнеса, инвесторов и спонсоров как в сфере физической культуры и спорта, так и экономики, социальной сферы республики в целом.

При этом массовое привлечение населения республики к систематическим занятиям всеми национальными видами остается главным приоритетом.

С 2009 по 2013 г.г. количество участников в соревнованиях возросло на 6356 чел. (36%), количество соревнований на 44 (38,2%). [7]

Таблица 1.

Количество республиканских соревнований и участников

Годы:	2011	2012	2013	2014	2015
Количество участников:	1032	1404	1080	936	1296
Количество соревнований:	12	18	15	13	18

С 2011 по 2015 г.г. количество занимающихся НВС в РТ возросло на 1076 чел. (26,42%). (табл.. 2)

Таблица 2.

Количество занимающихся национальными видами спорта в РТ

Годы:	2011	2012	2013	2014	2015
Количество занимающихся НВС в РТ (чел.)	208	167	241	229	231
Количество занимающихся НВС в ДЮСШ РТ	560	578	620	634	675

Доля школьников от численности всего занимающихся национальными видами спорта в Республике Тыва составляет 2580 чел. (23,7%), всего занимаются 10505 чел.(100%).

Тувинской национальной борьбе «Хуреш» надо уделять особое внимание. Это вид спорта, где собраны все прекрасные качества человека, которые борец демонстрирует перед зрителями. Танец девиг имитирует взлет и парение орла, плавные движения — мах крыльями, танцующего орла перед боем. Это достояние, богатство народа, золотой слиток, самородок среди руд.[2] Проблема сохранения здоровья граждан и привития навыков здорового образа жизни национальной борьбой «Хуреш» очень актуальна сегодня. Для реализации этого направления разрабатывается система работы оздоровительного пространства по сохранению и развитию здоровья его участников — студенческой молодежи, в частности организация и проведение ежемесячного турнира среди студентов г. Кызыла «Стенка на стенку» и абсолютное Первенство среди сильнейших борцов-студентов. Первыми организаторами данного турнира были Тюлюш Алексей Чанзанович, ведущий специалист мэрии г. Кызыла и Шагжы Болат Александрович, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры ТувГУ.

Ключевые проблемы: ухудшение физического и психического здоровья молодежи; низкий уровень культуры здоровья, их неграмотность в вопросах здоровья.

Целью спортивно-массового турнира по национальной борьбе «Хуреш» среди студентов г. Кызыла «Стенка на стенку» и абсолютного Первенство среди сильнейших борцов-студентов является пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта, популяризация национальной борьбы «Хуреш», организация здорового досуга.

Задачи мероприятия:

- развитие и популяризация массового спорта;
- привлечение учащихся к регулярным занятиям спортом;
- приобщение студенческой молодежи к организационным формам досуга в свободное время;
- общение во время мероприятия.

Проект реализуется в форме проведения турнира по национальной борьбе «Хуреш». Направления деятельности:

1. спортивно-массовое (ведущее направление): проведение турнира по национальной борьбе «Хуреш» среди студентов г. Кызыла «Стенка на стенку» и абсолютное Первенство среди сильнейших борцов-студентов Республики Тыва.

2. творческо-познавательное: организация и проведение мастер-классов с именитыми титулованными борцами, ознакомить учащихся с разновидностями ритуала «Девиг» и его значением для борца, раскрыть нравственные черты поединка в борьбе.

Турнир начался в октябре 2015 года и первыми организаторами проведения данного турнира был Тувинский государственный университет. В течение учебного года каждый месяц проводился данный турнир. Участниками данного турнира были студенты Тувинского государственного университета, которые выставили команды по факультетам (факультет физической культуры и спорта, естественно-географический факультет, сельско-хозяйственный факультет, юридический факультет, кызылский педагогический институт, кызылский педагогический колледж), так же студенты ССУЗов (Тувинский сельско-хозяйственный техникум, училище олимпийского резерва, СПТУ-1, Горный техникум г. Ак-Довурак, Кызылский техникум экономики и права, СПТУ Танды, Строительный техникум г. Чадан, Медколледж).

По итогам соревнований в течении года победителями турнира становились команды: ФФКиС — шесть раз, КПК — 2 раза, Медколледж — 1 раз. В таблице 3 представлен рейтинг команд по результатам турнира «Стенка на стенку», в которой лидирующее положение занимает команда факультета физической культуры и спорта Тувинского государственного университета.

Таблица 3

Рейтинг команд по результатам турнира «Стенка на стенку»

№	Команды	I место	II место	III место
1	ФФКиС	6	2	1
2	КПК	1	4	2
3	СХФ	2	1	1
4	ЕГФ		1	1
5	Медколледж	1		1
6	Строительный техникум г. Чадан,			1
7	ТСХТ			1
8	Юрфак		1	
9	КТЭИП			2

В состав команды факультета физической культуры и спорта входят следующие студенты Ооржак Начын-Мерген, Кыргыс Экер, Дамчат Кузел, Болат-оол Кежик, Дак-Хоо Сенги, Ондар Аржаан, Сат Роберт, Сат Аяс. В таблице 4 отражено количество побед каждого студента в турнире «Стенка на стенку», из которой видно что, одним из сильнейших борцов нашего факультета и всего турнира в целом является Дамчат Кузел.

**Рейтинг студентов факультета физической культуры и спорта
по результатам турнира «Стенка на стенку»**

№	Фамилия Имя борца	Количество поединков	Количество побед
1	Болат-оол Кежик	8	5
2	Дамчат Кузел	11	9
3	Дак-Хоо Сенги	6	4
4	Кыргыз Эжер	6	2
5	Ооржак Начын-Мерген	3	3
6	Ондар Аржаан	8	7
7	Сат Роберт	7	4
8	Сат Аяс	3	2

Таким образом, на современном этапе в Республике Тува в результате последовательного проведения эффективной государственной политики, национальные виды спорта стали неотъемлемой частью системы физической культуры — как оздоровительно-массового сегмента, так и спорта высших достижений. Национальные виды спорта получили значительный импульс в развитии, о чем свидетельствует повышение численности систематически занимающихся национальными видами спорта, численности спортсменов массовых разрядов и высокой спортивной квалификации.

Через организацию и проведение массовых спортивных мероприятий распространяются знания, повышается физкультурное образование население. [4] С их помощью происходит понимание населения в целом и молодежи в частности социальной значимости физической культуры и спорта как для общества, так и для отдельной личности. Они могут служить первоначальным толчком, стимулом к занятиям физической культурной и спортом, выступать фактором, усиливающим и активизирующим потребность в продолжении активных занятий физической культурой и спортом, совершенствовании своего мастерства, физической подготовленности, содействовать развитию познавательных интересов к физической культуре и спорту как к зрелищу.

Литература

1. Аг-оол Е. М. Влияние национально-региональных традиций на модернизацию школьного физкультурного образования в Республике Тыва. — Москва: -Кызыл — Изд-во РИО ТувГУ, 2006. — 217 с.
2. Аг-оол Е. М. Тувинские игры, элементы национальных видов спорта и танцев на уроках физической культуры в начальной школе. — Кызыл, 2004. 55 с.
3. Маркус С. В. Тува: Словарь культуры. М: Академический проект, Трикста, 2006. — 832 с.
4. Монгуш Г. В. Структура движений ритуала девиг и его философское значение. — Кызыл 2016
5. Ооржак С. Знаменитые борцы Тувы. — Кызыл: Тувинское книжное издательство им. Ю. Ш. Кунзегеш, 2013. — 244 с.
6. Ооржак С. Хуреш: борьба по-тувински. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. — 96 с.
7. Тывастат. Официальная статистика [Электронный ресурс] 2017. URL: http://krasstat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/krasstat/ru/statistics/tuvStat/ (дата обращения 18.03.2017).

Игры коренных народов Якутии для детей дошкольного возраста

Games of indigenous peoples of Yakutia for children of preschool age

Мондоева М.Н.

МБДОУ д/с № 33 «Теремок»

Якутск, Россия

Аннотация: в статье представлена система работы по приобщению детей дошкольного возраста к играм коренных народов Якутии: национальные прыжки, перетягивание палки, прыжки через нарты, метание аркана.

Ключевые слова: игры коренных народов Якутии, двигательная активность, физические качества.

Mondoeva M.N.

Kindergarden 33 "Teremok"

Yakutsk, Russia

Annotation. In the article the system of work on familiarizing children of preschool age with the games of indigenous peoples of Yakutia is presented: national jumps, tug-of-war, jumping through backgammon, throwing a lasso.

Keywords: Games of the indigenous peoples of Yakutia, motor activity, physical qualities.

Основной целью физической культуры в настоящее время является обеспечение гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью.

Народ на основе своей жизненной практике выявил в играх оздоровительную и воспитательную силу как источник развития физических качеств детей.

В современном обществе игры коренных народов Якутии получили развитие, как отдельное направление в общей системе физической культуры и спорта республики. Многонациональная Якутия становится примером бурного развития детско-го спорта, как инициатор крупных всероссийских и международных соревнований.

Однако на уровне дошкольных образовательных организаций игры коренных народов Якутии используются редко, нет методических разработок по данной теме.

Актуальность и востребованность исследуемой темы определяется реальными потребностями использования игр коренных народов Якутии в работе с детьми дошкольного возраста и недостаточной теоретической и практической разработанностью этого вопроса.

Таким образом, необходимость разрешения выявленного противоречия обусловила выбор темы нашего исследования.

Объект исследования: процесс развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Предмет исследования: игры коренных народов Якутии как средство эффективного развития физических качеств детей дошкольного возраста.

Цель исследования: использования игр коренных народов Якутии для повышения эффективности развития физических качеств детей дошкольного возраста.

В основу положена гипотеза, согласно которой, использование игр коренных народов Якутии в работе с детьми дошкольного возраста будет способствовать развитию физических качеств дошкольников, если:

- Ввести народные игры, как спортивную секцию.
- Разработать технологию внедрения игр коренных народов Якутии в работу с детьми дошкольного возраста.
- Взаимодействовать с семьями с целью популяризации игр коренных народов Севера

Задачи исследования:

- Ознакомить детей с основными играми коренных народов Якутии: северное многоборье, национальные прыжки, перетягивание палки, метание аркана, бег по пересеченной местности и т.д.
- Экспериментально обосновать эффективность использования игр в развитии физических качеств детей.
- Разработать план работы с родителями (законными представителями) дошкольников по популяризации игр коренных народов Якутии.
- И Создать методическую разработку по использованию игр коренных народов Якутии

Новизна исследования: состоит в разработке методических рекомендаций, которые могут быть использованы на практике инструкторами по физической культуре и воспитателями для развития физических качеств с помощью игр коренных народов Якутии.

Методы исследования: наблюдение, педагогический эксперимент, беседа, индивидуальный опрос, методы количественной и качественной обработки данных.

Теоретико-методологическая база исследования базируется на трудах и на исследованиях Гуляев А. Н. В.П. Васильева, С. Н. Гаврильева, В.П. Кочнева, А. В. Кыласова, А. С. Федорова, Н. К. Шамаева.

Практическая значимость исследования состоит в возможности применения полученных результатов для наиболее эффективного развития физических качеств детей дошкольного возраста. Материалы могут быть использованы в практике физкультурно-спортивной работы, при проведении курсов повышения квалификации.

База исследования: МБДОУ ЦРР- Д/с № 33 «Теремок» ГО «город Якутск»

Исследование проводилось поэтапно с 2015 по 2016 учебный год.

Первый этап (сентябрь-октябрь 2015 г.) поисково-теоретический. Организация констатирующего эксперимента. Создана спортивная группа «Сандалы» по национальным играм народов Якутии.

Второй этап (ноябрь — март 2016 г.) опытно-экспериментальный. Осуществление формирующего эксперимента, в процессе которого разрабатывалась технология внедрения игр коренных народов Якутии.

Третий этап (апрель-май 2016 г.) обобщающий. Завершение эксперимента, систематизация и обобщение результатов исследования. Выпуск методической разработки по теме «Игры коренных народов Якутии для детей дошкольного возраста.

Основное содержание работы.

Большой интерес для детей дошкольного возраста имеют народные игры коренных народов Якутии, которые являются неотъемлемой частью интернационального, художественного физического воспитания.

В своей работе Кочнев В.П. подчеркнул, что коренные народы Якутии в процессе своего исторического развития в силу ограниченности социально-экономических условий существования, экстремальных природно-климатических условий, тяжелого и сложного характера труда при занятии скотоводством, земледелием, охотой,

Технология внедрения игр коренных народов Якутии в работу с детьми старшего дошкольного возраста



рыболовством создали — собственную самобытную, достаточно рациональную систему физического воспитания, отличную от физического воспитания в других регионах Севера-Востока России. Главной задачей была подготовка ребенка с раннего возраста к самостоятельной трудовой жизни и продолжению традиций своего народа и прежде всего своих родителей. Необходимым условием при этом были забота о всестороннем физическом развитии детей, привитие им всей суммы нравственных и эстетических норм, передача накопленных знаний об окружающей природной среде, ее богатствах

и способах существования в ней, обучение трудовым навыкам. [7]

Для каждого народа нашей Российской Федерации, а в первую очередь для малых этносов, важно сохранение своего исторического лица, т.е. уникальности. Бездумная урбанизация, все более мощный натиск цивилизации уже не один малый народ поставил на грань этнической катастрофы. Предвестники такой катастрофы — постепенная утрата народом своих корней... Следует отдать должное нашим коренным малочисленным народам Севера, Сибири и Дальнего Востока в том, что они сохранили как неперемнную составляющую своих традиционных праздников, многие спортивные состязания, которые всегда были направлены на совершенствование их физической и профессиональной подготовки.[8]

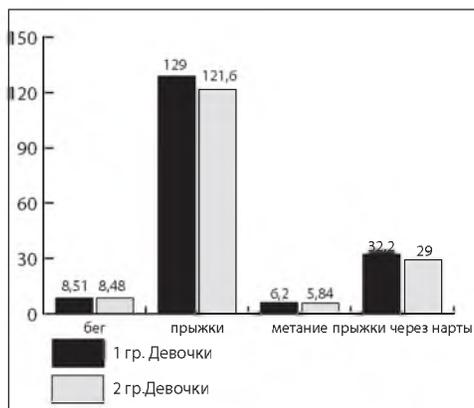
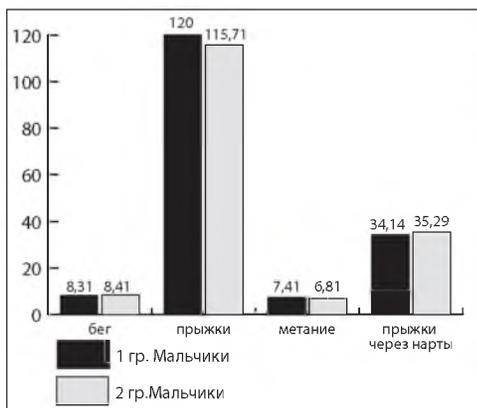
У многих народов РФ очень схожи традиции, обычаи, в том числе и в занятиях национальными видами спорта. Очень важно, с одной стороны, сохранить черты каждого народного вида спорта, а с другой — объединить для демонстрации на высоких спортивных форумах и использовать в развитии массового спорта всех категорий населения в современный период. [9]

Н.К. Шамаев в своей работе «Особенности методики физического воспитания в условиях Севера» отметил, что внедрение в практику занятий якутских национальных упражнений, игр и развлечений дает значительный, научно-достоверный прирост результатов в области развития физических качеств детей дошкольного возраста.[11]

Таким образом, национальные упражнения, игры необходимо проводить в дошкольных учреждениях, как на физкультурных занятиях, так и на прогулке, в свободной деятельности. Они развивают не только физические качества, но и интересы детей.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБДОУ ЦРП- Д/с № 33 «Теремок» г. Якутск в рамках кружковой работы спортивной секции «Сандалы». Набор детей производил инструктор по физической культуре по показаниям медицинского осмотра.

В эксперименте были задействованы 12 детей в экспериментальной группе и так же 12 детей в контрольной группе (7 мальчиков и 5 девочек)



Показатели физического развития в начале эксперимента. Экспериментальная группа 1, контрольная группа 2

На констатирующем этапе экспериментальной работы была разработана технология внедрения игр (см. схему 1)

На основе разработанной технологии поэтапно осуществлялась работа:

- изучили литературу по данному вопросу, заключили договор о сетевом взаимодействии с Республиканским Центром по национальным видам спорта им. В. Манчаары
- составили тематически-перспективный план работы с детьми 6–7 лет.
- применили контрольные тесты по основным видам: прыжки в длину с места, метание вдаль, бег на 30 метров, прыжки через нарты; разработали положение турнира по национальным видам спорта.

В соответствии с целями работы для выявления развития физических качеств ребёнка был проведен сравнительный тест развития физических качеств детей в начале и в конце учебного года по нормативам Региональной программы физического развития «Кэнчээри».

Контрольные тесты позволяют определить сформированность физических качеств (быстроту, силу, выносливость, ловкость).

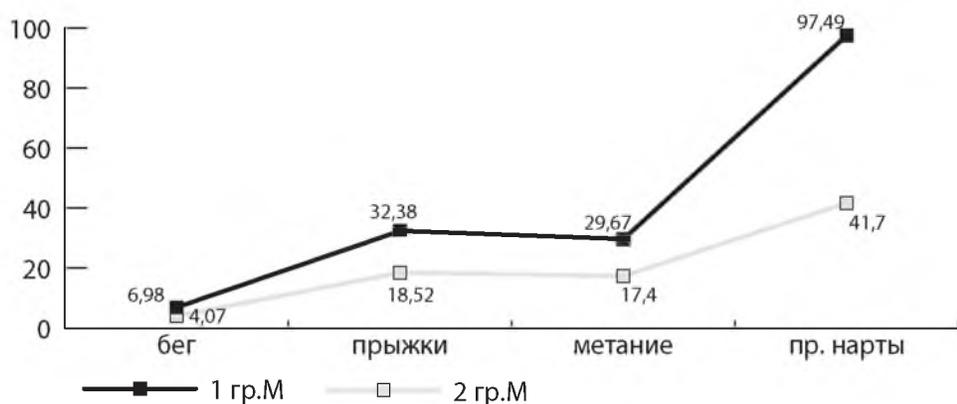
После проведения контрольных тестов в экспериментальной и контрольной группе в начале учебного года выяснилось, лучший результат по прыжкам в длину с места; низкие показатели по прыжкам через нарты (9 детей).

У детей 2 группы лучшие показатели по прыжкам в длину с места у 8 детей, низкие показатели по прыжкам через нарты (у 9 детей).

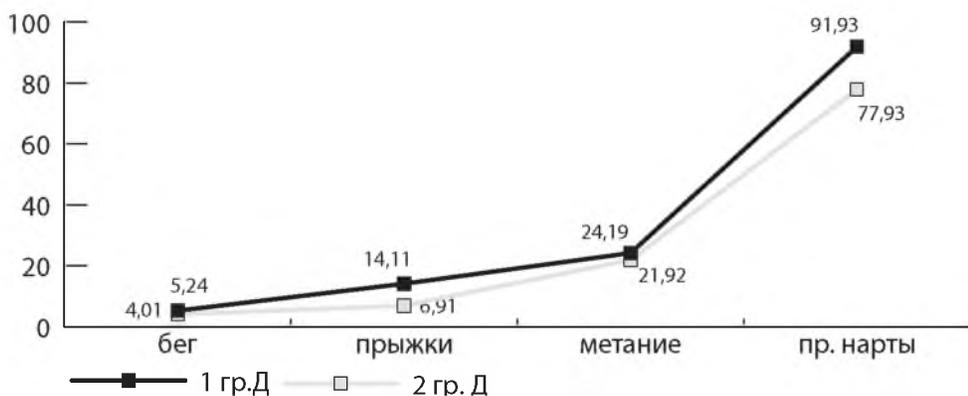
На формирующем этапе эксперимента велась работа согласно тематически – перспективному плану с группой 1: в год проводилось 26 игровых модулей с октября по апрель месяц. Количество занятий: 1 занятие в неделю; в группе 12 детей подготовительной группы. и т.д.

На этом этапе использовали разнообразные формы работы с детьми и их родителями: проводили вечера досуги, сделали подборку игр и упражнений по развитию физических качеств (быстроту, силу, выносливость, ловкость) Разработали план работы. Так же провели анкетирование родителей. И они ответили на пять вопросов касающихся именно играм коренных народов Якутии.

Проанализировав вопросы, мы увидели, что родители (законные представители) наших воспитанников плохо знакомы с играми коренных народов Якутии (8 чел.) и что родители не играют со своими детьми в игры своих предков. Входе рабо-



Средние показатели динамики развития в экспериментальной (1 группе) и контрольной (2 группе) мальчиков за 2015–2016 учебный год



Средние показатели динамики развития в экспериментальной (1 группе) и контрольной (2 группе) девочек за 2015–2016 учебный год.

ты с родителями были проведены консультации, сделали подборку картотеки игр, подбирали материалы для родителей по изготовлению инвентаря по играм, создали библиотечку для родителей, выезды с родителями на экскурсии СК «Модун», в музей спорта ск «Эллэй Боотур». Благодаря проделанной работе, в конце года после повторного анкетирования, мы увидели положительную динамику в отношении и знании родителей к играм коренных народов Якутии.

На контрольном этапе эксперимента мы снова провели контрольные тесты. И поставили задачу: определить степень эффективности игр коренных народов Якутии при формировании физического развития детей спортивной секции «Сандалы».

Результаты позволяют нам сделать следующие выводы: все дети посещающие секцию «Сандалы» имеют высокий уровень развития физических качеств.

Сравнивая результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента, мы выяснили, что уровень физической подготовки детей возрос в % соотношении по сравнению с результатами констатирующего этапа эксперимента. Значит спланированная и проведенная нами работа оказалась эффективной.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что игры коренных народов Якутии действительно служат средством формирования физической подготовки детей.

И как показала практика, физическое развитие детей успешно формируется при условии тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Гипотеза, заявленная в данной работе, полностью подтвердилась. Использование игр коренных народов Якутии в работе с детьми дошкольного возраста действительно оказывают положительное влияние это ярко проявилось в городских соревнованиях по национальным видам спорта, где дети МБДОУ ЦРР-Д/с № 33 «Теремок» заняли первое место. В соревновании вошли такие виды национальных игр:

Бег на 30 метров (скорость)

Прыжки «кубах» — прыжки с места (скоростно-силовой)

Перетягивание палки стоя (сила, ловкость)

Прыжки через нарты (5 стоек) (скоростно-силовой)

Заключение

Практика показывает, что систематическое использование и правильный подбор игр коренных народов, развивает у дошкольников таких физических качеств, как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость.

В играх коренных народов Якутии объективно сочетаются три важных фактора:

Во-первых дети включаются в практическую деятельность и развиваются физически,

Во-вторых получают моральное и эстетическое удовольствие от этой деятельности;

И в третьих углубляют познания об окружающей их среды.

Игры коренных народов Якутии, можно использовать на игровых модулях по физической культуре с детьми дошкольного возраста, а также в свободное время и на прогулках. Эти игры просты в применении, они легко и быстро осваиваются как педагогами, так и детьми. Кроме того, их можно легко перестроить под любой возраст. Некоторые игры довольно сложны, например: метание аркана, прыжки через нарты для дошкольного возраста, но в упрощенном варианте допустимы детям старшего дошкольного возраста. Народные игры — это опыт конкретного этноса, который передается из поколения в поколение в виде знаний, умений и навыков. Таким образом, можно утверждать, что в результате применения народных игр повысился уровень физического и моторного развития старших дошкольников. Национальные игры в Республике Саха (Якутия) являются реализацией национально-регионального компонента этнопедагогического воспитания, ориентированного на передачу и системное усвоение опыта предыдущих поколений по использованию традиционной двигательной активности детей — богатейшего духовного, интеллектуального ресурса, который обеспечит устойчивую мотивацию у дошкольников к различным формам занятий физической культурой.

Народные игры как часть народной культуры должны занять достойное место в учебном процессе.

Литература

1. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384) [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://base.qarant.ru/70512244/>
2. Агамова С. Н. Народные игры для детей: организация, методика, репертуар. — М., 1995

3. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры. — М., 1982
4. Васильева В. П., Уржумцева О. А. Программно-нормативные документы по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений. — Якутск: 2002
5. Гаврильев С. Н. Спортивные игры народов Севера. — Якутск 2005
6. Кобельянова Л. П. Национальные виды спорта и народные игры в 21 веке. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. — Москва 2013
7. Кочнев В. П., Григорьев И. Ю. Игры и состязания предков. — Якутск 2003
8. Кочнев В. П. Традиционные игры и национальные виды спорта коренных народов Якутии в современной системе физического воспитания. — Развитие спорта высших достижений и физкультурного образования в регионах: история, традиции, инновации. — Якутск, 2009
9. Лисаченко О. В. статья на тему: «Развитие национальных видов спорта в субъектах РФ в конце XX — начале XXI века» (на примере Республики Башкортостан), «Теория и практика физической культуры», № 5 2011
10. Прокопенко В. И. «Традиционные игры и состязания народов как инновационное Направление развития физической культуры и спорта, материалы всероссийской научно-практической конференции, Чурапча, РС(Я). — Москва 2013
11. Федоров А. С. Народные игры и забавы Саха. — Якутск 2013
12. Шамаев Н. К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера. — Якутск: 1996

Татаро-башкирская спортивная борьба «Курэш» как средство повышения физической подготовки студентов

Tatar-Bashkir wrestling Kuresh as means of increase in physical training of students

Мугаллимов С.М.

Поволжская ГАФКСиТ
Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается, что систематические занятия татаро-башкирской национальной борьбой «Курэш» способствуют повышению уровня физической подготовленности студентов вуза. Исследование показывает положительную тенденцию результатов студентов-борцов по основным контрольным тестам от первого к третьему курсу обучения.

Ключевые слова: татаро-башкирская спортивная борьба «Курэш», студенты, специальная физическая подготовка.

Mugallimov S.M.

Volga region state academy of physical culture, sport and tourism
Kazan, Russia

Annotation. In article is considered that systematic occupations by the Tatar-Bashkir national fight Kuresh promote increase in level of physical fitness of students of higher education institution. The research shows a positive tendency of results of students fighters on the main control tests from first to a third year of training.

Keywords: Tatar-Bashkir wrestling Kuresh, students, special physical training.

Сегодня в нашей стране, в том числе в Республике Татарстан наблюдается рост популярности разных видов борьбы. Национальные виды борьбы являются одним из самых древних и любимых видов спорта у многих народов. Они развивались вместе с обычаями и народными праздниками.

Самым распространённым видом борьбы в Татарстане является татаро-башкирская спортивная борьба «Курэш» [3, 4].

Татаро-башкирская спортивная борьба «Курэш» наряду с обычаями, обрядами, традициями составляет значительную часть национальной культуры татарского народа. Эта борьба относится к национальным видам спорта, имеет свою многовековую историю и очень популярна у народов Поволжья, Урала и других регионов России, ближнего и дальнего зарубежья[1].

Борьба «Курэш», являясь одним из самых распространенных видов борьбы на кушаках, совершенствовалась веками.

Основные приемы национальных видов единоборств входят в арсенал технических действий некоторых олимпийских видов борьбы. Например, для представителей олимпийских видов борьбы, прошедших школу спортивной борьбы «Курэш», бросок через грудь в различных вариантах нередко является коронным приемом[1, 2, 5].

Кроме соревнований, проводимых согласно ежегодным календарным планам, в программы различных праздников и фестивалей, как правило, включается наци-

ональная спортивная борьба и она находится в центре всеобщего внимания. В этих состязаниях участвуют представители самых различных национальностей. Благодаря необычайной популярности борьбы «Курэш» из-за ее зрелищности и темперамента, в соревнованиях и на праздниках Сабантуй наряду с хорошо подготовленными спортсменами участвуют и любители, не имеющие специальной подготовки. Поэтому порядок организации и правила проведения соревнований (состязаний на праздниках Сабантуй и других национальных праздниках) довольно просты и доступны для самой обширной и разнообразной аудитории, а не только специалистам и тем, кто занимается данным видом спорта[2].

Данный вид спорта за последние годы получил большое развитие, выросла техника и тактика борьбы. Внедрены компьютерные технологии, в частности, при проведении соревнований вся работа секретариата проводится на персональных компьютерах с использованием специально подготовленных прикладных программ.

Отличительной чертой техники национальной борьбы «Курэш» является отрыв соперника от ковра. Технические приемы выполняются на фоне сопротивления соперника при большой мышечной нагрузке.

В борьбе «Курэш» под приемом понимается целенаправленное атакующее действие борца с исходного положения (стойка), в результате которого необходимо оторвать соперника от ковра. Например, броски прогибом через грудь в различных вариантах (в том числе зашагиванием за левую или правую ногу соперника), броски с выводом за спину и т.д.

Приемы, проведенные без отрыва соперника от ковра (например, сваливание, сбивание), не оцениваются. В борьбе «Курэш» подсваливанием и сбиванием понимаются действия борца из положения на ногах, при проведении которого соперник, не отрываясь от ковра, оказывается в определенном положении на ковре кроме как на ногах.

Захват: соперники стоят лицом друг к другу с намотанными на кистевую часть правой руки кушаками, оставляя короткую часть кушака под длинной и обхватывая последнюю пальцами. Затем длинная часть кушака набрасывается на поясницу соперника под его левой рукой и захватывается другой рукой, накладываемой сверху на разноименную руку соперника. Если же борец взял кушак в левую руку, то длинная часть кушака набрасывается на поясницу над правой рукой соперника и захватывается правой рукой, пропущенной под левой рукой соперника. При этом расстояние между кулаками должно превышать 20–25 см, чтобы кулаки оказались на спине соперника.

Захват с завязанными кушаками: соперники стоят лицом друг к другу с завязанными на поясе кушаками. После захвата кушака руками расстояние между кулаками должно быть не более 20–25 см, чтобы кулаки оказались на спине соперника.

Стойка(исходное положение): соперники стоя на ногах после захвата наклоняются вперед, кладя головы на правые плечи друг друга.

Высокая стойка — это положение борцов, при котором они после захвата становятся грудью друг к другу.

Зацеп-запрещенное действие, проводимое борцом после отрыва его от ковра, при котором он ногой (ногами) зацепляет ногу (ноги) атакующего борца, срывая начатый прием[1, 2, 5].

Национальная татарская борьба «Курэш» в 2013 году была включена во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта и стала общероссийским видом спор-

та. Развитием вида спорта «Курэш» в России занимается Федерация курэш России. Победителям всероссийских соревнований присваивается звание мастер спорта России. Успешно работает и Международная федерация борьбы на поясах «Курэш».

Кроме этготатаро-башкирская спортивная борьба «Курэш» является прекрасным средством спортивной подготовки студенческой молодежи.

Образование в вузе физической культуры должно способствовать не только профессиональной подготовке будущих специалистов, но и обеспечивать спортивно-техническое мастерство студентов. Исследователи отмечают, что при обучении в высшем учебном заведении спортивного профиля студенты в единстве и взаимосвязи сталкиваются с учебной, учебно-тренировочной и спортивной деятельностью. В свою очередь учебно-тренировочная деятельность создает предпосылки для успешного осуществления соревновательной деятельности через развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и овладения технико-тактическими приемами избранного вида спорта. В свою очередь занятия татаро-башкирской спортивной борьбой «Курэш» могут выступать в качестве эффективного средства повышения уровня физической, функциональной и технико-тактической подготовленности студентов [5, 6].

С целью определения уровня специальной физической подготовки студентов, занимающихся борьбой «Курэш» нами были проанализированы результаты сдачи следующих контрольных тестов: бег 100 м (сек), бег 3000 м (мин, сек), подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), наклон туловища вперед из положения стоя (см), «забегание ногами вокруг головы на мосту» (в каждую сторону по 30 сек, кол-во раз в обе стороны), «перевороты на мосту» (кол-во раз за 1 мин), «перевороты на мосту (10 раз, сек)», «забегание ногами вокруг головы на мосту» (по 5 раз в обе стороны, сек), «принятие положения «борцовский мост» и уход забеганием» (5 раз в каждую сторону, сек), «подтягивание на перекладине» (кол-во раз), «сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях» (кол-во раз), «подтягивание на перекладине (кол-во раз за 10 сек). Результаты тестирования представлены в таблице.

Таблица

Сравнительные результаты тестирования студентов-борцов ($X \pm \sigma$)

№	Контрольный тест	1 курс (n=29)	2 курс (n=26)	3 курс (n=26)
1.	бег 100 м (сек)	14,03±1,06	14,62±1,23	13,47±0,74
2.	бег 3000 м (мин, сек)	14,26±0,27	13,46±0,14	12,24±0,98
3.	подтягивание (кол-во раз)	14,1±0,86	16,29±1,06	20,05±0,78
4.	наклон туловища вперед (см)	10,68±0,23	12,64±1,06	14,77±0,21
5.	«забегание ногами вокруг головы на мосту» (в каждую сторону по 30 сек, кол-во раз в обе стороны)	20,20±1,17	20,75±0,98	24,50±1,04
6.	«перевороты на мосту» (кол-во раз за 1 мин)	21,06±1,66	21,07±1,67	22,67±2,14
7.	«перевороты на мосту (10 раз, сек)»	22,25±1,05	19,94±2,04	13,85±0,87
8.	«забегание ногами вокруг головы на мосту» (по 5 раз в обе стороны, сек)	26,56±0,93	26,88±1,84	25,33±0,91
9.	«принятие положения «борцовский мост» и уход забеганием» (5 раз в каждую сторону, сек)	28,05±2,42	26,57±0,73	22,24±0,88

№	Контрольный тест	1 курс (n=29)	2 курс (n=26)	3 курс (n=26)
10.	«подтягивание на перекладине» (кол-во раз)	15,35±1,42	17,08±1,11	19,45±1,45
11.	«сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях» (кол-во раз)	26,35±1,52	29,75±1,09	32,15±1,26
12.	«подтягивание на перекладине (кол-во раз за 10 сек)	8,79±2,46	10,0±0,47	9,27±0,79

Из таблицы видно, что результаты во всех тестах от первого к третьему курсу повышаются.

Выводы. Таким образом, можно констатировать, что у студентов, занимающихся борьбой «Курэш» от первого к третьему курсу обучения в ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» способствуют повышению специальной физической подготовленности.

Литература

1. Борьба на кушаках: Единые правила / Разраб. М. Фахретдиновым. — М.: Московская федерация национальных видов спорта «Батыр», 2001. — 35 с.
2. Давлетшин, В.Т. Борьба «Курэш»: учебно-методическое пособие / В.Т. Давлетшин, М.Г. Ахмадеев. — Казань: ТГПУ, 2007. — 109 с.
3. Земленухин, И.А. Популярность борьбы как вида спорта среди населения Республики Татарстан / И.А. Земленухин, Н.Х. Давлетова, Д.С. Мартыканова, С.М. Мугаллимов, А.М. Ахатов // Международные спортивные игры «Дети Азии — как фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва»: материалы Международной научной конференции. — Якутск, 2016. — С.322–324.
4. Зотова, Ф.Р. Социально-культурное и экономическое значение Универсиады-2013 (по данным социологического опроса жителей региона и гостей Универсиады-2013) / Ф.Р. Зотова, Ч.Р. Бухараева, И.Г. Герасимова, Н.Х. Давлетова, Т.В. Заячук, Ф.А. Мавлиев, Н.Н. Мугаллимова, С.В. Садыкова, Г.Р. Шамгуллина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2013. — № 10 (104). — С. 70–75.
5. Мугаллимов, С.М. О возможности включения татаро-башкирской спортивной борьбы «курэш» во всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО) для студентов вузов / С.М. Мугаллимов, А.М. Ахатов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием — Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. — С. 390–392.
6. Русакова, С.С. Методология модернизации системы физического воспитания в вузе / С.С. Русакова, Н.Н. Мугаллимова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2016. — Вып. 3. — ТулГУ. — С.55–61.

Методика развития силы и силовой выносливости у спортсменов, занимающихся национальными видами спорта

The method of development of strength and strength endurance in athletes, engaged in national sports

Наумов П.В.,

ГБУ РС(Я) «РЦНВС им В. Манчаары»,
Якутск, Россия

Аннотация. В статье затрагивается тема экспериментальной работы в определении методами тестирования параметров кистевой динамометрии, статической силы хвата пальцев, а также силы хвата сверху в положении виса.

Ключевые слова: сила хвата, методы матстатистики, эксперимент

Naumov P.V.,

GBU RS (Y) «RTSNVS him V. Manchaara»,
Yakutsk, Russia

Annotation. The article touches on the theme of experimental work in determining the testing methods for the parameters of car dynamometry, the static grip strength of fingers, and also the grip strength from above in the position of the vis.

Keywords: grip strength, matstatistic methods, experiment

На современном этапе развития физической культуры, массового спорта, спорта высших достижений большую роль играют традиционные игры и состязания, которые являются первоначальным этапом в системе многолетней подготовки спортсменов.

Каждый национальный вид спорта хорош на своем месте — как частица культуры народа его создавшего, как отражение народного характера и действенное его проявление, как яркая и своеобразная краска в неповторимом колорите родной земли (28).

Как известно, якутские национальные виды спорта, подвижные игры очень доступны, развлекательны, не требуют большого количества инвентаря и оборудования. Следовательно, возвращаясь к национальным традициям, мы можем поднять массовость физической культуры и в конечном итоге воспитать более здоровое поколение людей. [18]

Современная якутская борьба сохранила национальный колорит и традиции древности. Вместе с тем произошли и некоторые изменения в технике, усовершенствованы правила соревнований. Национальная борьба хапсагай в 2012 году включена в реестр объединенный мир борьбы (UWW). Хапсагай и вольная борьба своими приемами очень сходны, поэтому в решении многих задач и позиций они едины. Авторы, изучающие вопросы техники, физической, морально-волевой подготовленности мало обращают внимание на роль изучения специальных приемов и техник борьбы. Актуальным нам представляется изучение роли силы кисти спортсмена в борьбе хапсагай. В качестве объекта исследования мы выбрали тренировочный процесс по развитию и совершенствованию силы кисти у спортсменов, занимаю-

щихся хапсагаем. А предмет исследования — программа спортивной тренировки для учащихся по развитию данной техники.

Суть экспериментальной работы заключалась в определении методами тестирования параметров кистевой динамометрии, статической силы хвата пальцев, а также силы хвата сверху в положении виса. Были определены контрольная и экспериментальная группы, в экспериментальной — предложены специально-подготовленные упражнения. На формирующем этапе использованы специфические занятия с применением методики специальной тренировки силы хвата. Так, по результатам средние арифметические величины обеих групп по показателям КД выглядят следующим образом: КГ — с 52,8 до 55,8 (+3кг); ЭГ — с 46,8 до 50,6 (+3,8 кг) (правой руки); левой руки, соответственно — КГ прирост составил 1,5 кг; у ЭГ — +1,7 кг. Показатели силовой выносливости (СВ): КГ — с 12,1 до 11,1 (–1 сек); ЭГ — с 12,5 до 13,1 (+0,6) (правой руки); СВ левой руки, соответственно, у КГ — уменьшение –2,5 сек, у ЭГ — прирост 2 сек. Показатели виса на перекладине: КГ — с 140,8 до 137,2 (–3,6 сек); ЭГ — с 123,2 до 161,3 (+38,1). Данные эксперимента были обработаны методами математической статистики (Т-критерий Стьюдента) по определению достоверности различий. В итоге, различия между полученными результатами оказались достоверными, что говорит о преимуществе экспериментальной методики в развитии силы и выносливости хвата кисти. По результатам экспериментальных соревнований и схваток между воспитанниками, из 16 схваток в 6 одержали победу спортсмены контрольной группы, в 10 — спортсмены из экспериментальной группы, что также говорит об эффективности применяемой методики по развитию силы кисти, хвата в хапсагае.

Таким образом, на основе данных педагогического эксперимента и собственного тренировочного опыта, мы пришли к следующим выводам: данная экспериментальная методика более приемлема для развития силы и силовой выносливости мышц сгибателей пальцев рук, сгибателей и разгибателей кисти. Высокий уровень развития этих качеств может стать решающей в схватках, где продолжительность может быть длинной, а также необходим при выполнении технических приемов и действий против хвата соперника. Роль развития силы хвата на спортивный результат очень высока. На развитие данных качеств влияют также природная предрасположенность спортсмена к физическим занятиям, выносливости, а также долгой и изнурительной тренировки. При отборе начинающих спортсменов необходимо обращать внимание на данные технические показатели.

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю. В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт, 1985—176 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Ю. В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт, 1997 — с.123
3. Железняк, Ю. Д., Петров, П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю. Д. Железняк, П. К. Петров — М.: Академия, 2001 — с. 141–166
4. Кочнев, В. П. Национальные виды спорта Якутской АССР/ В. П. Кочнев — Якутск, 1992.
5. Ноговицын, В. П., Шамаев, Н. К., Блокин, И. П. Национальные игры и состязание повышение массовости физической культуры/ В. П. Ноговицын, Н. К. Шамаев. И. П. Блокин — Якутск, 1994.

История развития национальной борьбы «хапсагай»

History of development of the national fight against hapsagay

Никифоров Н.Н.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»

Чурапча, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается история развития якутской национальной борьбы хапсагай. Подробно рассматриваются исторические вехи развития якутской борьбы хапсагай. Актуальность данной статьи связана с тем, что национальные проблемы не утрачивают своего значения и в современной России. В своей работе автор применил методы исторического научного поиска.

Ключевые слова: хапсагай, национальная борьба.

Nikiforov N.N.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. In this article, the history of the development of the Yakut national struggle of the Hapsagai is considered. The historical milestones of the development of the Yakut Hapsagai struggle are examined in detail. The relevance of this article is due to the fact that national problems do not lose their significance in modern Russia. In his work, the author applied methods of historical scientific research.

Key words: hapsagay, national struggle.

Слово хапсагай в дословном переводе с якутского языка означает «проворный», «ловкий», «быстрый». Борьба хапсагай имеет генетическое родство с борьбой до третьей точки, распространенной у монголов, бурят, тувинцев и других народов Сибири.

Главное правило борьбы хапсагай заключается в том, чтобы заставить противника коснуться земли третьей точкой. Разрешается проводить приемы и броски с захватами рук и ног, подножки и различные приемы с использованием ног. Запрещаются захваты за пальцы, захваты за голову двумя руками, грубая, жестокая борьба.

Соревнования по борьбе хапсагай устраивались во время проведения различных праздников, главным из которых был ысыах. Главным и самым почетным призом победителю на этом празднике было «мюсэ» — варённая бедренная часть животного с мясом в верхней её части.

Впервые правила для соревнований были составлены в 1926 г. В советское время соревнования по борьбе хапсагай в Якутии проводило Добровольное спортивное общество «Урожай». Поначалу борцы не разделялись на весовые категории, и на поединок выходили босиком и в традиционной одежде из кожи. В 1955 г. была создана республиканская федерация спортивной борьбы, в которой создали секцию (без юридического оформления) по борьбе хапсагай.

В 1932 году состоялось первое официальное соревнование по «хапсагаю», приуроченное 10-летию образования автономной республики. Первым абсолютным чемпионом стал Степан Слепцов — Баппаай, уроженец Мегино-Кангаласского улуса.

В 1937 году на III-й Всеякутской спартакиаде поразил всех своими восемью победами над противниками, и стал абсолютным чемпионом Василий Степанов — Буучугурас из села Мэйик Верхневилуйского улуса. Василий Степанов был очень ловкий и увертливый, выше среднего роста, весил примерно 85–90 кг.

В послевоенной спартакиаде 1947 года абсолютным чемпионом стал уроженец Ньурбы — Василий Семенов — Күүстээх Бааска.

В спартакиаде Саха АССР 1949 года не нашел себе равных тракторист-ударник из с. Майа Петр Карамзин — Молуойка. В 1952 г. абсолютным чемпионом стал учитель из Усть-Алданского улуса — Роман Петухов, весивший около 100 кг (В. Николаев, *Возрождая...*, 139 с.).

До 1955 года борцы не разделялись на весовые категории. На поединок они выходили босиком в одежде из кожи, для того, чтобы до схватки участники не знали друг друга, на них набрасывали покрывало из мятой кожи (ровдуги) и в таком виде вели к месту поединка. Когда они приближались друг к другу, покрывало сбрасывалось, и начиналась схватка. Время борьбы не ограничивалось. Борьба продолжалась до победы. Победители прославлялись и в качестве главного приза обычно награждались «муһэ» (бедренной кости жеребца с мясом в верхней части). Секреты мастерства и способы подготовки к состязаниям каждый борец держал в тайне. Тренировки проводили далеко от населенных пунктов, в одиночку.

Видом спорта борьбу хапсагай признали только в 1992 г. с образованием Ассоциации национальных видов спорта и игр народов Якутии «Сахаада-спорт». По заявке «Сахаада-спорт» Международная федерация объединенных стилей борьбы (FILA) признала якутскую борьбу хапсагай, а также перетягивание палки — мас-рестлинг, в качестве официальных дисциплин. Соглашение о сотрудничестве FILA и «Сахаада-спорт» было подписано 23 октября 2010 г. во время VI Всемирных игр борьбы FILA в Астане (Казахстан). Признание FILA послужило толчком к созданию в декабре 2010 г. Федерации борьбы хапсагай Республики Саха (Якутия).

Всемирный комитет традиционных стилей борьбы FILA с 2011 г. включил хапсагай во все официальные соревнования, благодаря чему были проведены чемпионаты Европы (Шяуляй, Литва, 19–23 июля 2011 г.) и Азии (Пуна, Индия, 19–23 декабря 2011 г.) среди взрослых и чемпионат мира среди кадетов (Сан-Паулу, Бразилия, 18–22 апреля 2012 г.).

Приемы и методы ведения поединка из хапсагая лежат в основе борцовской техники якутских олимпийцев Романа Дмитриева, Павла Пинигина и Александра Иванова. Техника борьбы очень разнообразная. В борьбе «хапсагай» большое значение имеет правильная реализация возникающих ситуаций. Броски, как правило, проводятся с отрывом от земли, чтобы самому не коснуться ее.

Подсечки, — группа технических действий, выводящих борца из равновесия с помощью захвата за туловище мгновенной тягой за корпус и максимально быстрого подбивания ноги противника подошвенной частью основания пальцев. Подсечки обычно проводятся из положений вне захвата, реже — в захвате и с мгновенного захвата. Подсечки полностью раскрывают содержание борьбы хапсагай. И неслучайно многие мастера вольной борьбы хорошо работали, боролись ногами. Подсечки были любимыми приемами многих мастеров хапсагая Кирилла Григорьева, Василия Румянцева, Юрия Андреева, первого мастера спорта СССР по вольной борьбе Дмитрия Данилова, почетного мастера спорта СССР П. Е. Алексева, И. Халдеева

и многих других. Все эти борцы славились отличной устойчивостью, прекрасным мышечным чувством.

Есть другая распространенная группа приемов — проходы в ноги. Сразу заметим, что в якутской борьбе хапсагай проходы в ноги выполняются с наклоном и нырками — нападающий остается все время на ногах.. Проходы выполняются мгновенно, с дальней, средней и близкой дистанции. Захваты руками проводятся выше, ниже или же на уровне коленей.

Приемы — «проходы в ноги» проводятся как завершающая часть комбинации, движения руками, выводов из равновесия, многих обманных движений. Те, кто обладает в совершенстве этими приемами, имеют высокую скорость и отличаются прекрасной цепкостью. Одними кончиками пальцев эти атлеты вытаскивают своих противников из любых положений.

Член сборной страны Николай Захаров многих побед достиг благодаря умению отлично выполнять приемы с захватом за ноги.

Следующая группа приемов — броски. Броски в «хапсагае» на вид просты, но для их эффективного проведения нужны тонкий расчет цепкость и высокая скорость проведения приемов.

Умение бороться по «хапсагаю» требует особого мастерства, не каждый борец, владеющий другим видом борьбы, может хорошо бороться в этом виде единоборства. (Д. Коркин, Опыт подготовки борцов высокого класса)

После 2000 года ежегодно проводятся около двадцати соревнований республиканского масштаба с выполнением звания «мастер спорта Республики Саха (Якутия)».

В пропаганду «хапсагая» неоценимый вклад внесли А.Е. Мостахов — исполнительный директор федерации борьбы хапсагай РС (Я), и А.В. Васильев — Көрдүгэн — бессменный спортивный комментатор, именно благодаря ему многие ветераны-борцы обрели второе дыхание в «хапсагае».

Литература

1. Кыласов А. В., Тедорадзе А. С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. — М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013. — 16 С.
2. Андросов Г. Г. Хапсабайдаһан тустуу. — Я., 1963.
3. Опыт подготовки борцов высокого класса: рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д. П. Коркина. / под общей редакцией П. И. Кривошапкина и др. — Якутск: ООО «Медиа+», 2008. — 216 с.

Использование элементов национальных видов спорта в вольной борьбе

Use of elements of national sports in free-style wrestling

Николаев Н.Д., Кириллин В.Н., Торговкин В.Г.,

ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова,

Аммосова Е.А.

ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова,

ГБУ РС (Я) «Школа высшего спортивного мастерства»

Якутск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются подходы к совершенствованию учебно-тренировочного процесса спортсменов – борцов, направленные на совершенствование технико-тактических действий на основе применения элементов и приемов национальной борьбы «хапсагай» для успешной подготовки к отборочным соревнованиям.

Ключевые слова: Национальная борьба «хапсагай», вольная борьба, совершенствование, учебно-тренировочный процесс, «тургэн» (быстрый), подсечка.

Nikolaev N.D., Kirillin V.N., Torgovkin V.G.

IFKiS NFU to them. M.K. Ammosov,

Ammosova E.A.

IFKiS NFU to them. M.K. Ammosov,

GBU RS (Y) «School of Higher Sports Skill»

Yakutsk, Russia

Annotation. In article approaches to improvement of educational and training process of athletes – fighters, directed to improvement of technical and tactical actions on the basis of application of elements and methods of national fight «Khapsagay» for successful preparation for selection competitions are considered.

Keywords: national fight «Khapsagay», free-style wrestling, improvement, educational and training process, «Turgaen» (fast), ankle trip.

Введение. Выработанные на протяжении веков физические упражнения и состязания коренных народов Якутии надежно сохраняются и широко применяются в современной системе физического воспитания, так как они развивают силу и ловкость, быстроту мышления, столь необходимые в трудных условиях Севера. Национальная борьба «хапсагай» характеризуется тем, что располагает разнообразными действиями, приемами и доступен широким массам. Данная исследовательская работа выполнена в условиях спортивной базы университета и базировалась на общих знаниях о структуре специальной физической подготовленности спортсменов и целесообразности индивидуально дифференцировать учебно-тренировочные нагрузки по принципу их преимущественной направленности на совершенствование отдельных качеств или компонентов моторики студентов-борцов.

Национальная борьба «хапсагай» является инновационной формой физической культуры и спорта, в нашем исследовании, учитывая индивидуальные двигательные действия своих воспитанников, и разработки Д.П. Коркина по применению элемен-

тов хапсагай в тактической подготовке входа в прием в поединке борцов вольного стиля, считаем актуальным применение в учебно-тренировочном процессе.

Актуальность применения элементов национальных видов спорта в вольной борьбе усиливается тем, что в Республике Саха (Якутия) популярность национальной борьбы «хапсагай» стабильна. Это «единоборство» не только как средство, способствующее развитию массовости спорта среди населения, но и как важнейшее средство физического, нравственного и духовного воспитания молодежи.

Цель исследования состояло в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе путем внедрения элементов и приемов якутской национальной борьбы «хапсагай».

Методы и организация исследования. Методика подготовки студентов-борцов вольного стиля основывалась на изучении индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности на основе использования общепринятых методов контроля в сочетании использования элементов и приемов якутской национальной борьбы «хапсагай» [1, 3].

Для экспериментальной группы по плану внедряли следующие приемы национальной борьбы «хапсагай»:

- подсежки «хатыйыы» — группа технических действий, выводящих борца из равновесия с помощью захвата за туловище и максимально быстрого подбивания ноги противника подошвенной частью;
- Защита от прохода в ноги подсечкой — бросок, при котором борец подсекает опорную ногу атакующего с различными захватами;
- Прием «тургэн» (быстрый) с захватом внутренней стороны ноги;
- Прием «тургэн» (быстрый) с захватом ноги снаружи;
- Прием «тургэн» (быстрый) с зацепом ногой.

Для контроля освоенности и реализации технико-тактических действий из национальной борьбы «хапсагай» применен анализ по структуре технических действий по Д. П. Коркину (тактическая подготовка, вход в прием, отрыв, бросок, дожимание) [3].

Спортивно-педагогический эксперимент проводился на базе СВФУ и Центра спортивной подготовки «Триумф» Школы высшего спортивного мастерства в процессе подготовки к отборочным соревнованиям календарного года, с участием спортсменов из Монголии и Казахстана.

Для изучения состояния освоенности и применения во время схваток приемов национальной борьбы «хапсагай» спортсменов-борцов проведены в контрольные срезы в начале и в конце учебно-тренировочного процесса использовался комплекс контрольных тестов, позволявший характеризовать состояние скоростно-силовых компонентов, а также возможности спортсменов в аэробных и анаэробных условиях мышечной деятельности. В процессе были применены методы: наблюдение, анкетирование, видеоанализ и видеосъемка технических действий, «Polar» контроль частоты сердечных сокращений во время аэробных нагрузок. На основе анализе видеозаписей схваток самих спортсменов и возможных противников из других регионов страны и стран зарубежья (Монголия, Казахстан) корректировались практически техника выполнения тех или иных приемов в борьбе, применяемых спортсменами для успешной реализации в соревновании.

Результаты исследования и их обсуждение. По плану тренировочного сбора специальная нагрузка состояла из 21 дня тренировок, т. е. трех недельных циклов.

Общая стратегия построения тренировки борцов экспериментальной группы была направлена на преимущественное развитие у них тех способностей, которые выгодно отличали их от других спортсменов. В данном предсоревновательном периоде внимание акцентировалось в основном на совершенствовании спортсменов, так называемых выражено развитых технико-тактических действий, гарантирующих высокую эффективность ведения поединка на основе применения атакующих действий из национальной борьбы «хапсагай», применяемых для выведения из равновесия соперника в тактической части в структуре выполнения технических действий в спортивной борьбе (по Д.П. Коркину — тактическая подготовка, вход в прием, отрыв, бросок, дожимание) позволяет корректировать результативность выполнения технического действия борцов.

Несмотря на это необходимо разработать в дальнейшем рекомендации по корректировке технических действий на основе биомеханических ориентиров тела человека. Т.е. иерархической лестницы опор тела человека. Борцы, в совершенстве владеющие спортивной техникой, зачастую побеждают противников с более высоким уровнем развития физических качеств, используя движения, которые при правильном направлении и приложении внутренних и внешних сил обеспечивают либо выигрыш в силе, либо выигрыш во времени [3,6].

Для оценки эффективности и индивидуального планирования основных средств тренировки использовали метод сравнения результатов тестирования борцов контрольной и экспериментальной групп, зарегистрированных в начале и в конце тренировочных мероприятий.

Полученные показатели свидетельствовали о преимуществе индивидуального подхода к организации тренировки. Однако следует обратить внимание на выраженный характер повышения рационально выполняемым техническим действиям экспериментальной группы по сравнению с данными спортсменов контрольной группы, где прирост составлял 0,7 против 1,2 в экспериментальной.

Выводы. Таким образом, внедрение приемов и элементов якутской национальной борьбы «хапсагай» несомненно оказывает положительное влияние на развитие таких физических качеств как ловкость, быстрота и скоростно — силовые качества. Но при этом следует отметить, что положительная динамика, в общей физической подготовленности, наблюдается у обеих групп. По результатам наблюдения выступлений на отборочных соревнованиях респонденты экспериментальной группы хорошо усвоили такие приемы как — защита от прохода в ноги, прием «тургэн» с захватом ноги снаружи, кроме того в арсенал своих тактических действий обогатили внедрением в свои комбинации.

Можно отметить, что внедрение элементов и приемов «хапсагай» больше повысило спортивное мастерство.

Литература

1. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории методики воспитания [Текст] / В.М. Зацiorский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009—200 с. ил. ISBN 978-5-9718-0340-9
2. Новиков А.А., Основы спортивного мастерства [Текст]: Монография / А.А. Новиков. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Советский спорт, 2012.—256 с.

3. Опыт подготовки борцов высокого класса [Текст]: рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д. П. Коркина / [Под ред.: Кривошапкина П. И.]. — Якутск: 2008. — 216 с.
4. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В. Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2005. — 820 с.; ил. 522, табл. 206.
5. Национальная борьба хапсагай: учебно-методическое пособие / В. Г. Торговкин, В. В. Уйгуров, В. Е. Стручков. — Якутск: Издательский дом СВФУ, 2014. — 92 с.
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. / Г. С. Туманян. — М.: Советский спорт, 1998. — 400 с.: илл.

Интеграция этнопедагогики с уроками математики

Integration of ethnopedagogics with lessons of mathematics

Ноговицына М.Н.,

ГБУ РС (Я) «ЧРССОШИОР им. Д.П. Коркина»

Чурапча, Россия

Аннотация. Задача – заинтересовать учащихся на уроках математики методом составления задач, с практико-ориентированным содержанием. При обучении математике с 5 по 11 класс учитель стремится к повышению мотивации и интереса посредством изучения традиционного уклада жизни коренных жителей республики, содержания окружающей среды обучающихся, с учетом особенностей жизнедеятельности родного народа, что в свою очередь ведет к ожидаемому результату – целенаправленному развитию творческого, логического и образного мышления, чувства патриотизма и гордости, воспитанию истинного гражданина Родины.

Ключевые слова: этнопедагогика, уроки математики, интеграция.

Nogovitsyna M.N.,

GBU RS (Y) «CHRSSOSHIOR them. D.P. Korkina «

Churapcha, Russia

Annotation. The problem is interested students on the math's lessons with the method of making out with practice-oriented content. During studying of math's from 5–11 classes teacher strives to rise of motivation and interest of students to subject with the help of learning traditional way of life of republican native inhabitants, maintenance of environment of students with the tab of features of vital activities native people, on one's turn leads to expective results: purposeful development of creative, logical and figurative thinking, feeling of patriotism and pride, upbringing true patrial of motherland.

Key words: ethnopedagogy, lessons of mathematics, integration.

В педагогической деятельности необходимо учитывать индивидуальные способности детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Именно такая программа считается отправной точкой для развития регионального образования в сфере воспитания в школе. Учет индивидуальных способностей и интересов детей, региональных и национальных особенностей среды проживания при составлении вариативных программ, во многом обеспечивает успешность мероприятий в системе образования и воспитания учащихся общеобразовательной школы, повышается интерес к учебе.

Концепция развития национальной школы основывается на семи основных принципах:

1. Обеспечение возможности обучения и воспитания якутских детей на родном языке с раннего возраста до завершения ими полного среднего образования.
2. Воспитание толерантности по отношению к своеобразию психологии и культуры других народов.
3. Приобщение подрастающего поколения к мировой культуре посредством изучения духовного наследия своего народа.

4. Использование национально-регионального компонента, как метода познавательного, духовного, эстетического, физического и трудового воспитания.

5. Организация различных типов детских учреждений, открытие национальных школ, предоставление образовательным учреждениям выбора учебных планов, с учетом существующих условий проживания и особенностей образовательного пространства.

6. Использование в процессе обучения родных языков с целью возрождения исчезающих языков малочисленных народов Севера.

7. Повышение ответственности образовательных учреждений за подготовку подрастающего поколения к реальной жизни, новым экономическим отношениям.

Концепция национальной школы утвердило право обучения ребенка на родном языке. Введение ЕГЭ позволило оппонентам утверждать, что недостаточное знание русского языка делает затруднительным восприятие контрольных тестов (КИМов). Но по нашему убеждению, которое опирается на 37-летний опыт работы в качестве сельского учителя, обучение ребенка на родном языке не является причиной снижения качества обучения. Тем более, что математические термины не требуют перевода.

По мнению некоторых специалистов (В.Д. Михайлов, Т.И. Петрова), буквальный перевод содержания учебников по математике с русского на якутский язык, приводит к усложнению восприятия содержания учебного материала. В итоге, учащиеся не способны передать материал ни на русском, ни на родном языке. Согласны с утверждением Е.П. Жиркова о том, что изучение математики на родном языке более эффективно, так как мышление человека неразрывно связано с языком, на котором он говорит.

Заслуживает внимания утверждение кандидата педагогических наук Г.С. Поповой — Санаайа: «... у нас якутов нет отдельного учения, подготавливающего ребенка к самостоятельной взрослой жизни. Этим воспитанием является сама жизнь, культура и поведение самих взрослых, представляющая образец подражания. Уважение к личности ребенка, как равноправного члена семьи является основой трудового и духовного воспитания. Учение «Айыһыт» учит, что основное предназначение человека на земле — продление жизни. Оно учит девочку, что она — будущая мать, а мальчик — будущий отец и это является основополагающим во всей воспитательной системе народа саха».

Актуальность данной темы, ее практическая значимость и недостаточная разработанность учебно-методических пособий, позволяют рассматривать информационно-коммуникативную технологию обучения математике в контексте этнопедагогических традиций, что объясняет выбор пути решения проблемы.

Долгое время тревожило отсутствие связи содержания задач учебника с жизненной практикой местного населения. Это привело к поиску путей и новых подходов заинтересованного обучения учеников на уроках математики методом составления задач, приближенных с содержанием к окружающей среде обучающихся, с учетом особенностей и обычаев, традиций родного народа.

Игровые коллизии вызывают у школьников стремление анализировать, сопоставлять, исследовать скрытые причины явлений. Игры вызывают важнейшее свойство учения — потребность учиться, знать, уметь.

После начальной школы ребятам трудно адаптироваться к новым условиям обучения по программе средней школы. Урок математики дается не всем легко,

поэтому задачи, связанные с повседневной жизнью, с подвижными играми, ребусы, рисунки, кроссворды, которые составляют сами ребята, им близки, понятны, интересны и решаются легко. Каждый ученик должен правильно выполнять задание, если он хорошо понимает его содержание. А наши ученики — дети сельской местности, активно занимающиеся спортом, любящие природу и труд на свежем воздухе, ребята, выросшие в якутской семье, мыслящие по своему, т.е. «по-якутски».

Таким образом, учитывая национальные параметры восприятия мира, мы разделили свои уроки на следующие виды:

- знакомство с видами занятий предков;
- знакомство с мерами длины и массы традиционного уклада предков;
- Что такое «Священное дерево», «Священная земля», «Священное животное».
- знакомство с творчеством великих мыслителей народа Саха А.Е. Кулаковского, П.А. Ойунского, тренера Д.П. Коркина и других. Овладение навыками вычисления через знакомство с биографиями великих людей народа.
- обычаи и традиции предков «Танха» (святочные гадания) (новая тема); «Игра в жмурки» — устная работа.

В ходе нашей работы были выявлены, что уроки с национальными компонентами, эффективны при проведении их с периодичностью 2–3 раза в четверть. Уроки составлены с учетом сезонного характера занятий родителей ребенка связанные с природой, с временами года. Например: первая четверть, сентябрь — «Охота на зайцев», октябрь — «Балаган» (якутская юрта, построенная в виде усеченной пирамиды из тонких наклонно поставленных бревен). Вторая четверть — «Подледная рыбалка», «Меры длины и веса якутского народа». Третья четверть — «Танха», «Зимой в гостях в якутском балагане». Четвертая четверть — «Резвый конь, быstroногий бегун», «Белая лошадь», «Ысыах» — национальный праздник, встречи лета. В зависимости от динамики уровня знаний учащихся меняется и сложность заданий.

На основе знаний этнопедагогике родного народа были составлены задачи и на их основе уроки:

- «Вокруг сэргэ (коновязь) есть ли математика?»;
- «Один вечер в якутском балагане»;
- «Невод»;
- «Рождественские игры», «Зимой в гостях в якутском балагане»;
- «Математика вокруг лошади»;
- «Наибольшее и наименьшее значения функции» и т.д.

При таком содержании уроков математики дети сельской спортивной школы заинтересованно работают, растет любовь родному народу, чувство гордости за древние обычаи и традиции, интерес к предмету.

Методика обучения технике якутских национальных прыжков

Training technique method of yakut national jumps

Охлопков Н.Н.,

ГБПОУ РС (Я) «ЯПК им. С.Ф. Гоголева»
Якутск, Россия

Аннотация. В статье речь идет о проблеме подбора упражнений для обучения технике якутских национальных прыжков «кылыы», «ыстанга», «куобах».

Ключевые слова: якутские национальные прыжки, имитационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения.

Ochlopkov N.N.

Yakut pedagogical college named S.F. Gogolev,
Yakutsk, Russia

Annotation. The article is about using exercises for the training technique of Yakut national jumps "kylyy", "ystanga", "kuobakh". The autor suggests imitative, feeding and special exercises.

Keywords: Yakut national jumps, imitative exercises, feeding exercises, special exercises

Якутский народ в древние времена преимущественно занимался охотой, а для этого требовалась очень хорошая физическая подготовка: сила, выносливость и особенно, прыгучесть. Люди стали придумывать упражнения, тренироваться и состязаться между собой. Так появились якутские национальные прыжки: кылыы, ыстанга и куобах.

Якутские прыжки — это динамичный, зрелищный, бурно развивающийся вид спорта в нашей республике, но, очень сложные в техническом выполнении циклические упражнения. Техника прыжков заимствована у животных, т.е. они выполняются по аналогии с прыжковыми движениями журавлей, оленей, зайцев. Якутские прыжки являются одним из самых сложных видов прыжков, так как прыжок выполняется одиннадцать раз, где результат и красота полета в основном зависит от техники выполнения прыжка.

В связи с этим особое внимание надо обратить на обучение техники якутских прыжков. Техника — это система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергией в соответствии с его индивидуальными способностями. Техника прыжка — это автоматизированная действия прыгуна, целенаправленно решающая двигательную задачу. В основе современной техники якутских прыжков лежит способность быстрого продвижения вперед, мощного отталкивания при условии экономичности, свободы и естественности движений.

Весь процесс обучения техники якутских прыжков включают в себя три этапа, которое отличается друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

1. Этап начального разучивания; Цель — сформировать у прыгунов основную технику якутских прыжков и добиться его выполнения в общих чертах.

2. Этап углубленного разучивания; Цель — сформировать полноценное обучение техники якутских прыжков.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования; Цель — двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основными средствами для обучения технике якутских прыжков, являются физические упражнения, которые применяются с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и направленности выполнения физических упражнений.

Эффективность применения этих упражнений на обучения техники якутских прыжков зависит от решения ряда противоречий. Одним из противоречий является то, что, с одной стороны, имеется достаточное количество физических упражнений для обучения техники якутских прыжков, а с другой стороны вообще отсутствует упражнения с учетом на обучения элементов техники якутских прыжков. Отсутствуют методические пособия и т.д. Некоторые упражнения на занятиях применяются неадекватно, т.е. не учитывая их особенности и направленность. Исходя из этого, возникает проблема — какие упражнения можно использовать для обучения технике якутских национальных прыжков?

Физические упражнения — это действие, выполняемое для приобретения и усовершенствование каких-либо физических качеств, умений двигательных навыков. При обучении технике якутских прыжков применяются в основном следующие виды упражнения: имитационные, подводящие, специальные упражнения с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Имитационные упражнения — это воспроизводящее только по форме какие-либо соревновательные движение или отдельные элементы техники разучиваемого упражнения, но без необходимых динамических усилий.

Подводящие упражнения — это помогающее постепенно овладеть элементами сложного двигательного навыка.

Специальные упражнения — это упражнения, выполняемые в тренировочной деятельности и имеющие отдельные биомеханические и физиологические характеристики, сходные с соревновательными упражнениями (по форме или по содержанию).

Изучение работ А. И. Жилкина, Б. Б. Попова, Ю. В. Верхошанского, В. П. Кочнева, Н. К. Шамаева, А. Т. Прокопьева, И. Ю. Григорьева, В. В. Сокова, раскрывающие особенности обучения технике двигательных действий и прыжков, позволили подобрать следующие упражнения для обучения технике якутских прыжков.

Имитационные упражнения для обучения технике прыжка «кылыы»

1. Медленное приседание — подъем на одной ноге с опорой на стенку.
2. То же на двух ногах на большее время.
3. Движения ногами как при беге в верхней опоре руками на брусьях, фиксируя число движений одной ногой за 10–20с, отдых между подходами 3–5м.
4. Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной (45градусов)
5. Движения прямыми ногами с амплитудой до 90 градусов с переходом на максимальную частоту свободных движений ногами как при беге.
6. Движения ногами как при беге в вися на кольцах.

Подводящие упражнения:

1. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, постепенно увеличивая длину прыжков и темп выполнения, внимание на активную работу рук и мягкое приземление.

2. Прыжки вверх, с двух — четырех шагов разбега с имитацией ударов по мячу рукой, головой бросков в полете.
3. С двух — трех шагов разбега выставляя далеко вперед ногу, отталкивание одной ногой, с акцентом на вылет вверх, чем активнее разбег и дальше ставится нога для толчка, тем вертикальное и выше взлет.
4. Прыжки на двух ногах, с помощью партнера взявшись за руки.
5. Прыжки на двух и одной ноге с давлением руками на плечи партнера стоящим сзади.
6. То же упражнение, но с помощью партнера за талию.
7. Прыжки на двух ногах вдвоем с опорой руками на плечи, поочередным давлением на плечи партнера.
8. Прыжки в полуприседе, на одной ноге взявшись, за руки лицом друг к другу, то же в движении по кругу в обе стороны, то же вперед — назад.
9. Стоя боком взявшись под локти прыжки с движением в обе стороны, по кругу в обе стороны.
10. Стоя спиной друг к другу, взявшись под локти, прыжки с движением по кругу в обе стороны.
11. Прыжки на двух ногах через препятствия (мячи, барьеры), постепенно увеличивая расстояние между ними и их высоту.
12. Впрыгивание толчком двух ног и взмахом рук на высокую опору (тумбу, поролоновые маты), постепенно увеличивая ее высоту и расстояние до нее от места отталкивания.
13. То же упражнение, но впрыгивания на одну ногу поочередно.
14. Спрыгивание с опоры на две ноги с последующим выпрыгиванием вверх, постепенно повышая высоту опоры (30–90 см) и активность выпрыгивания.
15. На двух ногах спрыгивания по ступенькам вниз. Следите за равновесием и осанкой.
16. Впрыгивания на двух ногах по ступенькам вверх с активным махом руками, постепенно увеличивая число ступенек в одном впрыгивании, то же с отягощением в руках.
17. Прыжки на одной ноге вниз по наклонной дорожке — склону от 5 до 35 градусов. Следить за вертикальным положением туловища и активным отталкиванием.
18. С двух — трех — пяти беговых шагов разбега впрыгивание на одну ногу (маховую) на высокую опору.
19. То же на гимнастическую стенку, постепенно повышая высоту впрыгивания с опорой руками.
20. С одного — двух — трех шагов разбега толчком одной и энергичным взмахом другой с активным махом рук впрыгнуть на высокую опору, на толчковую ногу.
21. С одного-трех-пяти шагов разбега оттолкнуться и достать сетку — кольцо, щит возможно выше одной рукой, то же другой рукой, то же с поясом (2–4 кг).
22. С двух-трех шагов разбега оттолкнуться одной ногой и коснуться головой в полете высокого подвешенного предмета, мах двумя руками вперед, затем в полете руки опустить вниз, то же с тяжелым поясом (3–6 кг).
23. Прыжки на месте на двух ногах со штангой над головой, на вытянутых руках, то же на одной ноге поочередно. Держим спину прямо.
24. Бег с удержанием блина (мяча) на вытянутых руках над головой.

25. Прыжки на двух ногах с партнером на спине — плечах у стенки.
26. Прыжки на одной ноге с партнером на плечах, держась за стенку.
27. Выпрыгивание вверх из положения толчковой ноги на повышенной опоре, с отягощением в руках.
28. Выпрыгивание с 1–2 шагов подхода с отягощением на плечах.
29. Стоя на тумбочку прыгивание на толчковую ногу с активным ее разгибанием и высоким взмахом.
30. Упругие покачивание в широком выпаде со сменой положения ног. То же в положении полушпагата.
31. В положении лежа на спине упругие покачивания поднятой вверх прямой ногой с сопротивлением предварительно растянутого резинового амортизатора.
32. В положении стоя на одной ноге подпрыгивания с помощью надавливания другой ногой на повышенную опору (стенку, тумбу)
33. Стоя на коленях, опускание — поднимание с прямым телом, руки вниз (за головой, вверх), медленно с паузой в наклоне, партнер удерживает за голени.
34. Стоя на наклонной плоскости подъем на двух стопах (носках) с отягощением на плечах, то же с партнером на спине.
35. Из положения, стоя на одной ноге энергичный мах руками и ногой с последующим быстрым опусканием ноги и руку и вращением тела, то же с одного — трех шагов разбега и мягким приземлением в полуприсед.
36. То же с партнером, но подъем на одной ноге, держась за опору с опусканием на пятку. Выполнять только после длинной практики (1–3 года).
37. То же с удерживанием тела в наклоне назад, усложнение достигает перемещением рук от вдоль тела до над головой.

Специальные упражнения:

1. С двух — четырех шагов разбега отталкивания одной ногой на каждый второй, четвертый шаг с полетом в шаге и приземлением на маховую ногу, с каждым толчком добавлять высоту и дальность полета в шаге, и быстроту выполнения последнего шага с постановкой толчковой ноги.
2. С разбега 4–6 беговых шагов многократные прыжки на одной ноге на дальность и на темп прыжков (до бега прыжками) до 20–25 отталкиваний в одном подходе.
3. Контрольный тест десять прыжков с разбега на одной ноге в 6 беговых шагов на дальность и на время. Наибольшее расстояние за меньшее время отражает более высокий уровень мощности отталкиваний. Длину прыжков увеличивать постепенно с каждым подходом, то же с использованием тяжелого пояса, жилета (3–6 кг), сочетать прыжки с отягощением и без.

Имитационные упражнения для обучения технике прыжка «куобах»

1. Имитация работы рук;
2. И.п. о.с. приседание, руки вверх;
3. Имитация работы рук и ног;
4. И.п. — основная стойка, руки вверх. Наклоны туловища поочередно влево и вправо. 8 повторений.
5. И.п. — стоя на одной ноге, другую, согнутую в коленном суставе, захватить за носок двумя руками. Разгибание ноги вперед. По 4 повторения на каждую ногу.
6. И.п. о.с. приседание на толчковой ноге, затем на маховой.
7. И.п. вис на перекладине, подтягивание согнутых ног до груди.

8. И.п. стоя на четвереньках, опускание — поднятие тазобедренного сустава.
9. И.п. лежа на спине, поднятие и опускание тазобедренного сустава вверх, вниз.
10. И.п. — лежа на животе, руки на пояснице. Одновременное разгибание прямых ног и туловища. 8–10 повторений.
11. И.п. — стоя на одной ноге. Выполняем маховые движения одной ногой
12. И.п. — сед упор сзади ноги в стороны. Выполняем глубокие наклоны вперед, влево и вправо. 8–10 повторений.
13. Маховые и пружинистые упражнения с увеличивающейся амплитудой для гибкости тазобедренного сустава, одно упражнение на счет восемь;
14. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).
15. Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной.
16. Стоя спиной друг к другу, взявшись под локти, прыжки с движением по кругу в обе стороны.

Подводящие упражнения для обучения технике прыжка «кубах»

1. Стоя на месте прыжки на двух ногах с подтягиванием коленки к груди.
 2. Прыжки на двух через набивные мячи.
 3. Прыжки на двух через барьеры.
 4. Пятерные прыжки на двух ногах с тумбочки.
 5. Прыжки на двух на горку.
 6. Прыжки на двух на скамейку.
 7. Приседание со штангой на плечах.
 8. Толкание тренировочного блока.
 9. Спрыгивание со штангой.
 10. Выпрыгивание со штангой.
 11. Стоя на наклонной плоскости подъем на двух стопах (носах) с отягощением на плечах, то же с партнером на спине.
 12. Выпрыгивание на двух ногах по ступенькам вверх с активным махом руками, постепенно увеличивая число ступенек в одном выпрыгивании, то же с отягощением в руках.
 13. Прыжки на месте на двух ногах со штангой на плечах;
 14. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.) по 5–10 мин.
 15. Прыжки на двух ногах вдвоем с опорой руками на плечи, поочередным давлением на плечи партнера.
 16. Пятерной прыжок на двух ногах.
 17. Выпрыгивания на двух ногах по ступенькам вверх с активным махом руками, постепенно увеличивая число ступенек в одном выпрыгивании, то же с отягощением в руках.
- Специальные упражнения для обучения технике прыжка «кубах»
1. Прыжки в длину с места.
 2. Прыжки на двух ногах по меткам.
 3. Прыжки на двух ногах через препятствия (мячи, барьеры) постепенно увеличивая расстояние между ними и их высоту.
 4. Прыжки на двух ногах, с помощью партнера взявшись за руки.
 5. Тройной прыжок с места на двух ногах.
 6. Пятерные прыжки на двух ногах.
 7. Семь прыжков с подскока на двух ногах.

Вышибалы как национальный вид спорта. История и тенденции развития

Dodgeball as a national sport. History and trends of development

Павлова Ю.С.

ТЭИ СФУ

Красноярск, Россия

Аннотация. В статье выполнен анализ данных современной научной литературы по изучению истории и тенденций развития народной игры вышибалы. Влияние национальных видов спорта на духовные и физические качества молодежи

Любой анализ требует четкого определения отдельных исходных понятий. Мы рассмотрим понятия о непосредственно связанных с национальным и интернациональным в сфере физической культуры и спорта, но, к сожалению, еще слабо разработанных.

Для периода донациональных отношений в физической культуре характерны такие понятия, как первобытная физическая культура, физическая культура родовой общины. В процессе разложения первобытно-общинного строя происходило образование родовых союзов, из которых, в свою очередь, складывались племена. Здесь уместно говорить уже о физической культуре племен и племенных союзов. С появлением народности люди заговорили о народной физической культуре и спорте.

Для периода зарождения и развития наций правомерно употребление термина «национальная физическая культура».

Изучение диалектики понятий и сферы действий физической культуры привело нас к употреблению термина «межнациональное» в данной области. Известно, что многие народы издревле живут по соседству, имеют много общего в жизненном укладе, обычаях, традициях и в культуре в целом. Много общего и в сфере национальных форм и средств физической культуры. Важно в данном случае отметить, что межнациональное в физической культуре, спорте проявляется более ярко. Это связано, прежде всего, не столько с их формой, сколько с их содержанием, внутренней структурой [3].

В современной спортивной литературе встречаются термины «народные виды спорта», «народные формы физической культуры». Под этими терминами, как правило, подразумеваются национальные виды и национальные формы.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическое развитие, вышибалы

Pavlova Yu.S.

SibFU Feasibility Study

Krasnoyarsk, Russia

Annotation. In the article the analysis of data of modern scientific literature on the study of the history and trends developed the national game – dodgeball. The impact of national sports on the spiritual and physical qualities of youth

Any study requires a clear definition of the individual source concepts. We are talking in this case about concepts directly related to national and international in the field of physical culture and sports, unfortunately, are still poorly developed.

For a period of epochs before nationalism relations in physical culture is characterized by such concepts as the primitive physical culture, physical culture of the tribal community. In the process of decomposition of primitive society was the formation of tribal unions, which in turn formed tribes. It is

appropriate to speak of physical culture tribes and tribal unions. With the advent of class society there was such social-ethnic community of people, as a nation, and this time, it is necessary to speak about national physical training.

For the period of the birth and development of the Nations legitimate use of the term «national physical culture.» As you know, one of the hallmarks of a nation is a community of spiritual life, resulting from a long life together people involved single economy, territory and language, and hence culture. However, previous researchers is the concept of «national physical culture» was not used and was replaced by the term «national forms of physical culture.» Meanwhile, these concepts are not equivalent.

The study of the dialectics of concepts and scope of physical culture has led us to the use of the term «ethnic» in this area. We know that many peoples from ancient times live close, have a lot in common in the lifestyle, customs, traditions and culture. Much in common in the sphere of national forms and means of physical culture. Important to note that ethnic physical culture, sport manifests itself more clearly. This is due primarily not so much by their form as their content, internal structure.

In modern sports literature there are the terms «traditional sports», «national forms of physical culture.» Under these terms, usually refers to national types and national forms.

Key words: health, sports, physical development, popular game, dodgeball

Введение. Основной чертой культуры каждого народа являются созданные им игры. Много веков эти игры идут рука об руку с повседневной жизнью детей и взрослых, вырабатывают особые черты менталитета, важные личностные качества, отражают общественное устройство нации и взгляды на мир, формируют здоровую нацию.

Спортивные игры произошли из народных, культивируемых в разных странах на протяжении многих веков [2].

Славянские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение своей цели, по правилам игры, которые складывается на основе славянских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности народа.

В них совмещались развлечение, тренировка, и сама уникальная русская культура выявления и поощрения сильных духом и телом, воспитание готовности принять брошенный вызов, заступиться за слабого, преодолеть слабость в самом себе.

Цель этой работы — анализ данных научной литературы по изучению истории и тенденций развития народной игры- вышибалы, в физическом воспитании молодого поколения и в обеспечении сознательного выбора общественных ценностей здорового образа жизни.

Результаты теоретического исследования. Национальная игра Вышибалы имеет второе название доджбол это — динамичная игра с мячом, в которой участвуют несколько человек. На сегодняшний день сохранилось мало сведений о русской национальной игре вышибалы. Существуют отдельные правила для 3 игроков, где 2 из них становятся вышибалами, а оставшийся — уворачивается от мяча пока в него не попаду. При другом варианте игры участники делятся на 2 команды — вышибал и водящих. Водящие находятся в центре в окружении противников, вышибалы должны попасть в игроков мячом. Снаряд для доджбола обычно подбирают небольшой и мягкий, чтобы друг друга не травмировать, предпочтение отдают ярким и красочным расцветкам, чтобы было легче следить за ходом игры. При попадании в участника, он выходит из круга, он «лишился жизни» или «выбит», но если игрок

из команды водящих ловит мяч руками до его касания к полу («поймал свечу»), то он обретает дополнительную жизнь или может вернуть на игровое поле выбывшего ранее участника своей команды. Когда остается последний игрок водящих, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет — это принесет победу его команде. Известно, что игра достаточно популярна и за пределами Российской Федерации. Так например на территории Северной Америки больше распространены правила, при которых обе команды имеют равные силы, то есть на определенном отдалении друг от друга они беспорядочно кидают мячи, пытаясь «выбить» кого-нибудь из команды соперников. Игра длится до тех пор, пока не закончатся соперники одной из команд[1].

Студенты университета Альберты (Канада) неподалеку от места учебы организовали рекордную по количеству человек игры в доджбол или вышибалы и закончилась она победой игроков в желтых футболках (с перевесом в одного человека). Участвовала около 5000 игроков, а шаров использовалось 1250.

Доджбол настолько увлекательная, эмоциональная и зрелищная игра, что была даже снята одноименная комедия в 2001 год), в которой победа в игре приносила также лидерство в территориальной войне. Но положительные эмоции от данной интересной киноленты не сравнятся с теми ощущениями, которыми заряжаются игроки во время настоящих баталий на игровом поле в кампании друзей.

Выводы. Неотъемлемая часть культуры любого народа — спортивные состязания. Они были так же неповторимы, как и сама культура этноса. Поэтому возрождение и сохранение национальных видов спорта есть одна из форм сохранения традиций и духовно-нравственных ценностей

Литература

1. «История физической культуры и спорта. 7-е изд., стер» Голощапов Б.Р.
2. «Физическое воспитание в школе учащихся 10–11 класс» Арзуманов С.Г.
3. «Физическая культура. 2-е изд., дораб. и доп» Под ред. Григоровича Е.С., Перверзева В.А

Лапта как национальный вид спорта. История и тенденции развития

Rounders as a national sport. History and trends of development

Павлова Ю.С.

ТЭИ СФУ

Красноярск, Россия

Аннотация. В статье выполнен анализ данных современной научной литературы по изучению истории и тенденций развития народной игры-лапта. Все победы олимпийцев начинаются во дворе, на школьной или институтской спортивной площадке. В лице участников этого первенства мы видим активных, одаренных юношей и девушек, которые своим примером показывают важность связи народных видов спорта с международным олимпийским движением. Пусть лапта пока не является олимпийским видом спорта, но богатство и разнообразие входящих в нее элементов позволяет привлекать к этой замечательной игре все новых сторонников, предпочитающих здоровый образ жизни. А значит – расширяет и олимпийский потенциал нашей страны в будущем

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическое развитие, народная игра, лапта

Pavlova Yu.S.

SibFU Feasibility Study

Krasnoyarsk, Russia

Annotation. In the article the analysis of data of modern scientific literature on the study of the history and trends developed folk games – rounders. All the victories of the Olympians start in the yard, at school or College sports field. In the face of the participants in this championship, we see an active, gifted boys and girls who by their example show the importance of the link popular sports with the international Olympic movement. Let rounders is not yet an Olympic sport, but the richness and diversity of its constituent elements allows to attract to this wonderful game new supporters who prefer a healthy lifestyle. And that means expanding and Olympic potential of our country in the future

Key words: health, sports, physical development, people's game, rounders

Введение. “Это народная игра — одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны: верность своей команде, находчивость, внимательность, изворотливость, глубокое дыхание, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость удара рук, и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места. Я усердно рекомендую эту народную игру не только как механическое упражнение, но и как безобидную забаву, в которой вырабатывается товарищеская спайка: “своего выручай” — так характеризует игру лапта русский писатель и переводчик Александр Иванович Куприн. Лапта — древняя игра. Сегодня сложно сказать, когда она зародилась. По недостоверным данным, лапта появилась уже в X в. н.э [2].

Во многих исторических памятниках русской письменности есть упоминания об игре в лапту, причем называют эту игру в разных памятниках по-разному: «в беглые» (Тюменский округ), «хлоптой» (Олонецкая губерния), «в шара», «лакта», «шибка», «битка» и другие.

Цель этой работы– анализ данных научной литературы по изучению истории и тенденций развития народной игры- лапта, в физическом воспитании молодого

поколения и в обеспечении сознательного выбора общественных ценностей здорового образа жизни.

Результаты теоретического исследования. Лапта была включена как средство физической подготовки в войсках Красной Армии при комиссаре просвещения Подвойском. Официальные первенства по русской лапте начали проводиться в России в конце 50-х, начале 60-х, после чего на некоторое время проведение соревнований было приостановлено [4].

В 1986 году, осенью вышло Постановление Госкомспорта СССР «О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты», после чего проведение всероссийских турниров было продолжено. Далее была создана межрегиональная федерация русской лапты в 1996 году, а в 2003 году она была преобразована в общероссийскую общественную физкультурно-спортивную организацию — Федерацию русской лапты России, в ней объединено 46 региональных отделений в субъектах Российской Федерации. Сейчас русская лапта получила своё развитие как официальный вид спорта, вошедший в Единую Всероссийскую Спортивную Классификацию и культивируется в более чем 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 [1].

Создана информативная научно-методическая база, имеются официальные правила соревнований, различные методические пособия по технической, тактической, физической подготовке игроков, методике судейства, по организации проведения соревнований. Федеральным агентством по физической культуре и спорту и Федерацией русской лапты России разработана и утверждена примерная программа по русской лапте для ДЮСШ, готовится к изданию пособие «Технология тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки». Игровой вид спорта лапта развивает многие физические качества подросткового поколения: координационные способности, быстроту, силу, координационные способности, вырабатывает игровое мышление, развивает смекалку, чувство коллективизма и т.д. По техническим элементам это самый естественный и доступный вид спорта по сравнению с другими спортивными играми [3].

Учащиеся начальной школы почти сразу могут научиться игре в русскую лапту. В других игровых видах спорта это невозможно. И самое главное, в русской лапте не требуется дорогостоящий оборудования и специальная экипировка. Достаточно иметь обычный теннисный мяч, деревянную (самодельную) биту, ровную площадку для игры и инициативу в этом интересном русском национальном виде спорта. Сегодня норматив «Мастер спорта России» выполнили более 300 спортсменов, активно занимающихся русской лаптой в России [5].

В республике Башкортостан, Воронежской, Новгородской, Томской, Челябинской, Тульской, Амурской, Свердловской областях и других регионах открылись отделения по русской лапте в ДЮСШ.

Выводы. Народные виды спорта, в число которых входит и лапта, — не просто одна из разновидностей спортивных или игровых состязания для людей самых разных возрастных групп. Это серьезное подспорье в возрождении экономики сельских регионов нашей страны. Ведь там, где люди ориентированы на здоровое времяпровождение, где поддерживаются и возрождаются национальные семейные ценности — есть и перспективы для дальнейшего роста!

Литература

1. Маркушевич А.А., Сысоев С.В. Городки и лапта. — М.: Новая Москва, 2006.
2. Спортивная лапта. Сказания русского народа собранные Иваном Петровичем Сахаровым / М.: СпортАкадемПресс, 2005.
3. Костарев А. Ю. Русская лапта: история и тенденции развития // Теория и практика спорта. — 2005. — № 11.
4. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удаляя. Лапта. — М.: ФиС, 1961.
5. Костарев А. Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. — Уфа: БГПИ, 1996.

Развитие национального вида спорта Мас-рестлинга в других регионах

Razvitiya national sport of Mas-wrestling in other regions

Павлова Ю.С., Кудрявцев М.Д., Скурихина Н.В.

СФУ

Красноярск, Россия

Аннотация. В статье выполнен анализ данных современной научной литературы по изучению развития мас-рестлинга в других регионах. Мас-рестлинг помогает развиваться спортсменам всесторонне и гармонично. У постоянно занимающихся мас-рестлеров формируется мышечный корсет, он позволяет выдерживать любые серьезные нагрузки. Якутский мас-рестлинг как способ проверки силы и выносливости человека существует в мире в единственном числе, так как в нем заложена неимоверная техника и функциональность работы всех групп мышц.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическое развитие, мас-рестлинг

Pavlova Y.S., Kudryavtsev M.D., Skurikhina N.V.

SFU

Krasnoyarsk, Russia

Annotation. In the article the analysis of data of modern scientific literature on the study of the development of Mas-wrestling in other regions. Mas-wrestling helps athletes develop comprehensively. Have systematically engaged in Mas-wrestling a muscular corset is formed, allowing to withstand the serious load simple match. Mas-wrestling, Yakut as a way of testing the strength and endurance of the person exists in the world in the singular, as it has incredible technology and functionality work all muscle groups.

Keywords: health, sport, physical education, Mas-wrestling

Введение. Любой народ создает свою уникальную культуру, а так же, свои спортивные предпочтения, которые берут свои корни с древности, так же вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, прививают честность, силу, ловкость, быстроту, справедливость и достоинство. Спортивные традиции возрождались исходя из ландшафта, климата, природы и других факторов. Многие из этих видов спорта актуальны и в современном мире. Помимо сохранения народных традиций, национальные виды спорта оказывают большое влияние на силу воли, воспитание характера, и интереса к народному творчеству у молодежи [4].

Цель этой работы — анализ данных научной литературы по изучению развития и перспектив мас-рестлинга в других регионах

Результаты теоретического исследования. Перспективы и дальнейшее развитие мас-рестлинга обсуждались в Конгресс-центре Московской торгово-промышленной палаты, где проходила II Международная научно-практическая конференция по проблемам развития на муниципальном и федеральном уровне массовой физической и оздоровительной культуры под названием «Массовый спорт: организация, оснащение и поддержка» [2]. Участниками конференции стали: представители региональных органов власти в сфере физической культуры, молодежной политики и образования. Им была предоставлена достоверная и полная информация об истории развития мас-рестлинга, о правилах, достоинствах и преимуществах перед дру-

гими видами спорта. Большая часть слушателей сразу проявили желание продвигать его в своих регионах. Некоторые уже знали или слышали о мас-рестлинге, но серьезно поговорить удалось только сейчас. Студенты так же приняли новый вид спорта, что говорит о скором развитии и больших перспективах мас-рестлинга. В форуме приняли участие: молодежь из Республик Адыгея, Калмыкия, Карачаево-Черкесия Крым, Астраханской, Ростовской, Волгоградской областей и Краснодарского края [1]. Прошедшие мероприятия, и в Ростовской области и в Москве, являются значимыми и, без сомнения, будут способствовать налаживанию межрегиональных контактов и активного продвижения мас-рестлинга в стране.

Выводы. В своем выступлении на заседании Совета по межнациональным отношениям Президент Российской Федерации В. В. Путин дал поручение о развитии исконных видов спорта народов России, и о его вхождение в олимпийскую программу. Так же президент подписал поправки в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятые Государственной Думой РФ 10 июня и одобренные Советом Федерации Федерального Собрания РФ 18 июня.

Некоторые изменения федерального законодательства дают национальным видам спорта народов России добавочные права и новый стимул для достижения цели, определенной Президентом России Владимиром Владимировичем Путиным, а именно — их продвижению в олимпийскую программу [3].

Насыщенная история, уровень современного развития и деятельное развитие по всему миру делают мас-рестлинг одним из наиболее перспективных в данном направлении видов спорта.

Литература

1. Захаров, А. А. Мас-рестлинг / А. А. Захаров. — Якутск: Изд-во Якутского унта, 2006. — 160 с. — ISBN 5-7513-0853-0.
2. Захаров, А. А. Педагогическая оценка силовой подготовленности юношей 15–16 лет, занимающихся мас-рестлингом // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2010. — № 4 (62). — С. 35–39.
3. Кривошапкин, П. И. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики / П. И. Кривошапкин. — Якутск: ООО «Ситим-медиа», 2006. — 72 с.
4. Логинов, В. Н. Динамика времени схваток в перетягивании палки // Материалы республиканской научно-практической конференции «Совершенствование подготовки специалистов в области физической культуры и спорта РС (Я)». — Якутск, 2005. — С. 89–92.

Основные виды направления развития вида якутского многоборья – якутская вертушка

Yakut turntable – as the main kind of Yakut all-around

Петров М.М.

ГКОУ «РС(К) ШИ – V вида»,

Якутск, Россия

Аннотация. Вид якутского многоборья – Якутская вертушка (тутум эргиир). Правила, инвентарь, что он развивает у спортсмена.

Ключевые слова: якутская вертушка, мастер педагогического труда, Игры Дыгына

Petrov M.M.

«RS (K) SHI – V species»

Yakutsk, Russia

Annotation. View of Yakut all-around – Yakut turntable (tutum ergiyir). Rules, inventory, what it develops in the athlete.

Keywords: Yakut turntable, master of pedagogical labor, Dygyn Games

Национальные виды спорта и народные игры являются неотъемлемой частью общей культуры. Народ саха по праву может гордиться своими исконно народными видами спорта и играми, дошедшими до нас с далеких времен. Они воспеты в легендарном эпосе-олонхо, в народных преданиях сказаниях. Народ очень бережно и трепетно относится к ним, ибо они развивают силу и ловкость, быстроту мышления и действий, так необходимых для жизни в суровых условиях Севера.

Национальные виды спорта – часть культуры якутского народа, и связаны они с его вековой историей. Их основа – трудовые процессы, системы подготовки молодого поколения к труду и физической закалке. Одновременно национальные виды спорта были средствами отдыха и развлечения. В них нашли отражение общественное отношение, отношение между людьми, особенности народов и быта.

Настоящая статья написана с использованием материалов учителей-новаторов, в ней учтена предложения учителей Назарова И.Р., Павлова К.В., Донского А.И. и др. На основе научных разработок и учебных программ д.п.н. профессора Кочнева В.П., к.п.н. Шамаева Н.К, мною развиты мысли о якутской вертушке (Тутум эргиир). Творчески использована книга заслуженного артиста России и РС(Я) Федорова А.С. «Игры предков».

Привожу отрывок из журнала «Физическая культура в школе» 1995 г.: «Искать, находить и пропагандировать», так названа выступление в финале III Всероссийского смотра – конкурса «Мастер педагогического труда – 94» в Самаре, второй призер конкурсов среди преподавателей физической культуры учебных заведений профессионально-технического образования, руководитель физического воспитания ПТУ-7 киновидеотехники и электроники М.М. Петров. Вот уже несколько лет учитель из Якутска занимается поиском и пропагандой якутских народных игр. И он во многом преуспел. М.М. Петров и его единомышленники включили национальные игры в учебные программы, используют их во внеклассной учебно-тренировочной работе, при проведении дней здоровья, спортивных вечеров, шоу-преподавателей

конкурсов «А ну-ка парни», «Игры Боотуров», внедряют якутские игры в самостоятельные занятия учащихся. Ряд игр М.М. Петров продемонстрировал в г. Самаре и во время практического показа своего опыта».

И так, якутская вертушка (Тутум эргиир). Выполняющий прием спортсмен, обеими руками вставляет в углубление на полу (на земле в специальном переносном приспособлении) палку длиной 25 см. Не отрывая рук от палки, выполняет повороты вокруг лунки.

Испокон веков наши предки — якуты очень любили игры и упражнения на гибкость, ловкость, быстроту, силу и выносливость. Есть предположение, что якутский нож (саха быъага) стал основной снарядом якутская вертушка. Молодые парни, вонзив нож в землю и удерживая рукоятку рукой, не меняя первоначального захвата, выполняли поворот кругом, возвращаясь в исходное положение. Победителем считался тот, кто проделывал наибольшее количество поворотов.

Якутская вертушка (Тутум эргиир) — развивает силу мышц кистей рук, спины, брюшного пресса, гибкость и координацию движения, внутренние мышцы живота, а также благотворно влияет на сердечнососудистую и дыхательную системы организма, исправляет дефекты осанки, цепкость, силу рук.

С 1995 года состязания сильнейших многоборцев республики стали называться «Игры Дыгына». Традиционно каждый год на республиканском ысыахе Якутская вертушка включена в программу «Игры Дыгына».

Показатели гибкости и силовой выносливости у спортсменов, серьезно занимающихся якутской вертушкой, могут быть гораздо выше результатов, которые способны показать спортсмены других видов спорта. Например, на республиканских «Играх Дыгына» известный косарь республики Николай Николаев (Вилюйск) за две минуты сделал вертушку 47 раз, а в 2015 году лидер соревнований «Игр Дыгына» Петр Старостин (Чурапча) побил рекорд и сделал 57 поворота в упоре на дощечке с углублением (тутум эргиир).

В последнее время спортсмены достигают высокие результаты: Алексей Иванов 60 оборотов, Егор Протопопов 62 раза и Петр Старостин 62 оборотов.

Вид якутского многоборья — Якутская вертушка (тутум эргиир)

Цель: развитие гибкости, координации движения, силу мышц кистей рук, цепкость, спины и брюшного пресса.

Инвентарь: дощечка с углублением, палка длиной 25 см, диаметров 3 см, с одной стороны выпуклая.

Описание игры: играющий обеими руками вставляет в углубление на полу (в специальном переносном приспособлении), палку длиной 25 см. Не отрывая рук от палки, выполняет повороты (вертушка) вокруг лунки.

Требования:

- не менять первоначального хвата;
- не отрывать палку от дощечки;
- не касаться пола другими частями тела, кроме ступней;
- участнику дается определенное время и одна попытка.
- Варианты (облегченные, тренировочные):
- палка длиной — 70 см;
- палка длиной — 50 см;

специально тренировочные приспособления, тренажер для якутской вертушки (автор Петров М.М.)

Технико-тактическая подготовка борцов

Technical-tactical preparation of forts

Пирогов С.Б., Лапицкая Л.А.

ГГУ им.Ф.Скорины,

Гомель, Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы технико-тактической подготовки по борьбе в ДЮСШ г. Гомеля, РБ.

Ключевые слова: борьба, технико-тактическая подготовка, подвижные игры.

Pirogov S.B., Lapitskaya L.A.

GSU named after F. Skorina,

Gomel, Republic of Belarus

Annotation. In the article questions of technical and tactical preparation for wrestling in the Youth Sports School of Gomel, RB are considered.

Key words: struggle, technical and tactical preparation, outdoor games.

Спортивная борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения и подготовку к труду и защите своей Родины. Спортивной борьбой можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста. Широкая сеть ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивных секций позволяет осуществлять подготовку спортивного резерва и обеспечивает массовость занятий борьбой. В спортивной подготовке юных борцов сложилась ситуация, когда программный материал, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих детям форм жизнедеятельности.

Традиционная практика технико-тактической подготовки ориентирована на изучение приемов с постепенным включением их в борьбу, и при этом тренеры упускают из виду имеющее большое значение изучение базовых элементов технико-тактических действий (стойки, дистанции, передвижения, захваты, освобождения от захватов, тиснения, маневрирования и другие элементарные действия)[2]. Они считают, что освоение этих действий борцами происходит само по себе. Чтобы применять приемы в схватках, нужно приобрести борцам навыки ведения борьбы, воспитание которых тренеры стараются обеспечить включением учебных и тренировочных схваток, но в таких условиях навыки у детей формируются медленно и с большим трудом. Традиционные методы не могут успешно решать эти проблемы, а вот с помощью игровых методов возможно это сделать. Игровые методы обучения и тренировки в спорте получают все большее распространение в различных видах спорта, и в спортивной борьбе, в частности. В работе И. А. Кондрацкого, Г. М. Грузных, В. М. Игуменова обобщен большой опыт использования игр в формировании основ ведения единоборств в классической борьбе, но он ещё не нашел широкого распространения в других видах борьбы.

Основное противоречие, побудившее начать наше исследование, состояло в том, что в существующей практике начальной подготовки в спортивной борьбе образовалось несоответствие между необходимостью овладения юными борцами основами ведения единоборства и неэффективностью решения данной задачи на базе строго регламентированных методов обучения, не учитывающих стремление детей к игровым формам проявления самостоятельности, к творческому освоению техники и тактики спортивной борьбы. Проблема исследования заключалась в совершенствовании методики начальной подготовки и экспериментальной проверки влияния игрового метода на формирование у юных борцов необходимого уровня технико-тактической подготовленности. Выделенные противоречия были подтверждены в процессе проведения аналитического обзора литературы и результатами педагогических наблюдений, интервьюирования и анкетирования тренеров по вольной борьбе. Решение поставленной проблемы осуществлялось на основе применения игрового метода обучения и тренировки, разработанного в советской психологии и педагогике и теории физического воспитания.

При подборе специализированных подвижных игр учитывался опыт их практического использования в классической борьбе. Объектом исследования явился учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки юных борцов 10–12 летнего возраста.

Предметом исследования были специальные подвижные игры и методика их включения в обучение и тренировку юных борцов на этапе начальной спортивной специализации.

Целью работы, было определение эффективности применения специальных подвижных игр на этапе начальной спортивной специализации при обучении технико-тактическим действиям и выявить их влияние на развитие физических качеств юных борцов.

Для решения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных литературных источников; опрос тренеров и спортсменов; педагогические наблюдения; тестирование двигательных качеств; педагогический эксперимент; методы математической статистики, обработки результатов исследования.

На основании полученных данных можно сделать следующие выводы:

Традиционные средства и организация тренировочного процесса в группах начальной подготовки вследствие неполной адекватности возрастным особенностям контингента не позволяют в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс. Существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, что не позволяет в достаточной мере индивидуализировать техническое мастерство и воспитать вариативность двигательных навыков.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специальных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

а) разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;

б) повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках[3].

В ныне действующей программе для ДЮСШ по вольной борьбе имеется существенный резерв для включения специальных подвижных игр без ущерба для общего освоения программного материала. Более того, введение игровой методики положительно сказывается на эмоциональном настрое занимающихся, что в свою очередь способствует стабилизации контингента и эффективности освоения учебных программ.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными борцами выделить на специальные подвижные игры, составляет 18 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности.

Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к действиям борцов в поединке, позволяет резко изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности юного борца: все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают «работать» непосредственно на результативность соревновательной деятельности.

Использование специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся, так и в отношении отдаленных последствий: в течении ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности [1].

Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается прежде всего за счет индивидуализации и вариативности действий, о чем свидетельствуют достоверно значимые различия по компоненту «вход» при исполнении приёмов-тестов.

В настоящее время разработаны основные теоретико-методические положения системы начального отбора и ориентации в спортивной борьбе. Накоплен значительный объем информации об основных факторах, определяющих спортивную результативность на ранних этапах подготовки, о структурных особенностях комплекса свойств, составляющих спортивные способности, о прогностичности педагогических, медико-биологических и психологических тестов для прогнозирования спортивных результатов. Показано, что наиболее эффективный путь начального отбора — это изучение не феноменологических показателей, а реальных морфологических, физиологических, биохимических и др. характеристик и механизмов, определяющих индивидуальные различия и двигательные возможности.

В настоящее время существуют различные подходы и большое количество частных методик начального отбора, но как правило, в них применяются одни и те же контрольные упражнения (бег, прыжки, отжимания, подтягивания, метаний) с помощью которых двигательные качества оцениваются в отрыве от специфики спортивной борьбы. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы, опроса и собственных наблюдений разработан комплекс контрольных испытаний, включающий в себя тесты для оценки спортивных способностей детей в стандартных условиях и в условиях ведения единоборства.

Всё это подтвердило необходимость проведения данного исследования и побудило нас провести экспериментальное исследование эффективности использо-

вания специальных подвижных игр в обучении технико-тактических действий по сравнению с традиционным методом обучения.

Литература

1. Лапицкая Л. А. Физическое воспитание. Подвижные игры: практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / Л. А. Лапицкая, О. А. Захарченко, Л. М. Морозова; М-во образов. РБ, — Гомель: УО «ГГУ им.Ф.Скорины», 2006/
2. Повышение спортивного мастерства. Вольная борьба. Практическое пособие / авторы составители С. Б. Пирогов, Л. А. Лапицкая; М-во образ. РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. — Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2005.
3. Учебная программа. Учреждения Высшего Образования по учебной дисциплине «Вольная борьба» для всех специальностей. Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы / составители: С. Б. Пирогов, Л. А. Лапицкая.; — Гомель: УО «ГГУ им.Ф.Скорины», 2015.

Совершенствование методики тренировки силы хвата спортсменов, занимающихся мас-рестлингом

Improvement of the method of training the strength of the grasp of athletes engaged in mass wrestling

Протопопов В.В.

ГБУ РС (Я) "РЦНВС им.В.Манчаары"

Якутск, Россия

Аннотация. В данной статье при анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт, образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений.

Ключевые слова: сила хвата, силовая выносливость, скоростная сила.

Protopopov V.V.

GBU RS (Y) «RTSNVS im.V.Manchaara»

Yakutsk, Russia

Annotation. In this article, when analyzing technology, general requirements for various characteristics are disclosed, a standard is considered, a sample that should be oriented towards the construction of a system of motions.

Key words: grip strength, power endurance, speed strength.

В настоящее время система тренировок спортсменов — мас-рестлеров хорошо развита, но все-таки большинство не уделяет внимание силе хвата. Поэтому проблема развития силы хвата у мас-рестлеров представляет в настоящее время особый интерес в связи с отсутствием специальных оборудования и инвентарей. Однако основополагающие методические рекомендации по широкому использованию различных средств и методов силовой подготовки хвата сдерживается дефицитом научных исследований. В этой связи изучение возрастной динамики силы спортсменов в процессе всего периода обучения представляет, как научный, так и практический интерес.

Практически во всех силовых видах спорта сила хвата рук очень важна. К критериям технического мастерства спортсменов можно отнести следующие показатели:

- объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых технических приемов и их широкое сочетание;
- эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов;
- надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

При анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт, образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений. Однако техника у большинства спортсменов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и уровень развития физических качеств. К особенностям формы и строения

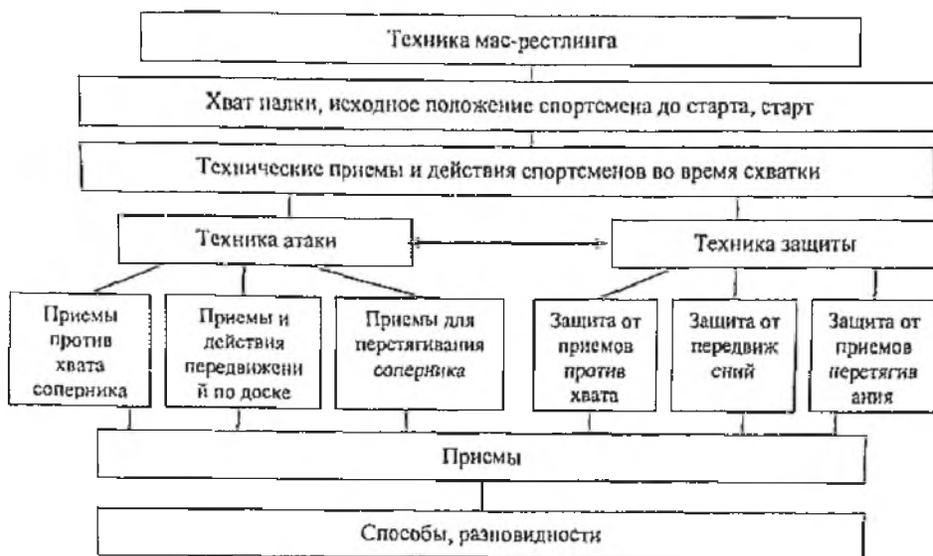


Рисунок 1. Техника мас-рестлинга.

тела относятся рост, вес, длина и пропорции звеньев тела. К физическим качествам относятся сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость и другие специальные качества.

Физическая сила — это способность спортсмена с помощью мышечных усилий преодолевать определенное сопротивление. Чем большее сопротивление удастся преодолеть, тем выше сила человека. Впрочем, сила — это сложное комплексное понятие, которое включает в себя несколько пунктов: максимальная сила, силовая выносливость и скоростная сила.

В технике мас-рестлинга можно выделить следующие основные компоненты: хват палки, исходное положение спортсменов до старта, старт, технические приемы и действия спортсменов во время схватки. По целевому признаку организации действий во время схватки техника мас-рестлинга распадается на два раздела: техника атаки и техника защиты, которые, в свою очередь, распадаются на подразделы по областям применения. Подразделы состоят из конкретных технических приемов и могут иметь различные способы и разновидности выполнения.

Хват палки. Без правильного, крепкого хвата эффективность выполнения приемов резко снижается. Как правило, в мас-рестлинге спортсмены пользуются разно-сторонним хватом, т.е. одна рука берет палку снизу, вторая — сверху. По правилам, в начале поединка проводится жеребьевка, по итогам которой выигравший жеребьевку выбирает положение хвата, внутренний или же наружный хват. Внутренний хват — это хват посередине палки, а наружный хват — это хват за края палки, т.е. снаружи относительно внутреннего хвата. Во второй схватке соперники меняются положениями хвата. Если же счет после двух первых схваток стал 1:1, то проводится третья схватка, перед которой также проводится жеребьевка. Выигравший жеребьевку выбирает положение хвата в третьей решающей схватке.

Правый хват — это когда правая рука берет палку снизу, а левая — сверху, следовательно, левый хват — это когда левая рука берет палку снизу, а правая — сверху,

независимо от внутреннего или наружного хвата. Обычно в схватках по мас-рестлингу оба спортсмена используют или правый, или левый хват, но в некоторых случаях спортсмены пользуются разными хватами, т.е. наружный — правый хват, а внутренний — левый хват или наоборот.

Действия спортсмена, выполняющего приемы против хвата при наружном хвате, направлены в большей степени на неравномерное распределение тяговых усилий между руками. Например, спортсмен, одной рукой удерживая, второй рукой тянет за другой конец палки или же тянет последовательно, меняя силу тяги с одной руки на другую.

«Ушницкий». Этот технический прием выполняется при наружном хвате. Спортсмен, стараясь удерживать палку рукой, захватившей сверху, другой рукой тянет палку к себе с поворотом и наклоном туловища. Эффективно используется в сочетании с передвижениями по доске и с сильной тягой.

«Обратная тяга». Выполняется при наружном хвате. При выполнении данного приема спортсмен с одновременным наклоном и поворотом туловища тянет той рукой, которая захватывает палку сверху. Может выполняться в сочетании с передвижениями по доске.

«Попеременная тяга руками». Этот прием также выполняется при наружном хвате. Спортсмен тянет палку, последовательно меняя силу тяги с одной руки на другую.

«Ключ». Выполняется при наружном хвате, если спортсмены пользуются разными хватами, т.е. наружный — правый, а внутренний — левый хват или наоборот. Действия спортсмена как при выполнении приема «обратная тяга».

Действия спортсмена, выполняющего приемы против хвата при внутреннем хвате, в основном направлены на накручивание палки. Этого можно добиться за счет тяги с поворотом и наклоном туловища и крутящим движением кистей рук, т.е. одновременными сгибаниями и разгибаниями рук в лучезапястном суставе.

«Тяга с накручиванием». Выполняется при внутреннем хвате. Спортсмен, вытягивая палку с наклоном и поворотом туловища в сторону, одновременно крутит палку, за счет сгибаний рук в лучезапястном суставе. Выполнение данного приема требует от спортсмена сильного и крепкого хвата.

Если накручивание палки происходит с перехватом палки, это уже другой прием — «тяга с перехватом».

Сила хвата кисти и предплечий очень важна в мас-рестлинге и во многих силовых видах спорта. Также она чрезвычайно важна при тренировках с тяжестями. Если у вас слабый хват, то это отразится на всех упражнениях — будь то становая тяга, будь то жим лежа или блок тяга и т.д. Сила хвата также важна и в жизни, ведь с помощью кистей рук мы выполняем огромное количество работ.

Обычные тренировки с тяжестями не позволяют развить силу хвата. Мускулатура кисти представляет собой сложный комплекс из примерно 33 мышц. Большинство из них расположено в предплечьях и связано сухожилиями с фалангами пальцев через несколько суставов.

К этим мышцам требуется тщательное и постоянное внимание. В целом мелкие мышцы медленно развиваются и быстро теряют силу. И поэтому нужна правильная и грамотно спроектированная методика тренировок.

Для совершенствования силы хвата разработан тренажер дополнительного упражнения, специально назначенный для развития боковых мышц предплечья. Трена-

жер собран из подручных материалов, которых можно достать в любых строительных магазинах. Принцип работы тренажера основан на упругости металлической пружины.

Таким образом, анализ научно-методической литературы позволил выявить некоторые закономерности мас-рестлинга, их развитие. Также можно отметить положительное влияние занятий мас-рестлингом на совершенствование силовых способностей. Проявление силовых способностей зависит от целого ряда факторов, таких как: способности к точному анализу движений, деятельности анализаторов, сложности двигательного задания, уровня развития других физических способностей, смелости и решительности в общей подготовленности занимающихся.

Разработана совершенствованная методика тренировки силы хвата студентов мас-рестлеров с использованием традиционных и нетрадиционных средств физической подготовки, а также тренажера кисти, состоящего из четырех комплексов упражнений.

Экспериментально обоснована эффективность совершенствованной методики тренировки силы хвата. В процессе проведения педагогического эксперимента доказана высокая эффективность разработанной методики тренировки силы хвата ($P < 0,05$) с применением нетрадиционных упражнений и нестандартного тренажера, что отразилось в достоверном улучшении всех исследуемых показателей силовой подготовленности кисти студентов экспериментальной группы, в отличие от контрольной.

Литература

1. Захаров, А.А. Мас-рестлинг./А.А.Захаров. — Якутск: Изд. ЯГУ, 2006. — 159
2. Захаров, С.И. Республиканский физкультурный комплекс нормативов «Эрэл» / С.И. Захаров, Н.Е. Максимова, Н.С. Сивцева. Программно — методический отдел РСДЮСШ ОР М.О. РС (Я) — Якутск. 1998. — 34 с.
3. Звездин, В.К. Физическое воспитание. Ч. 2: Учебное пособие / В.К. Звездин, М.И. Лыткин. — Якутск: Изд-во Якутского ун-та, 1997. — 117 с.
4. Кочнев, В.П. Твой олимпийский учебник / В.П. Кочнев. — Якутск: Изд. ЯГУ, 2000. — 27 с.
5. Кочнев, В.П. Жизнь, посвященная физической культуре и спорту / В.П. Кочнев. — Якутск: Изд. ЯГУ, 2001. — 53 с.
6. Кочнев, В.П. Игры и национальные виды спорта Республики Саха (Якутия) / В.П. Кочнев, И.Ю. Григорьев — Якутск: Изд. ЯГУ.
7. Кочнев, В.П. Игры и состязания предков. / В.П. Кочнев, И.Ю. Григорьев — Якутск: Изд. ЯГУ, 2003. — 39 с.
8. Кочнев, В.П. Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия). / В.П. Кочнев, А.П. Прокопьев, А.А. Захаров — Якутск: Изд. ЯГУ, 2002. — 82 с.
9. Кочнев, В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР / В.П. Кочнев. — Якутск: Изд. ЯГУ, 1980. — 103с.
10. Кочнев, В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР. / В.П. Кочнев — Якутск: Якутское книжное издательство, 1980. — 103 с.
11. Кочнев, В.П. Спорт: годы, события, судьбы / В.П. Кочнев. — Якутск: Изд. ЯГУ, 1993. — 54 с.
12. Кочнев, В.П. Традиционные игры и состязания якутов / В.П. Кочнев, П.П. Готовцев, Н.К. Шамаев. — Якутск: Изд. ЯГУ, 1997. — 23 с.

13. Кочнев, В.П. Якутия спортивная / В.П. Кочнев. — Якутск: Изд. ЯГУ, 1992 с.
14. Кривошапкин, П.И. Мас тардыьыта / Ред. Н.П. Босиков, Худож. В.Я Шарин, А.А. Егоров. — Якутск: Сахаполиграфиздат, 1997. — 68 с.
15. Мас-рестлинг правила соревнований, Издание подготовлено отделом информационного обеспечения, Республиканский центр национальных видов спорта имени Василия Манчаары Якутск 2012 г.
16. Шамаев, Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях севера Я. 1996 г.
17. Шамаев, Н.К. Семейное физическое воспитание на национальных традициях/ Н.К. Шамаев — Якутск, 2003. —94с.

Из опыта психологического сопровождения формирования психической готовности к соревнованию спортсменов занимающихся мас-рестлингом

From the experience of psychological support of the formation of mental readiness for competition athletes engaged in mas-wrestling

Попова М.В.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, Россия

Аннотация. Статья посвящается практическому опыту поиска путей и средств формирования психической готовности к соревнованиям у спортсменов, занимающихся мас-рестлингом. Раскрывается проблема психологического сопровождения ее формирования на фоне психической подготовки спортсменов к соревнованию.

Ключевые слова: психологическое сопровождение спортивной деятельности, психологическая подготовка, психическая готовность к соревнованию.

Ророва М.В.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation: The article is devoted to the practical experience of finding ways and means of formation of mental readiness for competition in athletes engaged in Mas-wrestling. Reveals the problem of psychological support of its formation on the background of mental preparation of athletes for competition.

Key words: psychological support of sports activities, psychological training, mental readiness for competition.

Актуальность исследования определяется нарастанием интереса как к проблеме психологического сопровождения такого вида спорта как мас-рестлинг, так и востребованностью в сфере практической психологии спорта конкретных психологических исследований по проблеме психической готовности к соревнованию у спортсменов занимающихся этим зрелищным, азартным и ярким видом спорта.

Проблему психологической готовности в спорте, как проблему психических состояний предстартовой готовности рассматривают А. Ц. Пуни, Левитов, Ф. Генев, Н.Д., А.А. Ухтомский, Б.Ф. Ломов, Д.Н. Узнадзе, А.В. Родионов, В.А. Ганзен, В.Л. Марищук, и др. В большинстве психологических словарей понятие «психологическая готовность» рассматривается как «психологическая готовность к деятельности» и трактуется как состояние мобилизации всех психофизиологических систем человека, обеспечивающих эффективное выполнение определенных действий. Р.Д. Санжаева, Б.А. Сосновский и др. предполагают устойчивое во времени намерение достигать высоких результатов. Анализ многочисленных точек зрения по вопросу понятия «психическая готовность» можно свести к одному из трех определений:

сложное, полиструктурированное, полифункциональное явление, характеризующее личность в данный момент времени (В. А. Ганзен, Н. Д. Левитов, А. Ц. Пуни); это показатель степени адаптированности к условиям и обстоятельствам (Е. П. Ильин, Н. Д. Завалова, и В. А. Пономаренко); это фон, на котором разворачивается психическая деятельность, уровень психической активности личности (В. Н. Мясищев, А. Г. Ковалев, В. Е. Сосновикина).

Психологическое сопровождение спортивной деятельности в мас-рестлинге, как и в других видах спорта, включает в себя: общую психологическую подготовку, специальную психологическую подготовку, непосредственную психологическую подготовку к соревнованию (А. Д. Ганюшкин, Г. Д. Горбунов, Е. П. Ильин, Ю. Я. Киселев, А. Е. Левягина, В. К. Сафонов).

Целью общей психологической подготовки, является развитие способностей спортсмена, совершенствование его психических функций и умений, ускорение развития и формирования наиболее важных для конкретной спортивной деятельности психических свойств и качеств личности, а так же совершенствование самопознания, самооценки, саморегулирования, т. е. формирование характеристик надежности субъекта деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на создание у спортсмена состояния оптимальной готовности к определенному сроку и включает в себя формирование объективной самооценки психического состояния, адекватного отношения к особенностям данных состояний и к соревнованиям, актуализацию приемов самоконтроля и самоуправления. Непосредственная психологическая подготовка направлено на психорегуляцию непосредственно перед соревнованием, во время соревнований, в ситуациях ожидания, в перерывах для отдыха, после соревнований. Оперативное психологическое вмешательство включает в себя психологическую помощь спортсмену в перечисленные периоды, с целью осознать предстоящий или пройденный этап соревнования и указать рациональные пути для дальнейшего успешного выступления; в случае надобности помочь спортсмену успокоиться или наоборот выйти из индифферентного, апатичного состояния.

Благоприятным психическим состоянием спортсмена на соревновании, способствующее полному проявлению его подготовленности, реализации всех его возможностей является — состояние боевой готовности. Это состояние формируется в процессе психологической подготовки к соревнованиям.

Выше сказанные утверждения сформировали цель нашего исследования. Поиск путей и средств формирования психической готовности к соревнованиям у спортсменов, занимающихся мас-рестлингом. Нами была разработана и внедрена программа психологического сопровождения формирования психической готовности к соревнованиям у спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, состоящая из состоит из следующих направлений:

- изучение условий формирования твердой уверенности спортсмена в своих силах;
- проведение психологического мониторинга уровня психических состояний спортсменов, особенностей мотивации в предсоревновательный период и соревновательный период, исследование формирования их причинно-следственных связей;

- психологическое сопровождение формирования высокой помехоустойчивости против сбивающих внешних и внутренних факторов спортивной деятельности;
- формирование способности к сознательной регуляции и управлению своими действиями, мыслями, чувствами, поведением, на основе владения приемами саморегуляции.

С целью поиска обоснования эффективности функционирования разработанной нами модели психологического сопровождения спортивной деятельности в формировании психической готовности, были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Необходимо отметить, что разработанная нами данная программа была реализована только в экспериментальной группе.

В ходе проведения исследования нами применялась следующая методика выявления у спортсмена «Зоны Оптимального Реагирования» на основе взаимозависимости уровня тревоги и мотивации:

- шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера (метод применяется для экспресс-самооценки осознаваемого уровня тревоги в той или иной стрессовой ситуации, как при разовых исследованиях, так и при динамических наблюдениях);
- шкала мотивационного состояния В. Сопова (для измерения уровня этого состояния применяется «Шкала мотивационного состояния — 1»; используется, прежде всего, для изучения динамики мотивационного состояния спортсмена, на заключительном этапе подготовки и как показатель готовности спортсмена к конкретному соревнованию.



Взаимозависимость тревоги и мотивации позволяет интерпретировать психическое состояние через графическое отображение их зависимости, в основе которого лежит принцип Зоны Оптимального Реагирования.

Точки пересечения перпендикуляров от точек результатов мотивации и тревоги попадают в квадрат, соответствующий типу психического состояния испытуемого. В заштрихованной зоне находятся оптимальные состояния для различных видов деятельности

Результаты исследования

В ходе исследования нас интересовал вопрос, с какими доминирующими психическими состояниями выступали спортсмены контрольной и экспериментальной группы на соревнованиях республиканского масштаба. Замер проводился сразу после разминки, непосредственно перед поединками. В целях пояснения, хотелось бы отметить, что спортсмены были уже знакомы с данными методиками, осознавали смысл вопросов т.к. уже сталкивались с ними в период специальной психологической подготовки, которые так же проводили мы.

У спортсменов контрольной группы психические состояния разделились между «Низкой целеустремленностью» и «Завышенными ожиданиями», а так же «Страхом ожидания провала».

«Низкая целеустремленность» выразилось в хоть и оптимальном уровне тревоги, но низком мотивационном состоянии. Что оценивалось ими как неудовлетворенность ходом своей подготовки к соревнованиям или ходом тренировочного процесса. Наоборот «Завышенные ожидания» выражались при оптимальном уровне возбуждения чрезвычайно высоким мотивационным состоянием. Данное состояние хоть и является основой для полного проявления всех его возможностей, может проявиться как в мотивации достижения успеха, так и мотивации избегания неудач. Также может проявляться в чрезмерной ориентированности в получении баллов, заикленность на секундах, направленности мышления на возможный конечный результат соревнований. Следующее, часто встречающееся состояние «Страх ожидания провала» выражалось в высоком уровне самооценки тревоги и низком уровне мотивационного состояния. Данное предстартовое состояние характеризуется значительным преобладанием возбуждения над торможением, увеличением тонуса мышц, колебанием и снижением интенсивности внимания. В поведении спортсмена наблюдается напряженная мимика, раздражительность, склонность к эффектам, резкость, порывистость движений и частая смена статических поз. Таким образом, спортсмен становится эмоционально неустойчивым.

У спортсменов экспериментальной группы чаще наблюдались следующие психические состояния: «Беспокойство», «Оптимум» и менее часто «Жажда деятельности».

Состояние «Беспокойство» выражалось в высоком уровне тревоги, понижающий работоспособность мышц, ухудшая способность к расслаблению и нарушая координацию движений. Но отличительной особенностью выступает оптимальный уровень мотивационного состояния, которое, несмотря на высокий уровень эмоционального возбуждения, формирует установку на полную реализацию у спортсменов всех своих возможностей, стрессоустойчивость против сбивающих факторов, тем самым создавая почву для мобилизации своих функциональных возможностей спортсмена для достижения желаемого результата. «Оптимальное психическое состояние», что выражается в оптимальном уровне тревоги и оптимальном уров-

не мотивационного состояния. Спортсмены в таком состоянии характеризуются стремлением вести борьбу в полную силу и до победного конца. Данное состояние наиболее благоприятно для соревновательной деятельности, так как именно оно обостряет четкость восприятия, повышает работоспособность. Мышление спортсмена работает четко, он успевает быстро анализировать, обобщать, взвешивать, оценивать и принимать быстрое решение, что так необходимо в жестко лимитированных во времени условиях борцовском поединке. «Жажда деятельности» выразилось в высоком уровне самооценки тревоги и чрезвычайно выраженном уровне мотивации (характеризуется избытком энергии, высоким тонусом мышц, хаотичными движениями и сильным желанием немедленно изменить ситуации за счет агрессии или же избеганием неудач).

Выводы

Достижение высоких спортивных результатов в мас-рестлинге, предполагает выполнение объемной и интенсивной работы, направленной на реализацию достигнутого в тренировочном процессе спортсменом потенциала в условиях соревнований. Спортивный поединок в мас-рестлинге характеризуется активным противодействием соперника с одной стороны, и ответственностью за результат выступления, с другой стороны. Действовать эффективно в таких условиях можно при обладании определенными особенностями психики, ее готовностью к экстремальной деятельности. Поэтому психологическое сопровождение подготовки спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, должно заключаться в актуализации потенциала спортсмена, включая максимальную реализацию функционального резерва в первые же секунды спортивного поединка, оптимизацию уровня перцептивно — моторных, когнитивных качеств, формирование установки на мобилизацию предельных волевых усилий единоборца. Оно позволит провести соответствие между требованиями данной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена, что обеспечит высокую эффективность, надежность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Таким образом, становится очевидным, что надежность в спортивной деятельности у спортсменов зависит не только от физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, не только от его функционального состояния и уровня соревновательного опыта, но и от его актуального психологического состояния на данный момент соревновательного поединка, которое предшествует его деятельности и сопровождает ее.

Опыт и перспективы развития национальных видов спорта в других регионах и странах

Experience and prospects of development of national species of sport in other regions and countries

Радченко Д.Г.

ФГБОУ ВО «СИБГАУ им. М.Ф. Решетнева»

Красноярск, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены опыт и перспективы развития национальных видов спорта в других регионах и странах. Описаны этапы становления комитета национальных не олимпийских видов спорта. А так же изложена перспектива развития национальных видов спорта.

Ключевые слова: Спорт, физическая культура, национальные игры, Комитет национальных и не олимпийских видов спорта «КННВС».

Radchenko D.G.

FSBEI NPE «SIBAU them. MFRReshetnev»

Krasnoyarsk, Russia

Annotation. This article examines the experience and prospects of development of national sports in other regions and countries. Describes the stages of formation of the Committee of national non-Olympic sports. But in the same vision of the development of national sports.

Key words: Sport, physical culture, national games, Committee of national and non-Olympic sports «KNNVS».

В основе национальных видов спорта лежат традиционные для разных народов физические упражнения и игры, исторически связанные с укладом жизни и особенностями труда людей в условиях данных регионов. Некоторые из этих видов спорта требуют хорошей физической и специальной спортивно-технической подготовленности.

В такой многонациональной стране, как Россия, с доисторических веков формировались и развивались национальные виды спорта, которые на протяжении веков подвергались различным изменениям в силу сложившихся условий, уклада жизни, а также под воздействием военных действий и различных идеологий. В настоящее время некоторые этнокультурные традиции национальных видов спорта почти не сохранились, а если они существуют, то в сильно измененном виде. В изучении, теоретическом осмыслении, восстановлении национальных традиций заключается решение данной проблемы.

Одним из путей совершенствования физического воспитания является учет национальных спортивных интересов и развитие этнокультурных традиций, обычаев.

Национальные виды спорта включают в себе богатейшие педагогические возможности для развития человека, укрепления здоровья, физических, психических и эстетических свойств его организма.

На современном этапе развития общества у исследователей наблюдается повышенный интерес к истории национальных видов спорта, ведется активная борьба за возрождение, сохранение и реставрацию различных этнокультурных традиций, обрядов, духовных ценностей национальной культуры.

Важнейшим компонентом существования любого народа являлась физическая культура: состязания в силе, ловкости, борьба, стрельба из лука, конные скачки служили не только праздничными развлечениями, но и проверкой физической и морально-волевой подготовки утверждением их жизнестойкости, непоколебимости духа личности, сочетающей в себе храбрость, мужество, выдержку, честность.

Комитет национальных и не олимпийских видов спорта России (КННВС России) создан в 1999 году на основании договора с Олимпийским комитетом России о разграничении сфер деятельности. В настоящее время КННВС России объединяет и координирует деятельность более семьдесят общественных организаций по не олимпийским видам спорта. Число коллективных членов КННВС России постоянно увеличивается.

Необходимость создания КННВС России возникла в результате анализа развития в России видов спорта, не включенных в программу Олимпийских игр и лишенных в основной своей массе государственной поддержки.

Общественные спортивные организации, являясь энтузиастами в деле широкого творческого развития национальных, не олимпийских, новых развивающихся видов спорта и эффективных оздоровительных систем физического воспитания, решили реализовать свой потенциал через КННВС России как институт государственно-общественного согласия в важнейшей социальной сфере, призванный:

- поддерживать деятельность спортивных общественных объединений, развивающих национальные, не олимпийские, нетрадиционные виды спорта в России;
- обеспечивать приоритетную поддержку инновационных авторских проектов, способствующих всестороннему гармоничному развитию личности, активному формированию здорового образа жизни юных россиян и взрослого населения на основе сохранения и развития идей олимпизма, лучших патриотических, национальных и интернациональных физкультурно-спортивных традиций народов России и всего мира;
- консолидировать усилия со всеми негосударственными, общественными объединениями и движениями России, государственными учреждениями и организациями в деле воспитания высокой гражданской ответственности и активности детей, молодежи и взрослого населения, направленные на утверждение общественно-государственного согласия;
- содействовать созданию и комплексному развитию непосредственно по месту учебы, жительства и отдыха детей, молодежи и взрослого населения специальных объектов материально-технической базы для организации систематических и массовых занятий национальными и не олимпийскими видами спорта.

Мировой опыт убедительно доказывает, что дети и молодежь в силу собственной индивидуальности должны иметь возможность широкого выбора наиболее интересных для себя видов спортивных увлечений в динамично развивающейся открытой международной системе физического воспитания, которую нельзя искусственно ограничивать жесткой программой традиционных соревнований, даже таких уникальных, как Олимпиады.

Складывающийся в течение многих лет неформальный союз общероссийских общественных спортивных объединений приобрел уникальный организационный опыт проведения как местных, региональных, так и крупнейших международных спортивных форумов. Многие программы реализуются без существенных бюджет-

ных затрат за счет творческого и делового взаимодействия прежде всего руководителей общественных спортивных объединений с местными органами власти, отечественными и зарубежными спонсорами и, к сожалению, с минимальной поддержкой государственных федеральных структур.

Одним из главных инновационных проектов, разработанных и реализуемых федерациями по не олимпийским видам спорта, объединенными КННВС России, является проведение ежегодных всероссийских открытых молодежных фестивалей народного спорта и творчества, которые проводятся уже в течение десяти лет в различных городах Российской Федерации. Представители более чем пятидесяти общественных объединений (от школьного спортклуба до международных спортивных организаций) показывают уникальные физкультурно-спортивные программы по национальным и не олимпийским видам спорта.

Интересы КННВС России не ограничиваются развитием только массового спорта. Одной из основных целей и задач КННВС России является подготовка единой национальной команды к Всемирным играм под непосредственным руководством Международного олимпийского комитета.

Перспективы развития не национальных видов спорта в других регионах и странах, непосредственно связано с возрождением забытых ценностей и обычаев.

Литература

1. Биркина Е. Н. «Энциклопедия спорта»: энциклопедия Е. Н. Биркина — М: Рипол Классик 2002—368 с.
2. <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-istoriya-stanovleniya-i-razvitiya-natsionalnyh-vidov-sporta-tuvinskogo-naroda>
3. <http://bmsi.ru/doc/b7b9d5af-5566-4323-bea1-9f3596c35775>

Выбор эффективной общеобразовательной парадигмы в образовании спортсмена

Comparative analysis of modern educational paradigm

Распопова Н.И.

НГУ им. Ф. Лесгафта

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема выбора эффективной парадигмы образования. Проводится сравнительный анализ между парадигмами дистанционного образования и традиционного. Возможность синергического подхода к выбору парадигмы образования.

Ключевые слова: технологии обучения, взаимодействие, учебный процесс, дистанционное образование, традиционное образование, парадигмы образования, синергизм.

Raspopova N.I.

NSU them. F. Lesgafta

St. Petersburg, Russia

Annotation. The article deals with the problem of choosing an effective education paradigm. A comparative analysis is carried out between the paradigms of distance education and the traditional one. The possibility of a synergistic approach to the choice of education paradigm.

Key words: teaching technologies, interaction, educational process, distance education, traditional education, educational paradigms, synergism.

В настоящее время в системе образования активно обсуждается проблема дистанционного обучения. Одни категорически против такой технологии обучения, другие категорически за. Обе стороны приводят вполне убедительные аргументы. Чтобы разобраться в том, кто прав, а кто нет необходимо тщательно рассмотреть позиции обеих сторон.

Первая указывает на то, что при дистанционном обучении отсутствует общение, взаимодействие между участниками учебного процесса и это оказывает негативное влияние на уровень и качество усвоения материала. Отсутствие непосредственного взаимодействия участников учебного процесса является причиной отсутствия обратной связи, а это не дает возможности преподавателю уточнить необходимый материал, сделать его более доступным для понимания студентами. Но это не влияет на качество информации, которую преподаватель предлагает учащимся.

Сторонники второй позиции подчеркивают важность быстрого обмена информацией не зависимо от расстояния между участниками учебного процесса. Качество предлагаемой информации при таком ее предъявлении не уменьшается. Взаимодействие между участниками учебного процесса хоть и недостаточно качественное присутствует. Таким образом очевидно, что и достоинства, и недостатки обоих подходов к организации учебного процесса имеют место быть. Но в таком случае целесообразно ли выбирать из двух предложенных. Не более ли эффективно объединить оба подхода к организации учебного процесса взять из каждого достоинства и использовать их в организации учебного процесса. Дистанционный подход использовать для предоставления быстро качественной информации для студентов: лекции преподавателем, выложенные в интернет; учебник с указанием материала,

который необходимо усвоить или конкретный материал, который необходимо взять из интернета.

А аудиторные занятия использовать для обсуждения, предложенного дистанционно материала. Это давало бы возможность преподавателю реализовать позитивное влияние на понимание и усвоение материала обратной связи. Так как давало бы информацию о том, кто и как понял и усвоил материал. Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что возможно и целесообразно взяв из обоих подходов только позитивное можно существенно повысить качество образования при этом уменьшить психофизиологические и временные затраты на организацию учебного процесса. В некоторых вузах такая организация учебного процесса просто необходима. Например, в спортивных вузах, где студенты часто не могут посещать занятия из-за участия в спортивных соревнованиях. Дистанционно они могли бы получать информацию независимо от того где они находятся.

А материал, вызывающий вопросы, обсуждался бы в аудитории участниками ситуации. Это давало бы возможность лучше понять материал учащимся и преподавателю убедиться в том какой материал усвоен, а какой требует доработки. Такой подход мог бы повысить качество образования и у работающих студентов, у которых время работы и время обучения совпадает. Не работать они не могут так как многим приходится не только зарабатывать на выживание, но и платить за обучение. Небольшое количество времени они могли бы потратить на аудиторные занятия. И третья важная особенность, такой подход решил бы и проблему качества образования отдельных вузов. Студенты, замотивированные на результат образования и имея возможность выбора вуза делали бы выбор. В связи с этим фактом не эффективные вузы безболезненно для общества умерли, а эффективные получили бы возможность лучшего финансирования. Ничего кроме выгоды для общества, если использовать синергизм обоих подходов.

Тем более, что в настоящее время выделяется большое разнообразие парадигм образования, появляются конкурирующие образовательные теории и практики, которые представляют собой различные образовательные парадигмы.

В настоящее время возникла объективная необходимость построения и сохранения одного системно организованного образовательного пространства.

Эта ситуация подчеркивает актуальность решения проблемы сосуществования принципиально разных образовательных парадигм, часто противоположной направленности, характера связей и отношений, и возможности их совместимости гармонизации и органического синтеза. Хотя полипарадигмальность в практике и теории образования не всегда трактуется как что-то закономерное, необходимое и естественное. Полипарадигмальность в системе образования часто рассматривается в качестве вероятности и возможности, желаемое или «дозволенное», в качестве случайности, а не объективной закономерности и необходимости.

Закономерность полипарадигмальности в современной образовательной деятельности можно объяснить процессами индивидуализации и социализации ориентированными на «различные парадигмальные установки».

Выбор преподавателем определенной парадигмы зависит «от уровня сформированности мотивации учащихся, зависит от заданных ограниченно-вариативных исходных условий образовательного процесса, с которыми считаются преподаватели в работе. На данный момент не представляется возможным выделить парадигмы

закономерные, необходимые и достаточные, рассматривая ситуацию с позиции развития культуры реализации потребностей.

В последнее время в развитии научного знания используются и изучаются междисциплинарные и трандисциплинарные подходы, методологии синергетики в социогуманитарных ее приложениях. «В настоящее время сложный научно-теоретический конструкт синергетики адаптируется к социально-гуманитарной проблематике не только в виде отдельных приложений ее принципов, а в качестве целостной концепции, в рамках которой исследуются динамические процессы в обществе, интерпретация социальных изменений, нестационарные состояния, взаимопереходы разрушения и созидания социальных систем». Этот теоретический и методологический принцип изучает и разрабатывает, системно-синергетические концепции исторической динамики культуры.

Синергетический подход изучения истории культуры дает возможность учитывать принципиально новые возможности для объяснения и понимания развития образования, становления одновременного появления, развертывания образовательных парадигм разной, нередко противоположной, ориентации, разных способов их взаимодействия: от противостояния до разных типов синтеза.

Изучая эволюцию образования в качестве феномена культуры в общем подходе выделяется возможность объяснить и понять развитие, взаимодействие и смену образовательных парадигм, их ориентацию на разные типы бытия и выделить структурные изменения в системе образования как проявления, которые обусловлены тем, что образование является частью и сложных исторических процессов развития и функционирования культуры. Принципы синергетического подхода к процессам изменения и функционирования саморегулирующихся систем.

При системно-синергетическом подходе важно ответить на вопрос о необходимости и возможности гармонизовать современные образовательные практики, освещающие теории парадигм. Здесь важно выявить существующую потребность в гармонизации.

Литература

1. Алиев Ш.М. О совершенствовании современной парадигмы образования // СГЗ. — 2011. — № 3. — С. 150–156.
2. Артюхина М.Г. Ценности и приоритеты в современной парадигме образования // СГЗ. — 2012. — № 1. — С. 320–326.
3. Астафьева, О.Н. Социокультурная синергетика в России и Украине: предметная область, история и перспективы [Текст] / О.Н. Астафьева, И.С. Добронравова // Постнеклассика: философия, наука, культура: коллектив. моногр. — СПб.: МІръ, 2009. — 672 с.
4. Берестовицкая С.Э. К проблеме становления новой парадигмы образования // Альма Матер. — 2012. — № 11. — С. 30–34.
5. Вербицкий А.А. Становление новой образовательной парадигмы в российском образовании // Образование и наука. Известия Уральского РАО. — 2012. — № 6. — С. 5–19.
6. Гришнова Е.Е. Модернизация учебного процесса: проблемы и тенденции // Высшее образование в России. — 2011. — № 8–9. — С. 41–46.

Хапсагай – пути развития на примере родственных видов борьбы

Hapsagay – ways of development on the example of related stamps of fight

Румин А. О.

Якутск, Россия

Аннотация. В статье речь идет о пути развития борьбы хапсагай на примере родственных видов как японская, тувинская и монгольская борьба.

Ключевые слова: хапсагай, национальные виды спорта, вольная борьба, борьба сумо, хуреш, барилдаан

Rumin A. O.

Yakutsk, Russia

Annotation. The article deals with the way of development of the hapsagai struggle on the example of related species as the Japanese, Tuvan and Mongolian struggles.

Keywords: hapsagay, national sports, freestyle wrestling, sumo wrestling, khuresh, baryddaаn.

Хапсагай на сегодняшний день, динамично развивающийся национальный вид спорта. Многократно возросло количество занимающихся данным видом спорта, календарный план соревнований с каждым годом пополняется новыми турнирами, ведется методическая работа, появились первые профессиональные тренеры, возросло количество зрителей посещающих соревнования. Наблюдается рост мастерства спортсменов, их техническая оснащенность и физическая подготовка. Если раньше техника и тактика борьбы в хапсагае формировалась в основном арсеналом из вольной борьбы, соответственно победы за редким исключением победы одерживали борцы вольники, то сейчас без определенной степени адаптации борцы вольники начали испытывать определенные трудности и нередко проигрывают хапсагаистам.

Проводятся эксперименты по изменению правил для повышения активности борцов и повышения зрелищности схваток, рассматриваются варианты развития клубной системы, введена рейтинговая система оценки борцов, ведется работа по созданию титулов и специальной терминологии.

Борьба хапсагай, как и остальные виды борьбы уникальна и неповторима. Принято классифицировать существовавшие и существующие виды борьбы на семь групп, в основу этой классификации положен основной признак каждого вида борьбы – разрешенные правилами действия и приемы, направленные на достижение победы над противником (Н. М. Галковский). В соответствии с данной классификацией борьба хапсагай входит в третью группу и классифицируется, как борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса. Хапсагай можно назвать вольной борьбой в стойке.

Наиболее близки к хапсагаю по своей сути и в соответствии с вышеописанной классификацией японская борьба (сумо) и монгольская национальная борьба (барилдаан). В Монголии и Японии национальная борьба являются профессиональным

видом спорта, и имеет колоссальную популярность, лучшие борцы, победители национальных первенств и крупных турниров получают огромные зарплаты и призовые и выплаты.

Наиболее значительными отличиями хапсагая от сумо является наличие множества весовых и возрастных категорий, в сумо не существует весовых различий, так же имеются различия в величине и устройстве площадок для борьбы. В поединке сумо можно встретиться с оппонентом, превосходящим себя по весу в 2 раза и более. В монгольской борьбе также до недавнего времени не было весовых категорий, но в последнее время для привлечения тувинских и бурятских борцов введена весовая категория до 85 килограмм, на мой взгляд, именно этот факт позволил монгольским борцам достичь столь высоких результатов в сумо.

Во всех видах единоборств именно супертяжелые весовые категории создают атмосферу шоу. Возможно, в хапсагае необходимо, сделать больший акцент на развитие абсолютных первенств, что, безусловно, повысит зрительский интерес.

Возможно, нужно будет поэкспериментировать с размерами соревновательной площадки. Пока в хапсагае используются стандартные ковры для вольной борьбы.

И хотя в целом, копирование элементов монгольской, японской или тувинской борьбы может не привести к ожидаемому результату, но в любом случае успешный опыт по популяризации национальных видов борьбы в Японии и Монголии, несомненно, должен нами учитываться и изучаться. За последние века правила сумо и монгольской борьбы практически не изменились и тем не менее они не затерялись на фоне очень зрелищных современных видов борьбы, более того они по-прежнему намного популярнее и престижнее их. Изменения происходят лишь в системах финансирования и организации этих видов, причем изменения лишь в лучшую сторону.

В нашем случае положение дел таково, что хапсагай развивается по большей части на базе спортивных залов и секций, предназначенных для вольной борьбы так сказать по остаточному принципу. Единственный специализированный зал для борьбы хапсагай находится в центре национальных видов спорта «Модун» и он не вмещает всех желающих.

К примеру, в столице Республики Тыва Кызыле имеется специализированный для национальной борьбы хуреш стадион «Хуреш». После обновления он соответствует международным стандартам, его вместимость возросла до 8 тысяч мест! «Хуреш» — одно из главных сооружений республики. Такая поддержка национальной борьбы в Тыве позволили тувинским борцам успешно участвовать в престижных международных турнирах по монгольской борьбе.

Нехватка специализированных спортивных залов для занятий хапсагаем, является самым большим препятствием в его развитии.

На сегодняшний день основой финансирования хапсагая является помощь меценатов и муниципальных образований и этого уже сейчас недостаточно, необходима полноценная государственная поддержка, в том числе формирование государственных программ по его развитию. Без должной государственной поддержки хапсагай не сможет произвести атлетов способных на равных противостоять, лидерам других более развитых видов борьбы.

Взять, к примеру, участие серебряного призера олимпийских игр Модзманашивили в абсолютном первенстве по хапсагаю на турнире памяти Д. П. Коркина в 2013 году, тогда многие болельщики очень болезненно восприняли тот факт, воспитанни-

ки якутского хапсагая не смогли его победить. Но ведь чудес в спорте не бывает ведь борьба во многом универсальна, и противостоять профессиональному спортсмену призеру олимпийских игр в супертяжелой весовой категории одному из сильнейших атлетов мира пусть и по другому виду борьбы дело невероятно сложное. И пока хапсагай пока просто не имеет возможностей возвращать борцов способных противостоять атлетам такого уровня. Нельзя требовать запредельных результатов у спортсменов — любителей с недостаточными возможностями для развития.

Каким путем пойдет дальнейшее развитие хапсагая по пути его развития как традиционного народного вида спорта по типу сумо и монгольской борьбы или по пути универсализации с олимпийскими видами борьбы с множеством весовых категорий и в соответствии с требованиями FILA покажет время.

История и развития спортивного ориентирования в Туве

History and development of sport orientation in tuva

Саая М.А., Монгуш А.Ч.

ТувГУ

Кызыл, Россия

Аннотация. В статье изучены и обобщены особенности возникновения, современного состояния и перспективы развития спортивного ориентирования в Туве. В ходе исследования анализированы архивные документы и исторические материалы процесса становления и пути развития спортивного ориентирования в разные периоды становления Тувинской АССР и Республики Тыва.

Ключевые слова: Республика Тыва, спортивное ориентирование, история развития, современное состояние, перспективы развития.

Saay MA, Mongush A. C.

TuvSU

Kyzyl, Russia

Annotation. The article reviewed and summarized the features of the emergence, current state and prospects of development of orienteering in Tuva. The study analyzed archival documents and historical materials of the process of formation and ways of development of orienteering in different periods of formation of the Tuva ASSR and the Republic of Tuva.

Key words: Tuva, orienteering, history of development, current state, prospects of development.

Тувинский этнос испокон веков живет в гармонии с природой. В традиционном быту тувинцы много времени проводят в открытом пространстве, перемещаются в нем и ориентируются. Этому всегда способствовали быт и образ жизни тувинцев, у которых тысячелетиями вырабатывались навыки, близкие к определенному виду спорта (конный спорт, стрельба из лука, борьба «Хуреш» и другие), а также ими легко осваиваются современные виды спорта, такие как туризм и спортивное ориентирование.

Это связано с тем, что тувинцы по роду занятий были охотниками, скотоводами, земледельцами. Подобный образ жизни требует от человека хорошей интуиции и ориентации в пространстве, чувства времени, чувства пространства и чувства рельефа. Они могли легко определить в тайге, горах, на местности местоположение какого-нибудь объекта, определить стороны горизонта. Все эти факторы в конечном итоге способствовали быстрому усвоению тех требований, которые предъявляются школьникам при изучении учебного материала по спортивному ориентированию. Кроме того, результаты исследования показали, что территория Республики Тыва в основной массе все еще остается малонаселенной, плотность населения невелика [2].

Цель исследования: изучение и обобщение особенностей возникновения, современного состояния и перспективы развития спортивного ориентирования в Туве. В ходе исследования изучены и обобщены архивные документы и исторические материалы процесса становления и пути развития спортивного ориентирования в разные периоды становления Тувинской АССР и Республики Тыва.

Впервые в Туве в 1970 годы в программу туристских слетов были включены соревнования по спортивному ориентированию. Ведь ориентирование в туризме — как составляющая похода и как вспомогательный элемент подготовки к нему. За относительно короткий промежуток времени спортивное ориентирование в республике прошло большой и сложный путь. С 80-х годов ориентирование на местности бурно развивалось в западной части республики. В республиканских соревнованиях большого успеха достигали спортсмены Дзун-Хемчикского, Барун-Хемчикского и Сут-Хольского районов. С того времени все большую популярность завоевывает ориентирование среди молодежи и школьников.

Огромный вклад внесли в развитие туризма, спортивного ориентирования Тувы высококвалифицированные специалисты-энтузиасты М.В. Борбай-оол, А.С. Ойдуп, О.Т. Киштеек и др. Ими создано много учебно-тренировочных полигонов и разработаны их спортивные карты. Они пользуются огромным уважением в республике как специалисты-рисовальщики, прошедшие «школу ориентирования» в начале 80-х годов в Красноярском государственном педагогическом институте[3]. По их инициативе проводились соревнования по спортивному ориентированию. Их воспитанники успешно выступали в зональных, российских соревнованиях, участвовали в слетах. Но в совершенствовании спортивного мастерства спортсменов из Тувы большую роль сыграли Минусинские многодневки. С начала 80-х годов команды Республики Тыва — постоянные участники этих соревнований, они стали серьезными конкурентами сильнейших команд Сибири и Дальнего Востока. До 1992 года более 30 спортсменов из Тувы сумели выполнить нормативы мастеров и кандидатов в мастера спорта, стали призерами и чемпионами в личных и командных зачетах «Сибириады».

Ухудшение социально-экономического положения в стране в начале 90-х годов стало причиной упадка физической культуры и спорта в республике. Но, несмотря на все экономические трудности в стране, спортивно-оздоровительный туризм, спортивное ориентирование прошли критическую точку своего падения, и в их развитии в настоящее время наметилась положительная тенденция.

В 1996 г. в апреле в городе Чадане открыт филиал республиканского центра детско-юношеского туризма, где в секцию спортивного ориентирования были привлечены учащиеся четырех школ города.

В 1996–1998 гг. больших успехов достиг наш земляк Ш.А. Ховалыг — чемпион г. Москвы, чемпион России, капитан сборной команды России, третий призер Чемпионата Мира в Швеции.

4 марта 1998 г. на учредительной конференции при РЦДЮТ была создана Федерация спортивного ориентирования Республики Тыва, председателем которой стал М.В. Борбай-оол — ветеран туризма и спортивного ориентирования, мастер спорта по туризму и спортивному ориентированию, заместитель директора РЦДЮТ.

Но в начале 1990 годов широкого массового развития в республике спортивное ориентирование еще не получило. Это связано не только с проблемами экономики, условиями труда и быта, но и с недооценкой в обществе социально-экономической, оздоровительной и воспитательной роли физической культуры и туризма, что отразилось в остаточном принципе ее финансирования, остром дефиците материальной базы, квалифицированных специалистов.

Современный этап развития спортивного ориентирования в республике мы получили в результате беседы с Ветераном спорта, КМС по спортивному ориентирова-

нию, единственным профессиональным картографом по составлению спортивных карт в республике Ойдуп Андреем Сояновичем.

Он отметил, что в период с 1960–1970-е годы развитием спортивного ориентирования руководил орган ВЦСПС СССР по туризму. В 1978 году произошло отделения спортивного ориентирования и переход на ведомство Спорткомитета СССР. До 1978 года тувинские спортсмены принимали участие в зональных соревнованиях РСФСР.

Как только перешло в ведомство произошло резкий застой в развитии спортивного ориентирования. Соревнования проводились только на турслетах учеников и учителей Тувы.

1985 году в ноябре Ойдуп Андрей Соянович написал статью «Лес наш стадион» в газету «Тувинская правда», где обозначил проблемы развития спортивного ориентирования. Спорткомитет Тувинской АССР откликнулся на эту статью. В 1986 году начали проводить регулярные чемпионаты Тувы.

Первый чемпионат состоялся 1986 году в городе Чадан в районе Устуу-Хурээ. Соревнования проводились до 1991 года в разных территориях города Чадан.

Также в результате беседы с Андреем Сояновичем мы выяснили следующее: он поступил 1978 г. Красноярский государственный педагогический институт. Два года плотно занимался вольной борьбой, но получив серьезную травму с борьбой расстался и пошел тренироваться в секцию спортивного ориентирования и их составления. Но рисовать карту начал в школе. Первую карту нарисовал в шестом классе 1972 г. пригород Чадана.

В 1980 г. Он начал тренироваться вместе с известными спортсменами-ориентировщиками как Близневский Александр, Черемных Александр, Герасименко Геннадий и др. В этом же году принял участие в многодневке «Кубок покорителей Сибири». С тех пор не пропускал ни одного соревнования. Позже переименовали эти соревнования «Сибириадой».

Закончив, в 1982 году Красноярский государственный педагогический институт по специальности учитель физической культуры, начал работать в школе № 1, затем в школе № 2 города Чадан, потом в ДЮСШе до 1995 года готовил спортсменов-ориентировщиков.

Ойдуп Андрей Соянович в 1984 году открыл секцию по спортивному ориентированию как тренер, составитель карт, организатор соревнований.

С 1985 по 1993 год Чаданцы представляли Туву на Всероссийских соревнованиях. Появились первые успехи. 1987 году в Кургане Чечена Хаян-оол выполнила первый спортивный разряд, заняв пятое место. 1987 году в городе Чите появились кандидаты в мастера спорта выращенные в Туве: Киштеек Олег, Кузьмин Михаил, которые в составе А. Ойдуп, Сыгыртаа Монгун-оол заняли 4-е место в зоне Сибири и Дальнего Востока.

1990 году нормативы КМС выполнили: Саая Андрей, Саая Седип, Монгуш Чечена, Хаван-оол Леонид, Монгуш Мая, Санаа Инга и многие другие. Эти ребята были лучшие в Сибирском округе среди школьников. К сожалению после школы не продолжили этот вид спорта.

В 1984 г. приняв участие в турслете учителей Республики, Андрей Соянович посмотрел, какие карты используют в Туве, эти были сплошные схемы. Начал по своему опыту составлять карты похожие как ранее бегал. Эти карты были современны к уровню того времени. До 1998 года рисовал в черно-белом варианте. 1998

году, когда появился цветной вариант печати компьютера, начал выпускать цветные карты.

В 1990 году он впервые научился профессионально составлять карту у Александра Глушко, лучшего картографа России. Он рисовал карты для чемпионатов СССР. Навыки приобретенные в последствии этого он составляет карты по нынешнее время в год обязательно 2–3 карты.

С 2003 года Республика Тыва начала представлять свой регион во Всероссийских соревнованиях.

До 2008 года он рисовал карты с помощью программы ФОТОШОП. Это очень сложная и не соответствующая программа для составления карт. Тем не менее он по сей день рисует спортивные карты, которые соответствуют требованиям ИОФ.

2008 году с помощью Александра Черемных он освоил графическое исполнение спортивных карт с помощью программы OCAD (все вычерчиваемые линии и площадные линии само собой выполнялись в стандартном варианте), программу WIN ORIENT – программное обеспечение, проведения соревнования.

Сегодня в планы Федерации спортивного ориентирования входят создание отделений при ДЮСШ, спортивных секций в СУЗах и ВУЗах.

В Тувинском государственном университете с 2007 года работает секция по спортивному ориентированию под руководством КМС по спортивному ориентированию, доцента Дажы Ч.А. Сборная команда ориентировщиков ТувГУ ежегодно выступает во всех республиканских соревнованиях, Чемпионатах Республики Тыва, Сибирского федерального округа, во Всероссийских соревнованиях и Первенствах России. За этот не большой промежуток времени подготовлено: 1 мастер спорта по спортивному ориентированию России (Ондар Алексей, 2015 г. Чемпионат России, Красноярский край), 12 кандидатов в мастера спорта, более 15 перворазрядников и второразрядников. Многие выпускники успешно продолжают спортивную и тренерскую деятельность в сельских школах.

Дажы Ч.А своей в диссертации писала о том, что научно обоснована эффективность использования спортивного ориентирования как национально-регионального компонента в физическом воспитании школьников. Разработана и апробирована «Программа по спортивному ориентированию для учащихся 5–9 классов общеобразовательных школ Республики Тыва и учебно-методические рекомендации к ней, обеспечивающие возможность эффективного использования национально-региональных особенностей тувинского народа: наличие традиционных знаний, умения и навыков ориентирования на местности [1].

В последние годы спортивное ориентирование приобрел массовый характер в республике. Начиная, с 2011 года ежегодно проводятся Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут» в городах Чадан, и Кызыл Республики Тыва. Ежегодно в чемпионатах Республики участвуют около 480–500 учащихся, студенческой молодежи и взрослого населения.

Таким образом, изучение и обобщение особенностей возникновения, современного состояния и перспективы развития спортивного ориентирования в Туве с учетом климатогеографических и материально-технических условий проживания, основанной на самобытных средствах двигательной активности коренных народов Тувы, позволило повысить интерес к занятиям спортивным ориентированием школьников сельских и городских школ, студенческой молодежи учебных заведений Республики Тыва; приобщить подрастающее поколение и современную молоде-

жь к национальной культуре тувинского народа, традициям предков средствами туризма и на этой основе повысить их двигательную активность, оптимизировать физическое состояние занимающихся.

Исходя из выше изложенного, можно отметить, что спортивное ориентирование как вид двигательной деятельности ближе стоит к традиционному образу жизни тувинского народа (скотоводство, охота, земледелие), имеет большое прикладное значение и отвечает условиям сельских школ Республики Тыва. Внедрение спортивного ориентирования в школьную программу по физической культуре должно восполнить слабые стороны в физическом воспитании детей, особенно сельских школ, не имеющих хорошей материально-технической базы. По мнению ведущих специалистов республики по спортивному ориентированию, спортивное ориентирование является наиболее подходящим видом спорта для сельских школ республики. Для развития спортивного ориентирования в республике нужны кадры, заинтересованные в развитии ориентирования. Как можно чаще выезжать на Всероссийские соревнования среди школьников и взрослых. А федерация спортивного ориентирования планирует в будущем пригласить сильнейших картографов России. Нарисовать карту и провести первенство СФО по спортивному ориентированию.

Таким образом, мы считаем, что для возрождения и развития туризма и спортивного ориентирования в Республике Тыва необходимо создать широкую сеть секций в школах, внешкольных учреждениях, средних и высших учебных заведениях, а также внедрять в школьную программу по физической культуре уроки спортивного ориентирования. Для обеспечения качественной работы секций требуется массовая подготовка инструкторов и тренеров по туризму и спортивному ориентированию, а также выпуск учебно-методической литературы, создание специальных учебно-тренировочных полигонов.

А природа и богатое разнообразие рельефа Республики Тыва создадут благоприятные условия для развития спортивного ориентирования. Густые леса и поляны, речные поймы, горные массивы и речная сеть — все это в комплексе дает большие возможности для составления спортивных карт самого высокого класса, не уступающих другим регионам.

Литература

1. Константинов Ю. С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963–2013 гг.): монография. — М.: АНО «ЦНПРО», 2013. — С. 425–426.
2. Дажы Ч. А. Спортивное ориентирование как национально-региональный компонент процесса физического воспитания школьников (на примере основной школы Республики Тыва): дис... канд. пед. — Красноярск, 2005. — С. 15–32.
3. Дажы Ч. А., Монгуш А. Ч. Обоснование программы по спортивному ориентированию для учащихся 10–11 классов // Сборник матер. междуна. науч. — прак. конф. — Кызыл: РИО ТувГУ. — 2015. С. 60–62.
4. Дажы Ч. А., Ооржак Л. Б., Кыргыс З. К. Спортивное ориентирование как национально-региональный компонент процесса физического воспитания школьников. Сибирский педагогический журнал. — 2012. № 1. С. 240–245.

Якутские прыжки как средство развития скоростно-силовых способностей детей, занимающихся легкой атлетикой

Yakut jumps as a means of developing speed-strength abilities of children, who are going in for track and field events

Самитова В.Д., Косарев Д.О.

Поволжская ГАФКСиТ

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальность применения якутских национальных прыжков в подготовке детей 11–12 лет, занимающихся легкой атлетикой.

Ключевые слова: якутские прыжки, легкая атлетика, национальный вид спорта, скоростно-силовая подготовка.

Samitova VD, Kosarev D.O.

Povolzhskaya GAFKSIT

Kazan, Russia

Annotation. This article discusses the relevance of the application of Yakut national jumps in the training of children 11–12 years old, who are going in for track and field events.

Key words: Yakut jumps, track and field, national sport, speed-power training.

Актуальность исследования. Якутские национальные прыжки — традиционный вид спорта жителей республики Саха (Якутия) — состязание в силе, ловкости и выносливости среди мужчин и женщин. В якутских прыжках, как и в любом другом виде спорта, существует ряд четких правил:

1. Все прыжки выполняются одиннадцать раз подряд — безостановочно.

2. Прыжки выполняются с разбега.

3. Прыжки выполняются на 12 отметках, обозначенных брусками (раньше их заменяли куски березовой коры). Число 12 выбрано неспроста — у народа саха оно считается счастливыми и связано с движением небесных тел.

Данные прыжки тесно взаимосвязаны с прыжковыми видами легкой атлетики, применение их в начальной подготовке юных спортсменов оказывают положительное влияние на развитие силы, скорости, специальной прыжковой выносливости и ловкости.

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить влияние якутских национальных прыжков на подготовку детей 11–12 лет, занимающихся легкой атлетикой.

Объект исследования — учебно-тренировочный процесс юных легкоатлетов.

Предмет исследования — методика влияния якутских прыжков на скоростно-силовую подготовленность детей 11–12 лет.

Задачи:

Изучить литературные источники по теме исследования.

Определить уровень скоростно-силовой подготовленности детей 11–12 лет, занимающихся легкой атлетикой.

Выявить степень влияния предложенных нами методов и средств на развитие скоростно-силовых качеств у юных легкоатлетов.

В нашем исследовании приняли участие 2 группы девочек в возрасте 11–12 лет. Каждая группа исследуемых состояла из восьми человек. Первая группа — экспериментальная, в которую вошли девочки, занимающиеся легкой атлетикой на протяжении 2-х лет в ДЮСШ «Авиатор». Дисциплина, которой они занимаются — это прыжок в длину. Тренировочные занятия в этой группе проходят пять раз в неделю, длительность занятия 1.30–2.00 часа.

Вторая группа — контрольная. В нее также вошли девочки 11–12 лет, занимающиеся легкой атлетикой на протяжении 2-х лет в ДЮСШ «Авиатор». Дисциплина, которой они занимаются — это тройной прыжок. Тренировочные занятия в этой группе проходят пять раз в неделю, длительность занятия 1.30–2.00 часа.

Проведение педагогического эксперимента осуществлялось на следующих этапах:

Первый этап предполагал изучение и анализ специальной литературы по теме, что позволило определить основное направление исследования.

Второй этап предполагал проведение контрольного тестирования девочек 11–12 лет, занимающихся спортом. Тестирование включало в себя 3 контрольных теста — бег на 60 метров, прыжок с места и тройной прыжок с места.

Третий этап предполагал обработку результатов исследования в контрольной и экспериментальной группе с помощью методов математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

На первом этапе мы изучили и анализировали специальную литературу по теме исследования для определения методики.

Якутские национальные прыжки — национальный вид спорта, известный в Якутии с древних времён. В 2003 году признан как вид спорта ГК РФ по физической культуре и спорту.

Выделяют:

«Кылыы» — выполняются одиннадцать безостановочных прыжков с разбега на одной ноге с приземлением на обе ноги.

«Ыстана» — выполняются одиннадцать попеременных прыжков с разбега с ноги на ногу с приземлением на обе ноги.

«Куобах» — выполняются одиннадцать безостановочных прыжков одновременно, отталкиваясь двумя ногами с места или с разбега с приземлением на обе ноги.

В тренировочный процесс экспериментальной группы в течение 4х недель были включены прыжковые дни (понедельник, среда, пятница), в которые входили национальные якутские прыжки. На этом же этапе исследования проводились контрольные тесты для определения исходного уровня скоростно-силовой подготовленности. Для тестирования были выбраны контрольные упражнения из Федерального стандарта по виду спорта легкая атлетика — 60 метров, прыжок с места, тройной прыжок с места. Исходные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты контрольных упражнений в группах девочек 11–12 лет,
занимающихся легкой атлетикой**

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
60 метров	Прыжок с места	Тройной прыжок с места	60 метров	Прыжок с места	Тройной прыжок с места
9,57±0,06	195,6±1,66	581,5±8,02	9,51±0,05	196,1±2,32	583,5±5,64

Между результатами экспериментальной и контрольной групп в контрольных упражнениях на исходном уровне достоверной разницы не выявлено.

На втором этапе, по истечении 4х недель учебно-тренировочного процесса, также были проведены контрольные упражнения. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Результаты контрольных упражнений по истечении УТС в группах
девочек 11–12 лет, занимающихся легкой атлетикой**

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
60 метров	Прыжок с места	Тройной прыжок с места	60 метров	Прыжок с места	Тройной прыжок с места
9,43±0,06	204,1±0,69*	605,5±3,35*	9,41±0,04	197,4±2,02	589,1±4,63

Примечание: * – достоверные различия между группами

В экспериментальной группе девочек 11–12 лет, занимающихся легкой атлетикой, выявлена достоверная разница в прыжке в длину с места и в тройном прыжке с места. Контрольная группа занималась по обычному плану, включая упражнения на развитие скорости, именно поэтому результат в беге на 60 метров у контрольной группы ниже, чем у экспериментальной, но достоверной разницы не выявлено.

Экспериментальная группа 3 раза в неделю выполняла якутские национальные прыжки «Кылыбы», «Ыстанга» и «Куобах». Тренировочные занятия в первую неделю включали данные прыжки не на результат, а на количество и качество их выполнения, во вторую, третью и четвертую недели тренировки проходили в режиме соревнований, т.е. на замер.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что национальные якутские прыжки положительно влияют на развитие скоростно-силовых качеств детей, занимающихся легкой атлетикой. Необходимо внедрять их в тренировочный процесс в виде соревнований, чтобы получать высокие результаты в специальных технических тренировках.

Литература

1. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов. М.: Физкультура и Спорт, 1970. 200 с.
2. Креер В.А. Тройной прыжок. М.: Физкультура и Спорт, 1980. 151 с.
3. Кочнев В.П. Национальные вида спорта Якутской АССР. Якутск: Якутское книжное издательство, 1988. 104 с.
4. Кочнев В.П. Якутские прыжки: Учебное пособие. Якутск: Изд-во ЯГУ, 1997. 130с.
5. Посельский В.Ф. Якутские прыжки. От Манчаары к Манчаары / В.П. Посельский, В.И. Алексеев. Якутск: ЧП «Егоров», 2005. 125 с.

Анализ эффективности применения средств специальной и общей выносливости у девушек, занимающихся борьбой на поясах

Analysis of efficiency of application of means of special and general stability in girls who take a fight against belts

Седунова М.В., Ахатов А.М.

Поволжская ГАФКСиТ

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается исследование развития выносливости у девушек, занимающихся борьбой на поясах. Уровень развития выносливости имеет высокую значимость как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению возникающая в процессе. По результатам исследования выявлен главный принцип воспитания выносливости, который позволит постепенно улучшить показатели результативности у девушек.

Ключевые слова: выносливость, борьба на поясах, общая и специальная выносливость, двигательное действие, экономизация.

Sedunova M.V., Akhatov A.M.

Povolzhskaya GAFKSIT

Kazan, Russia

Annotation. This article examines the study of the development of endurance in girls engaged in wrestling on the belts. The level of endurance development is of great importance as the ability to maintain the prescribed, necessary for professional activity, load power and resist the fatigue arising in the process. According to the results of the study, the main principle of endurance education is revealed, which will gradually improve the performance indicators for girls.

Key words: endurance, wrestling on belts, general and special endurance, motor action, economization.

Актуальность исследования.

Борьба на поясах — является древним видом борьбы, заключается в единоборстве двух подпоясанных борцов. Борцы во время поединка находятся в схватке, держа друг друга за пояс. Каждый из соперников в дальнейшем пытается бросить другого и победить в поединке [1].

Наиболее важным фактором является выносливость, от нее зависит результат тренировочной и соревновательной деятельности у борцов на поясах. Квалифицированный борец должен быть в состоянии провести схватку и весь турнир с достаточной активностью, сохранить устойчивость технико-тактических качеств, при возрастающем утомлении, которое можно рассматривать как очень сильный «сбивающий» фактор.

Выносливость-способность организма противостоять утомлению и совершать продолжительную работу без снижения её эффективности [4].

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы, по-

другому еще ее называют аэробной выносливостью. Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация [2].

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача;
- по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача;
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи.

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа и среды.

Биоэнергетические факторы включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм, и функциональные возможности его систем, обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы. Образование энергии, необходимой для работы на выносливость, происходит в результате химических превращений. Основными источниками энергообразования при этом являются аэробные, анаэробные алактатные реакции, которые характеризуются скоростью высвобождения энергии, объемом допустимым для использования жиров, углеводов, гликогена, АТФ, КТФ, а также допустимым объемом метаболических изменений в организме.

Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрее удаление продуктов метаболического обмена.

Анаэробные алактатные источники энергии играют решающую роль в поддержании работоспособности в упражнениях максимальной интенсивности продолжительностью до 15–20 секунд. Анаэробные гликолитические источники являются главными в процессе энергообеспечения работы, продолжающейся от 20 секунд до 5–6 минут [3].

Факторы функциональной и биохимической экономизации определяют соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение. Обычно экономичность связывают с энергообеспечением организма во время работы, а так как энергоресурсы в организме практически всегда ограничены или за счет их небольшого объема, или за счет факторов, затрудняющих их расход, то организм человека стремится выполнить работу за счет минимума энергозатрат. При этом, чем выше квалификация спортсмена, особенно в видах спорта, требующих проявления выносливости, тем выше экономичность выполняемой им работы.

Экономизация имеет две стороны: механическую (или биомеханическую), зависящую от уровня владения техникой или рациональной тактики соревнова-

тельной деятельности; физиолого-биохимическую (или функциональную), которая определяется тем, какая доля работы выполняется за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты, а если рассматривать этот процесс еще глубже- то за счет какой доли использования жиров в качестве субстрата окисления [3].

Факторы функциональной устойчивости позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой (нарастание кислородного долга, увеличение концентрации молочной кислоты в крови). От функциональной устойчивости зависит способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление.

Личностно-психические факторы оказывают большое влияние на проявление выносливости, особенно в сложных условиях. К ним относят мотивацию на достижение высоких результатов, устойчивость установки на процесс и результаты длительной деятельности, а также такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка и умение терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма.

Факторы генотипа и среды. Общая выносливость среднесильно обусловлена влиянием наследственных факторов. Генетический фактор существенно воздействует и на развитие анаэробных возможностей организма. Высокие коэффициенты наследственности обнаружены в статической выносливости; для динамической силовой выносливости влияние наследственности и среды примерно одинаковы.

Цель исследования заключается в выявлении эффективности применения средств специальной и общей выносливости у девушек, занимающихся борьбой на поясах.

Задача исследования определить контрольные упражнения для выявления уровня эффективности применения средств специальной и общей выносливости у девушек, занимающихся борьбой на поясах

Средств развития выносливости: Для определения уровня развития силовой выносливости в борьбе на поясах применяются следующие тесты:

Круговая тренировка: один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями — 1 станция — прыжки со скакалкой-2 минуты; 2 станция — борьба-2 минуты; 3 станция — прыжки со скакалкой-2 минуты; 4 станция — переноска партнера на плечах-1,5 минуты работа борца на поясах, 1,5 минуты работа партнера; 5 станция — прыжки со скакалкой-2 минуты; 6 станция — переноска партнера на плечах-1 минута работа борца на поясах, 1 минута работа партнера; 7 станция — приседание с партнером-1 минута приседание борец на поясах, 1 минута приседает его партнер; 8 станция — прыжки со скакалкой-2 минуты; 9 станция — борьба за захват-1 минута атакует борец на поясах, 1 минуту — его партнер; 10 станция — сгибание рук в упоре лежа-2 минуты; 11 станция — прыжки со скакалкой-2 минуты.

Упражнения с использованием резины. Растягивание резины постепенно укрепляет противоположные мышцы (запястья и разгибающие мышцы предплечья), что важно для создания мышечного баланса.

Упражнения с манекенами. С помощью манекена можно выполнять такие упражнения, как максимальное количество бросков за 1 минуту или чередование — 1 бросок + 10 подтягиваний.

Методы развития выносливости. Основными методами развития общей выносливости являются:

- метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
 - метод повторного интервального упражнения;
 - метод круговой тренировки;
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.
- Для развития специальной выносливости применяются:
- методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
 - методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
 - соревновательный и игровой методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений и величины усилий.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1–3 минуты (иногда по 15–30 секунд). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве повышения уровня выносливости занимающегося.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существует постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

Выводы. Анализ специальной литературы по изучению эффективности средств и методов специальной и общей выносливости у девушек, занимающихся борьбой на поясах показал, что главным принципом воспитания выносливости является постепенное увеличение продолжительности и интенсивности физических упражнений. Практическая реализация этого принципа предполагает наличие двух подходов. Первый, связан с представлением о том, что выносливость наиболее эффективно развивается в борьбе с утомлением. Для ее повышения рекомендуется выполнять упражнения «до полного обессиливания, либо до отказа», использовать дополнительные средства, вызывающие более быстрое и выраженное утомление

(борьба с более тяжелым партнером, применение дополнительных отягощений, сокращение пауз отдыха). Второй подход, напротив основан на том, что прирост выносливости зависит от величин проделанной работы, целесообразно отодвигать наступление выраженного утомления (увеличения интервалов отдыха, переключения). В этом случае организм способен выполнить большой объем работы без снижения интенсивности.

Литература

1. Борьба на поясах: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Р.Ф. Гайнанов, И.Д. Свищёв, Х.А. Аюпов, А.А. Валемеев. — М.: Советский спорт, 2008. — 112 с.
2. Бегидов, В.С. Взаимосвязь особенностей проявления анаэробных возможностей и реализации технико-тактического потенциала у борцов в условиях соревновательных поединков / В.С. Бегидов, А.Н. Пархоменко, В.В. Шиян //Теория и практика физической культуры.1988. — № 11. — С.45–47.
3. Шиян, В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов / В.В. Шиян. — М.: ФОН, 1997. — 166 с.
4. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо/ В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. —350 с.

Влияние новых национальных видов спорта на формирование личности у детей среднего школьного и подросткового возраста

The impact of the new national sports on the personality formation of children of middle school age and adolescence

Семенов М.Д., Гуляев П.Д.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»

Чурапча, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрен новый вид спорта – сахаваболл как средство формирования личности у детей среднего школьного и подросткового возраста.

Ключевые слова: подростковый возраст; развитие личности; развитие социальной активности; формирование нравственного сознания; физическая культура; сахаваболл.

Semenov M.D., Guliaev P.D.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. The paper presents a new sport – sakhavaboll – as a means of personality formation of children of middle school age and adolescence.

Keywords: adolescence; personality development; social activity development; formation of moral consciousness; physical culture; sakhavaboll.

Развитие области физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением ее видового разнообразия, появлением новых видов физкультурно-спортивной деятельности, возрастанием популярности традиционных видов спорта, обновлением перечня видов спорта и дисциплин.

Одна из тенденций, характеризующих современное физкультурно-спортивное движение, — появление новых нетрадиционных видов спорта. Особым фактором при этом выступает включение ряда из них (керлинга, бейсбола, пляжного волейбола и других видов спорта) в программу зимних и летних олимпийских игр.

Развитие нетрадиционных видов спорта предусматривает освоение специальных знаний, необходимых для использования в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни. На занятиях используют спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку для приобретения индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности, для повышения уровня физических качеств.

Сахаваболл — это «новый» игровой вид спорта, по-другому можно обосновать как о новой разновидности волейбола. Автором данной игры является Тирютин Г.С., Правила игры в Сахаваболл был утвержден в 2015 г. Правлением ООБ СахаВА. В данное время набирает популярность в республике Саха (Якутия). По данным нашего исследования период по 2015–2017 гг. число занимающихся Сахаваболом возросло в 1,5–2 раза.

Особенностью сахавабола является: — способность развиваться универсальности игрока (развитие индивидуального и командного тактического мышления, физические кондиций и качеств игрока и т.д.); — доступность в разных возрастных категориях; — способность к сглаживанию возрастных различий и т.д.

Основным достоинством этой игры является привлекательность и универсальность. В современном спорте не так много дисциплин где присутствуют и участвуют одновременно представители разных полов. А вот в Сахаваболе это возможно, но это не все, система игры настолько универсальна, что методов применения множество.

Игровая площадка составляет 16x8 (в виде трапеции). Высота сетки независима (по стандарту — 220 см). Во время игры используются официальные мячи для классического волейбола. Одна команда состоит из 8 игроков. Четыре игрока могут быть: одного возраста, разного возраста, смешанные (разного пола).

В Республике Саха (Якутия), эта игра пользуется популярностью, включен в календарный план соревнований Министерства спорта РС (Я), ООБ СахаВА и в комплексную спартакиаду Чурапчинского района. В некоторых районах РС (Я), на уроках физической культуры используется как учебный материал. Наибольшую популярность приобрела для людей с 40 лет, как так сетка для игры низкая. В республиканском уровне первые соревнования прошли в 2015 г., на физкультурно-спортивном фестивале волейбола «САХАВА», где приняли участие 18 команд из разных уголков республики. Это доказывает, что, сразу же как был утверждён Сахавабол стал популярен.

Для более детального изучения рассмотрим, какие черты присущи спорту и выявим их в волейболе. Сразу стоит оговориться, что в данной статье понятие «спорт» в некотором смысле приравнивается к волейболу. В современной литературе философского, социологического, психологического, педагогического профиля, давая определение понятия «спорт», чаще всего утверждают, что, данной деятельности присущи: игровой характер; соревновательность; воспитательная направленность; физическая активность [2]. При этом конкретный набор такого рода признаков от определения к определению существенно меняется. Приведем несколько примеров. В. Выдрин утверждает, что спорт — это «игровая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества» [3]. Комиссия по терминологии международного бюро документации и информации допускает определение, в соответствии с которым спорт — это «специфическая соревновательная деятельность, где интенсивно используются формы занятий физическими упражнениями с целью обеспечения человеку или коллективу совершенствования морфофункциональных и психических возможностей, концентрированно отраженных в высоком результате». Очень запутанное и многим непонятное определение. Но все определения спорта, которые существуют, включают в себя те или иные черты, описанные выше. Анализируя множество понятий, можно сказать, что без специфических характеристик тут не обойтись. Как писал К. Маркс: «Объяснение, в котором нет указания на *differentiaspecifica* (отличительный признак), не есть объяснение». Следуя данной логике, рассмотрим каждую из специфических черт, непосредственно, на примере сахавабола.

Проанализируем такое основополагающее качество спортивной деятельности, как соревновательность. Самым главным данное качество является по причине того, что все остальные могут и отсутствовать, но без соревновательного момента невозможно считать деятельность спортом. Если его нет, то и нет спортивной деятельности как таковой. Несмотря на форму, в которой представлена спортивная

деятельность (это непосредственно сами тренировки волейбола или любой другой тип активности); на те или иные намерения, которые привели человека в волейбол (победа в соревнованиях, добиться публичного признания, способствовать собственному физическому совершенствованию, прославить Родину и т.п.).

Определение спорта через такое качество, как физическая активность. Простыми словами, физическая активность — это движение человека в пространстве. В нашем случае тренировка является формой физической активности. На тренировках волейболист улучшает свои навыки посредством физических упражнений, укрепляет здоровье за счет кардиотренировок (некоторые элементы тренировки увеличивают объем легких, приспособляют организм к высоким дыхательным нагрузкам, что приводит к долголетию и другим положительным результатам).

Подходит ли такая черта, как «игра», к определению спорта/сахаваболола? Определение спорта как игры рассматривается в общем смысле, потому что любая деятельность может рассматриваться с точки зрения игры. Для того чтобы определение «спорт — это игра» имело концептуальный смысл, необходимо трактовать термин «игра» как-то по-иному.

Для доказательства данного утверждения был проведен опрос, в котором выяснилось, что из 20 опрошенных на вопрос: «Получаете ли Вы удовольствие от занятия сахаваболом?» 20 человек ответило положительно. Конечно же такой опрос не дает стопроцентную уверенность в том, что сахавабол можно называть игрой.

Подводя итог всего вышесказанного, можно прийти к выводу, что сахавабол можно и нужно считать видом спорта. «Сахаваболлисты» не меньше других спортсменов работают над собой ради спортивного результата, тем самым ставя сахавабол на равные позиции с другими видами спорта. Главным недостатком того, что сахавабол принимается не как вид спорта, а как какое-то «дурачество» является недостаточное финансирование и поддержка как со стороны государства, так и частных компаний, также отсутствие правовой базы. Сюда можно отнести и правила соревнований. Есть все предпосылки, что в ближайшем будущем данная проблема найдет свое решение и все начнут воспринимать сахавабол как настоящий вид спорта.

Выяснив и обосновав, что сахавабол является спортом, целесообразно перейти к обозрению темы формирования развития личности посредством занятий сахаваболом у детей среднего школьного и подросткового возраста. В эпоху прогресса и стремительного развития всех отраслей деятельности каждый ребенок старается выделиться и реализовать себя в чем-то новом и необычном. Занятия волейболом/сахаваболом имеют развивающий характер и направлены на развитие природных задатков, реализацию интересов учащихся, развитие их творческих способностей и соответствуют возрасту и уровню физической подготовки учащихся. Определившись с целью, будет логичным поставить задачи, которые будут поставлены и решены как педагогом, так и учеником.

Обучающие: — получение знаний, умений и навыков о волейболе/сахаваболе.

Развивающие: — развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; — развитие коммуникативных навыков; — развитие социальной активности, самостоятельности и творческого мышления в различных видах деятельности; — развитие интереса к сахаваболу и спорту в целом.

Воспитательные: воспитание бережного отношения к собственному здоровью и к здоровью окружающих; формирование нравственного сознания, морально-волевых качеств, культуры общения и поведения в социуме.

Так как речь идет о детях среднего и подросткового возраста эффективность воспитания и обучения зависит от учета анатомо-физиологических особенностей учащихся. В данном возрасте происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат.

Ожидаемые результаты:

учащийся должен знать: — требования техники безопасности при занятиях волейболом/сахаваболом; — терминологию в объеме изученного материала; — историю развития; — роль физической культуры в развитии человека, основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь: — выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки; — соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; — использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; — слышать и слушать своего наставника;

владеть: — необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия команды соперника; — системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и совершенствующих психофизические качества;

иметь навык: — работы в группе (доброжелательное отношение, дисциплина, самоорганизация); — работы в команде (ответственность за выступление на соревнованиях); — активной жизненной позиции.

Таким образом, сахавабол можно и нужно считать видом спорта. «Сахаваболлисты» не меньше других спортсменов работают над собой ради спортивного результата и совершенствования личности, укрепления духа. Следовательно, здоровый режим, уравновешенная и благоприятная обстановка, доброжелательность и понимание со стороны окружающих людей, занятия физической культурой, в частности футбольным фристайлом, который является одним из наиболее мощных средств нормализации функций организма у молодых спортсменов, — первостепенные условия для того, чтобы переходный период прошел без серьезных функциональных расстройств и связанных с ними осложнений.

Литература

1. Барчуков И. Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Г. В. Барчуков. — М.: Кронус, 2011. — 247с.
2. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки. / А. А. Беляев, Л. В. Булыкина — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 184с.
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. — М.: ФиС, 2008. — 224 с.
4. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов / Ю. Д. Железняк. — М.: Физкультура и спорт Москва, 2003. — 294с.
5. Задворнов К. Ю. К вопросу теоретического обоснования стратегии становления нового олимпийского вида спорта в стране / К. Ю. Задворнов. — СПб.: СПбГАФК им П. Ф. Лесгафта, 1999. — 302 с.
6. Тирютин Г. С. САХАВАБОЛ (правила и система игры в волейбол, его разновидности) / ООБ «САХАВА» РС (Я). — Якутск, 2015.

Программа воспитания координационных способностей у девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной спортивной специализации

The program of education of coordination abilities in girls 7–8 years owned by the rhythmic gymnastics at the stage of the initial sports specialization

Семенова Д.О.

Поволжская ГАФКСиТ
Казань, Россия

Аннотация. Разработана и практически обоснована программа воспитания координационных способностей у девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной спортивной специализации. Отмечаются моменты значения координационных способностей в художественной гимнастике. Предложена примерная схема распределения комплексов на специальную координационную подготовку.

Ключевые слова. Координационные способности, художественная гимнастика, этап начальной спортивной специализации, методика воспитания координационных способностей.

Semenova D.O.

Povolzhskaya GAFKSiT
Kazan, Russia

Annotation. Developed and practically grounded methods of education coordination abilities in girls 7–8 years old, engaged in artistic gymnastics at the stage of initial sports specialization. There have been moments of values of coordination abilities in gymnastics. A diagram of an exemplary distribution systems on a special coordination training.

Keywords: Coordination abilities, rhythmic gymnastic, stage of initial sports specialization, education technique coordination abilities.

Актуальность. Сила, скорость, гибкость и выносливость представляют собой основу формирования двигательных навыков, а хорошие координационные способности нужны для совершенствования и развития двигательных навыков любого спортсмена, а особенно у девочек, занимающихся таким видом спорта, как художественная гимнастика. В художественной гимнастике координация характеризуется возможностью управлять своими движениями.

Современное состояние гимнастического спорта в мире отличается усложнением из года в год соревновательных композиций за счет трюковых элементов, танцевальных дорожек, предполагающих высокий уровень психомоторного развития, а значит координированности. На новым правилам FIG на 2017–2020 год идет усложнение программы за счет динамических вращений и трудности предмета. Это требует поиска, разработки и внедрения в учебно-тренировочный процесс новых средств, методов и подходов для улучшения координационных способностей, не-

обходимых для выполнения упражнений с различными видами многоборья в художественной гимнастике.

В научной литературе множество источников, направленных на изучение координационных способностей, в большей степени посвящены начальному этапу подготовки. Проблема разработки средств и методов развития координационных способностей на этапе начальной специализированной подготовки, остается открытой. В связи с этим, целью нашего исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности программы воспитания координационных способностей у девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной спортивной специализации.

Задачи исследования:

Определить уровень развития координационных способностей гимнасток 7–8 лет на основе двигательных тестов.

Разработать контрольные тесты по определению уровня развития координационных способностей 7–8 лет.

Разработать программу воспитания координационных способностей у девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной спортивной специализации и проверить ее эффективность.

Для определения уровня развития координационных способностей у гимнасток 7–8 лет на этапе начальной спортивной специализации были разработаны тесты с учетом возраста спортсменов с целью распределения на контрольную и экспериментальную группу. Тестирование по определению воспитания координационных способностей состояло из шести заданий, которые оценивались по десятибалльной системе. На выполнение всех заданий было дано 3 попытки. Если гимнастка за 3 попытки сделала все правильно, то это 5 баллов. Если за 3 попытки сделала только 2 попытки удачно, то 4 балла. Если за 3 попытки только одна оказалась удачной, то 3 балла.

Техника выполнения

Тест № 1	«Пила и молоток» Одной рукой имитировать забивание гвоздей молотком, другой одновременно «пилить» дрова.
Тест № 2	Одной рукой круговыми движениями медленно поглаживая себя по животу, другой одновременно быстро похлопывать себя по голове. То же, но поменять задания для рук.
Тест № 3	На площадке 7/7 произвольно разложены 20 небольших предметов. Задача собрать с завязанными глазами больше предметов за определенное время.
Тест № 4	Равновесие «пассе». И.П. ноги вместе, руки в стороны. Рабочая нога согнута в колене, стопа рабочей ноги прижата к колену опорной ноги.
Тест № 5	Прыжки в скакалку «крестом». Оценивается количество прыжков.
Тест № 6	Вращение скакалки в разных плоскостях.

Таблица 1

Результаты тестирования координационных способностей у девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной спортивной специализации в начале эксперимента у контрольной и экспериментальной групп

	Тест № 1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6
КГ	4,0±0,64	3,9±0,73	3,8±0,72	4,1±0,69	4,1±0,76	4,0±0,97
ЭГ	4,1±0,83	3,85±0,77	4,0±0,69	3,8±0,66	3,9±0,69	4,1±0,79
t-критерий Стьюдента	0,83	0,83	0,68	1,1	0,2	0,5
P	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

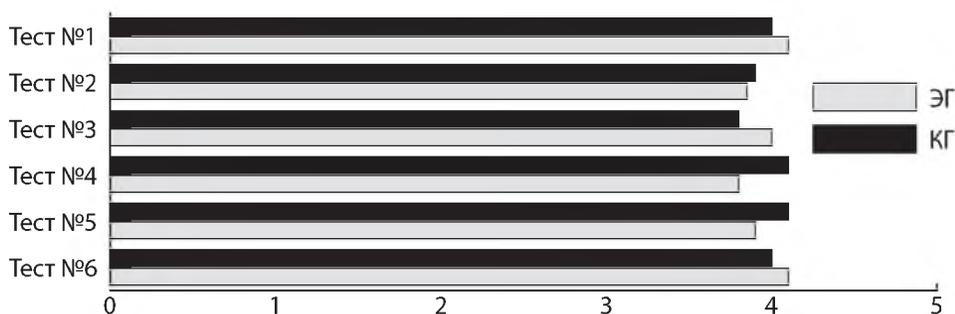


Рис.1 Результаты тестирования координационных способностей у девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной спортивной специализации в начале эксперимента у экспериментальной и контрольной групп

Педагогический вывод. Результаты исследования показали, что контрольная и экспериментальная группы одинаковые по уровню воспитания координационных способностей в начале педагогического эксперимента, т.е между группами статистически значимых различий не выявлено. Для того, чтобы повысить уровень координационных способностей, мы разработали методику воспитания координационных способностей для этапа начальной спортивной специализации и внедрили её в экспериментальную группу.

Педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе Центра гимнастики школы Олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой в г. Казани. В нем приняли участие 40 гимнасток УТГ-2, 7–8 лет. Стаж тренировок 3 года. Экспериментальная группа тренировалась по 3 часа в день, 4 раза в неделю. Разряд исследуемых спортсменов 2 юношеский. Контрольная группа состояла также из гимнасток УТГ-2. Стаж тренировок 2 года. Тренировались гимнастки контрольной группы по 2 часа в день, 4 раз в неделю.

Результаты исследования и их обсуждение.

После распределения гимнасток на контрольную и экспериментальную группу, была разработана и внедрена методика воспитания координационных способностей у девочек 7–8 лет, занимающихся гимнастикой на этапе начальной спортивной специализации. Исследование длилось 9 месяцев и состояло из 5 этапов. Контрольная группа занималась без использования методики по стандартной программе, предназначенной для ДЮСШ. А экспериментальная группа по разработанной методике воспитания координационных способностей. Воспитание координационных способностей у девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на

этапе начальной спортивной специализации осуществлялось средствами специально-двигательной подготовки (сложно-координационные упражнения со скакалкой) с использованием подвижных игр Сосиной В. Ю.

Таблица 2

Сравнительная характеристика воспитания координационных способностей с использованием традиционной и авторских методик

	Традиционная методика	Экспериментальная методика воспитания координационных способностей	Методика Сосиной В. Ю.
Сходства	В стандарте по художественной гимнастике прописаны задания на воспитание координационных способностей, основанные на равновесиях.	Акцентирование внимания на этапах начальной подготовки на развитие координации при помощи предметов художественной гимнастики.	Методика основана на забавных упражнениях на воспитание координационных способностей у гимнасток.
Различия	Задания имеют статическое положение, но с добавлением пружинных движений, полупальцев, баланса на полупальцах.	Методика, основанная на скакалке, позволяет воспитывать согласованную работу рук и ног как в статическом, так и в динамическом положении.	Задания Сосиной В. Ю. с использованием предметов и элементов художественной гимнастики.

Программа воспитания координационных способностей у девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной спортивной специализации

В обучающей части представлены комплексы упражнений, направленные на воспитание координационных способностей у девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной спортивной специализации.

Обучающая часть методики была рассчитана на 6 месяцев (72 занятия). Методика применялась в вариативной части тренировочного процесса, при этом задачи и структура занятий оставались традиционными и соответствовали учебной программе СДЮСШОР.

Упражнения на воспитание координационных способностей проводились 3 раза в неделю в подготовительной, основной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия, продолжительность вариативного компонента составляет 15–20 минут. Содержание методики воспитания координационных способностей у девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной специализации представлено в таблице 3.

Таблица 3

Содержание методики воспитания координационных способностей девочек, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной спортивной специализации

№ занятия \ Часть занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1–4–7–10–13–16	Комплекс № 1	Комплекс № 3	Комплекс № 5
2–5–8–11–14–17	Комплекс № 2	Комплекс № 7	Комплекс № 4
3–6–9–12–15–18	Комплекс № 6	Комплекс № 8	Комплекс № 1
19–22–25–28–31–34	Комплекс № 3	Комплекс № 5	Комплекс № 7
20–23–26–29–32–35	Комплекс № 2	Комплекс № 4	Комплекс № 6
21–24–27–30–33–36	Комплекс № 1	Комплекс № 8	Комплекс № 3

Таблица 4

Анализ результатов тестирования координационных способностей у девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной спортивной специализации в конце эксперимента у контрольной и экспериментальной группы

	Тест № 1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6
КГ	4,5±0,6	4,4±0,6	4,5±0,6	4,6±0,7	4,6±0,7	4,4±0,6
ЭГ	5,1±0,49	5±0,5	4,9±0,47	5,1±0,61	5,2±0,47	5,15±0,22
t-критерий Стьюдента	4,28	3,33	4,28	2,08	2,27	3,18
P	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05

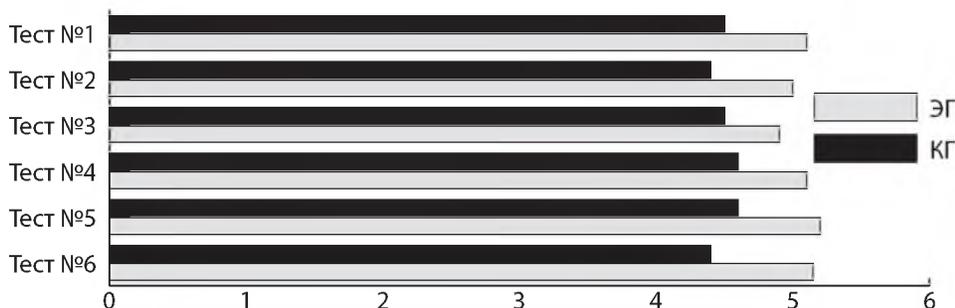


Рис. 2 Анализ результатов тестирования координационных способностей у девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной спортивной специализации в конце эксперимента у экспериментальной и контрольной групп

Педагогический вывод. Результаты исследования показали, что в экспериментальной группе координационные способности повысились по всем показателям тестирования, что свидетельствует о положительном влиянии методики воспитания координационных способностей.

ВЫВОДЫ

1. Выявлен средний уровень развития координационных способностей гимнасток 7–8 лет на этапе начальной специализированной подготовки.

2. Разработан комплекс из 6 двигательных тестов, оценивающих наиболее значимые для художественной гимнастики виды координационных способностей. Это — способности к воспроизведению точных пространственных характеристик движений, к сохранению равновесия и способность к согласованию телодвижений и манипуляций с предметом.

3. Доказана в ходе педагогического эксперимента эффективность разработанной методики развития координационных способностей, которая включала 6 комплексов практических упражнений, внедренных в учебно-тренировочный процесс гимнасток 7–8 лет.

Литература

1. Семенова, Д. О. Материалы Всероссийской научно-практической конференции 20–21 октября 2016 г. / ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» / под ред. В. В. Анцыперова. = Волгоград, 2016. = С. 142–146.

Особенности национальных видов спорта якутов

Peculiarities of national sports of yakut

Сентизова М.И., Керемясова Е.С.

СВФУ им.М.К.Аммосова,
Якутск, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены особенности национально-го спорта народа саха, их значимость на мировом уровне, а также краткая историческая справка. Определены их характерные черты и особенности. Статья предназначена читателям, интересующимся формированием силы и спортивного духа в национальном контексте. Особенностью статьи является то, что спустя много веков народ Саха, бережно храня и приумножая, превознес свои традиционные национальные виды спорта и народные игры «мас-тардыһыта» до мирового уровня.

Ключевые слова: национальные виды спорта, якуты, физическая культура, народные игры, физические качества.

Sentizova M.I., Keremyasova E.S.

NEFU named after M.K. Ammosov,
Yakutsk, Russia

Annotation. This article is devoted to the features of the national sport of the Sakha people, their significance on a global level, as well as a brief historical note. The distinctive features and peculiarities are defined. The article is intended for readers interested in the formation of the force and the spirit of sport in the national context. A characteristic feature of the article is that after many centuries the people of Sakha carefully keep and increase their traditional national sports and folk games. Now “Mas – wrestling” has got the world level.

Keywords: national sports, Yakuts, physical culture, folk games, physical qualities.

Национальные виды спорта якутов имеют древнюю историю. В эпоху кыргыса (войн) мальчиков уже с трехлетнего возраста обучали стрелять из лука, владеть копьем и мечом, бороться, ездить на лошади. В 18 лет юноша должен был попадать стрелой в палочку, поставленную на очень большом удалении. На него нападал воин с ножом на длинной палке, и юноша должен был увертываться от ударов и не дать себя поранить.

Из мировых видов спорта якуты особенно охотно приняли вольную борьбу. У вольной борьбы есть старший якутский «брат», очень древний вид спорта — хапсагай. Это слово имеет сразу четыре перевода с якутского языка: «ловкость», «быстрота», «сила» и «выносливость». Борьба проходит на поляне, зрители сидят на траве вокруг. Судья-арбитр избирается из числа почетных людей. Перед началом схватки борцы становятся на противоположных сторонах круга, потом сходятся. Задача — сделать так, чтобы соперник коснулся земли любой частью тела, кроме подошв. [4,8]

В Якутии очень популярны национальные прыжки — кылыы, ыстанга, куобах. Эти очень зрелищные виды спорта относятся, скорее, к легкой атлетике. Им тоже много лет: быстрые и ловкие люди лучше других справлялись с домашним хозяйством, держали огромный скот, были хорошими охотниками. «Быстроногим лю-

дям» посвящено немало страниц героического эпоса Олонхо. Виды прыжков были заимствованы людьми у природы, к которой всегда были близки якуты. Куобахты ойуу — это прыжки по-заячьи, табалы ойуу — прыжки по-оленьи, кылыйы — скачки на одной ноге, ыстаналы — попеременные прыжки с ноги на ногу. Скачки на одной ноге сходны с манерой движения журавля и стерха. Ыстанга — попеременные прыжки с ноги на ногу напоминают широкий шаг скачущего оленя. «Куобах» — «заячий прыжок» выполняется отталкиванием двумя ногами одновременно.

Другой оригинальный вид спорта — якутский мостик «тутум эргиир» (якутская вертушка). Юноша на деревянном помосте держится за короткую толстую палочку, вставленную в паз. Его задача — не выпуская палочки из рук и из паза, за две минуты сделать как можно больше оборотов вокруг себя. Мастера это вида спорта за 120 секунд успевают обернуться до 50 раз — ловкость и выносливость невероятная!

Одним из широко распространенных видов национальных видов спорта мас-рестлинг — «мас тардыһыы» — перетягивание палки. Участники упираются ногами в деревянную доску, и их задача — вырвать палку из рук соперника. Простейший, на первый взгляд, вид спорта на самом деле требует не только невероятной ловкости и силы, но и умения работать головой — переиграть, перехитрить противника, для чего соперника необходимо почувствовать.

Местные богатыри состязаются в переноске камня. Для этого находится самый крупный в окрестностях валун до 136 килограмм. Задача участника многоборья — не только поднять его, но и пронести на определенное расстояние. Учитывая, что вес камня, как правило, превышает собственный вес участников, переноска камней представляет собой невероятное зрелище!

Один из зрелищных и экзотичных видов являются гонки якутских женщин на быках. Женщины надевают мотоциклетные каски, без седла садятся на спину молодого бычка, а мужья и сыновья подгоняют быков вперед. Задача участников — как можно быстрее пройти дистанцию. Сами быки тоже соревнуются — тянут на скорость тяжелый груз — например, пять мешков с цементом на санях по зеленой траве.

Одним из самых красочных видов соревнований «Кыыс эккирэтии» — бег юношей за девушкой. Это очень древний ритуал, имеющий глубокую историю в веках.

Победитель якутского многоборья пользуется всеобщим почетом и уважением как самый сильный и самый ловкий мужчина в округе.

Вопросы развития физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни приобретают в настоящее время особое значение. Поскольку общая политика нашего государства направлена на заботу о человеке, о развитии его физического, интеллектуального, нравственного и духовного потенциала, создание благоприятных условий для активизации творческих сил. [2,3]

В суровых условиях Крайнего Севера, где восемь месяцев зимы наши предки, учитывая многовековую историю народа и географо-климатические условия, создали самобытные, уникальные, разнообразные национальные виды спорта, физические упражнения, игры, которые всесторонне развивают физические качества (силу, быстроту, выносливость и ловкость), а также морально-волевые качества, воспитывают нравственные, эстетические ценности человека. Философией национального вида спорта и подвижных игр становятся пропаганда молодежи к ведению здорового образа жизни, активным занятиям физической культурой и спортом. [1,8]

19 февраля 2013 года Президент России Владимир Владимирович Путин в своем выступлении на заседании Совета по межнациональным отношениям дал поруче-

ние о развитии исконных видов спорта народов России, вплоть до его вхождения в олимпийскую программу. Программу поддержали в Государственной Думе РФ, в Совете Федерации Федерального. Изменения федерального законодательства дают национальным видам спорта народов России дополнительные права и новый стимул для достижения цели – их продвижению в олимпийскую программу.

Богатая история, уровень современного развития и динамичное продвижение по всему миру делают мас-рестлинг одним из наиболее перспективных в данном направлении видов спорта

Мас-рестлинг — особая философия физического и духовного воспитания гармоничной личности, неотъемлемая часть богатой культуры народа саха.

Корни мас-рестлинга уходят далеко в прошлое. Фактором его развития явились географическое расположение и климатические условия. Жизнь на Крайнем Севере, где очень продолжительная зима и температура опускается до 60 градусов мороза, а летом до 40 градусов жары — это постоянная борьба за выживание. Народ саха должен был поддерживать хорошую физическую форму для выживания в этом суровом климате. Для этого на протяжении многих поколений выработалась своеобразная система поддержки физического здоровья нации, частью которого является мас-рестлинг. Якуты испокон веков в массовом порядке занимаются оригинальными физическими упражнениями и постоянно устраивают различные состязания.

Мас-рестлинг (мас тардыһыы, перетягивание палки) — национальный вид спорта Якутии, признанный в Российской Федерации и введенный в 2003 году во Всероссийский реестр видов спорта. Его правила очень просты: для победы спортсмену необходимо просто вырвать палку из рук соперника. [3,10]

Традиции не забываются, новый вид единоборства в короткие сроки стал популярным во всем мире. В 2000 году мас-рестлинг был включен в программу Международных спортивных игр «Дети Азии», которые имеют патронат Международного Олимпийского комитета.

Спустя годы наша многонациональная республика становится примером бурного развития и совершенствования, неродных традиций, как инициатор крупных международных и спортивных всероссийских мероприятий. Национальные виды спорта и народные игры являются неотъемлемой частью общей культуры нашего народа.

Спустя много веков народ Саха бережно храня и приумножая превознес свои традиционные национальные виды спорта и народные игры до мирового уровня.

Литература

1. Винокурова С. С. Традиционные средства коренных народов Республики Саха (Якутия) в современной системе школьного физического воспитания: монография. М., 2008. 126 с.
2. Григорьев И. Ю., Тарасов А. Е., Бандеров С. А. Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия): программа для ДЮСШ. Якутск, 2010. 62 с.
3. Захаров А. А. Мас-рестлинг. Якутск, 2011. 67 с.
4. Кочнев В. П. Правила соревнований. Национальные виды спорта Якутской АССР. Якутск, 1988. 62 с.

Тенденция сохранения и развития северного многоборья

Trends of conservation and development of the northern multipurpose

Сентизова М.И., Иванов В.А.

СВФУ им. М.К. Аммосова

Якутск, Россия

Аннотация. Данная статья способствует сохранению игр предков, который станет важным средством физического и интернационального воспитания детей и молодежи. Занятия национальными видами спорта, формирует духовно-физическое здоровье граждан, сохраняет и развивает лучшие патриотические, национальные физкультурно-спортивные традиции народов. И благодаря их неустанному труду в последнее время возникло четкое общественное мнение, что для здоровья людей важны систематические занятия физической культурой и наиболее доступными, не требующими специального снаряжения, национальными видами спорта.

Ключевые слова: северное многоборье, якуты, тынзян, хорей, нарты, физическая культура, развитие спорта.

Sentizova M.I., Ivanov V.A.

NEFU them. M.K. Ammosov

Yakutsk, Russia

Annotation. This article helps to preserve the games of ancestors which will become an important means of physical and international education of children and youth. Classes of national sports, forms the spiritual and physical health of citizens, preserves and develops the best patriotic, national athletic and sporting traditions of the people, and thanks to their tireless work, a clear public opinion emerged recently that it is important for the health of people to engage in systematic physical training and the most accessible, not requiring special equipment, national sports.

Keywords: northern all-around, Yakut, tynzyan, trochee, sledge, physical culture, development of sport.

В Республике Саха (Якутия) здоровье нации, здоровый образ жизни стали наивысшей человеческой ценностью. Республика ежегодно определяет лауреатов по номинациям видов спорта, лучших спортсменов и организаторов. В этом мы видим и большую заслугу Первого Президента Республики Саха (Якутия), ныне заместителя Председателя Совета Федерации Федерального Собрания РФ Михаила Ефимовича Николаева и нынешнего Главу Республики Саха (Якутия) Егора Афанасьевича Борисова.

Сегодня национальные виды спорта народов Якутии благодаря доступности и зрелищности приобретают все большую популярность не только внутри республики, но и за её пределами. В новом тысячелетии в Якутии продолжается работа по воспитанию человека, способного соответствовать высоким требованиям современных реалий. Государственная поддержка общественных инициатив, участие каждого в претворении в жизнь провозглашенных ценностей — залог успеха в воспитании граждан с активной жизненной позицией, здоровых душой и телом.

В настоящее время национальные виды спорта народов Севера широко применяются в современной системе физического воспитания. В непрерывной системе

образования северное многоборье выполняет образовательную, воспитательную, оздоровительную и спортивную функции. В основу содержания программного материала по физическому воспитанию положены виды спорта, входящие в северное многоборье (метание тынзяна на хорей, прыжки через нарты). В государственных образовательных стандартах — физическая культура в дисциплинах блока предметной подготовки в разделе «национально-региональный компонент» вводятся дисциплины по национальным видам спорта, а также дисциплины специализации, которые позволяют вести подготовку специалистов в сфере физической культуры и спорта по национальным видам спорта. Испокон веков национальные праздники малочисленных народов Севера (религиозные, традиционно организованные, государственные) сопровождались состязаниями в ловкости, силе, быстроте, гибкости, выносливости. Проведение соревнований по северному многоборью на религиозных праздниках народов Севера (медвежья игра и т.д.), традиционно организованных (день оленевода, рыбака), государственных (международные праздники Севера, фестивали национальных видов спорта) способствуют не только формированию физической культуры личности, но и решению общесоциальных проблем, в частности, укреплению связи между этносами. На данный момент северное многоборье включено в календарный план спортивно-массовых мероприятий различных уровней (от районных до российских, а также мировых). В зависимости от целей и задач спортивные соревнования подразделяются на личные, лично-командные и командные. В личных соревнованиях выявляют победителей в каждом виде многоборья и в сумме многоборья, определяют место для каждого участника. В командных подсчитываются результаты зачетных участников, которые суммируются для команды. В лично-командных определяются результаты в личном и командном зачетах, одновременно идет подсчет очков как участнику соревнований, так и команде в целом. Традиционно в северном многоборье соревнования классифицируются следующим образом: чемпионат; Кубок; матчевые встречи; фестивали, комплексные соревнования, спартакиады; классификационные; показательные; отборочные; контрольные.

Северное многоборье на данный момент в нашей стране находится на подъеме. С каждым годом расширяется сеть специализированных ДЮСШ, ШВСМ, где проходят подготовку тысячи юных многоборцев. Есть последовательная классификация по ступеням спортивного мастерства, утверждена стройная система проведения ежегодных соревнований по всем возрастным группам. В республиках, областях, округах расширяется и укрепляется материальная база для занятий и тренировок по северному многоборью. Специалисты и тренеры постоянно ищут пути дальнейшего совершенствования системы и методики спортивной тренировки.

Метание тынзяна на хорей. Техника метания тынзяна на хорей подразделяется на несколько частей в соответствии с их задачами:

1) Сборка тынзяна (*Assembling tynzian*). Главной задачей этой части является правильная сборка снаряда. Диаметр витков при этом делается такого размера, чтобы они при броске могли легко распусться;

2) Подготовка к разбегу и разбег (*Preparation for takeoff and takeoff*). Основная задача — создать наибольшую скорость для выполнения финального усилия. Разбег выполняется поступательным движением. Отведение снаряда проводится способом «прямо назад», броском из-за головы. Количество бросковых шагов может быть различно (от 2 до 4). Следует отметить, что спортсмену необходимо выполнить обгон снаряда и занять исходное положение перед финальным усилием;

3) Финальное усилие (Final effort). Задача этой части заключается в необходимости прийти в такое положение, когда тынзян оказывается на возможно большем расстоянии от предполагаемой точки вылета. Спортсмен принимает двухопорное положение. Постановка левой ноги на грунт осуществляется с пятки, происходит поворот туловища в направлении метания (положение натянутого лука). После выпуска из рук тынзян летит, постепенно разматывается так, что первый ряд образует большую петлю, которая накрывает хорей, а второй добавочный ряд в момент приземления оказывается вытянутым на всю свою длину. Движение руки с тынзяном в момент броска может быть следующим: сбоку прямой рукой или согнутой рукой из-за плеча.

Методика обучения метанию тынзяна на хорей:

1) Создать у занимающихся представление о технике метания тынзяна на хорей;

2) Обучить правильному набору тынзяна. Необходимо обратить внимание на набор тынзяна: основного, первого ряда (мотка), добавочных второго ряда (мотка) петель. Сплетенный из кожи тынзян имеет свойства «скручиваться», поэтому при сборке занимающимся показывают, как его растягивать, а также демонстрируют технологию «раскрутки», которая выполняется большим и указательным пальцами руки в движении от себя;

3) Освоить метание первого мотка с костяшкой;

4) Освоить технику выпуска второго мотка за первым мотком;

5) Обучить метанию тынзяна на хорей с места;

Упражнение выполняется из исходного положения, стоя лицом по направлению к хорю, левая нога впереди, правая сзади на носке (при метании правой рукой). Тынзян держится над головой. Отклоняя туловище назад, руку под тяжестью тынзяна опускают за голову. Разгибая туловище вперед и поворачивая плечевой пояс влево, выполняют бросок вперед. При этом необходимо обратить внимание на правильное разгибание руки в локтевом суставе. Особое внимание уделяется разгибательно-вращательному характеру движений правой ноги и таза при «скрученном» положении туловища. Здесь необходимо, чтобы метатель научился правильно проходить положение «натянутого лука» с выведением локтя вверх;

6) Научить технике перехода от разбега к метанию тынзяна со скрестного шага.

Прыжки через нарты. Характерными особенностями данного вида спорта являются прыжки с одновременным отталкиванием двумя ногами с места через препятствия — нарты. Макет нарты При анализе техники в прыжках через нарты необходимо выделить основные составляющие фазы: отталкивание, полет и приземление. Отталкивание осуществляется с двух ног одновременно, со всей стопы с акцентом на их внешних сводах. Отталкивание выполняется в результате взаимодействия всех частей тела прыгуна, когда происходит резкое разгибание в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах, а также рук. После отталкивания обе ноги подтягиваются к груди, руки после отталкивания несколько опускаются, выпрямляются и 70 поддерживают равновесие. Спортсмен приобретает необходимую высоту полета, которая составляет 55–60 см. Одновременно ноги начинают разгибаться за счет опускания бедра и движения голени по инерции вперед. Приземление происходит на переднюю часть стоп. При этом пятки стоп сводятся вместе, носки развернуты наружу. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вперед–назад. Это компенсаторное (возмещающее) движение способствует сохранению устойчивости. Согласно правилам соревнований, участник, преодолевший 10 нарт, делает поворот

на 180°. Поворот осуществляется прыжком с одновременным отталкиванием двух ног. Участнику предоставляется время 5 секунд (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления последующих серий прыжков).

Методика обучения технике прыжков через нарты. При обучении прыжкам через нарты рекомендуется следующая последовательность:

1) Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике прыжков через нарты. Средства: анализ техники прыжков через нарты по видеofilmам, кинокольцовкам, кинограммам, фотоснимкам; выполнение тренером или квалифицированным спортсменом прыжков через нарты; показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники прыжков через нарты; выполнение занимающимися прыжков через нарты;

2) Изучение техники прыжков через нарты, группировки и приземления. Преодоление психологического барьера при выполнении прыжков через нарты. Средства: имитация отталкивания на месте с активным выпрямлением ног в коленном и голеностопном суставах; отталкивание строго вверх и группировка (подтягивание коленей к груди), расслабление мышц, выполнивших работу; приземление с амортизацией силы удара; приземление на переднюю часть стопы и повторное отталкивание; многократные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног через десять — двадцать нарт (высота нарт небольшая);

3) Изучение техники движения рук в сочетании с дыханием. Средства: показать прыжок через нарты, акцентируя внимание на движении рук и выполнении дыхания (движения обеих рук вперед-вверх, согнутых в локтевом суставе, вдох; опускание рук, согнутых в локтевом суставе, выдох);

4) Изучение техники поворота после преодоления десяти нарт. Средства: показ техники выполнения поворота после преодоления десяти нарт; прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с поворотом на 180° (руки движутся так же, как при преодолении нарт; расслабление мышц и восстановление дыхания в период поворота после преодоления десяти нарт; после поворота — расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох — подготовка к дальнейшим действиям прыгуна);

5) Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног и техники поворота после преодоления десяти нарт. Средства: многократные повторные прыжки сериями и на время; выполнение специальных упражнений поточно с отягощениями; участие в прикидках и соревнованиях в соответствии с календарным планом.

Литература

1. Зуев В.Н. Северное многоборье. Тюмень, 2003. — 280 с.
2. Н.Г. Озолина Легкая атлетика, 1989. — 671 с.
3. В.И. Прокопенко, Н.В. Самоловова. Нижневартовск, 1997. — 73 Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района

Изучение методики тренировки по мас–рестлингу для развития силы тяги спортсменов

Studying the technique of mas – wrestling training for the development of traction of athletes

Сивцев Н.Н.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»

Аннотация. В статье рассмотрен учебно-тренировочный процесс занимающихся мас-рестлингом, изучение и внедрение методики повышения уровня развития силы тяги спортсменов, а также анализ результатов исследования.

Ключевые слова: учебно – тренировочный процесс, мас-рестлинг, сила тяги, становой динамометр, методика, контрольная и экспериментальная группа.

Sivtsev N.N.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. Educational and training process of mas-wrestlers, study and introduction of methods for increasing the level of development of the traction force of athletes and analyses of the study results are revealed in the article.

Key words: educational and training process, mas-wrestling, traction force, dynamometer, method, control, experimental group.

Актуальность исследования. Суровые климатические условия Крайнего Севера, в частности, Республики Саха (Якутия), оказывают существенное влияние на все стороны жизнедеятельности человека, в том числе, на его физическое развитие и физическую подготовленность.

Из года в год растет число занимающихся физической культурой и спортом. Наравне с ними и развиваются национальные виды спорта, в частности, мас-рестлинг. Во многих школах Республики Саха (Якутия) мас-рестлинг стал одним из ведущих видов спорта.

В настоящее время мас-рестлинг вышел на мировой уровень, но в тоже время как вид спорта теоретически мало изучен, недостаточно научно обоснованных рекомендаций по методике тренировки.

По специфике мас-рестлинг силовой вид единоборства поэтому тренировка в основном направлена для развитие силы спортсмена.

В связи с вышеизложенным возникает необходимость теоретической и практической разработки теоретико-методологических основ организации тренировок и анализ условий развития способностей, творчества и спортивного мастерства занимающихся.

Цель исследования — обобщение опыта учебно-тренировочных занятий по развитию силы тяги и разработка на этой основе практических рекомендаций.

Задачи исследования. Выработанная нами цель исследования определила необходимость решения следующих задач:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных по теме исследования.

2. Изучить и выявить уровень силы тяги спортсменов по мас-рестлингу.

В соответствии с поставленными задачами в работе были использованы следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников.

2. Инструментальный метод (становой динамометр).

3. Педагогическое тестирование.

4. Методы математической статистики.

Изучение литературных данных позволило уяснить состояние вопроса о современных взглядах на систему исследований, выбрать методологическую основу и пути организации исследования по намеченной теме.

Для определения исходных данных и уточнение частных задач исследования нами проведено тестирование занимающихся. Одной из частных задач исследования ставил подбор и создание однородной экспериментальной группы и контрольной группы. В этих целях нами было проведено тестирование.

Тест № 1 Измеряется сила тяги, сидя без завязанными кистями (становой динамометр).

Тест № 2. Измеряется тяга, сидя с завязанными кистями (становой динамометр).

Тест № 3. Измеряется тяга, стоя без завязанными кистями (становой динамометр).

Тест № 4. Измеряется тяга, стоя с завязанными кистями (становой динамометр).

Исследование и экспериментальная работа осуществлялась в 2015–2016 гг.

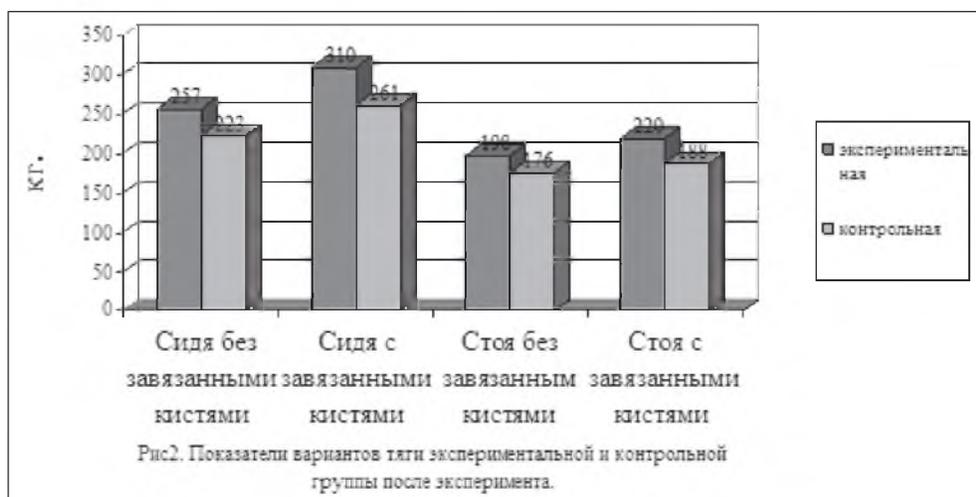
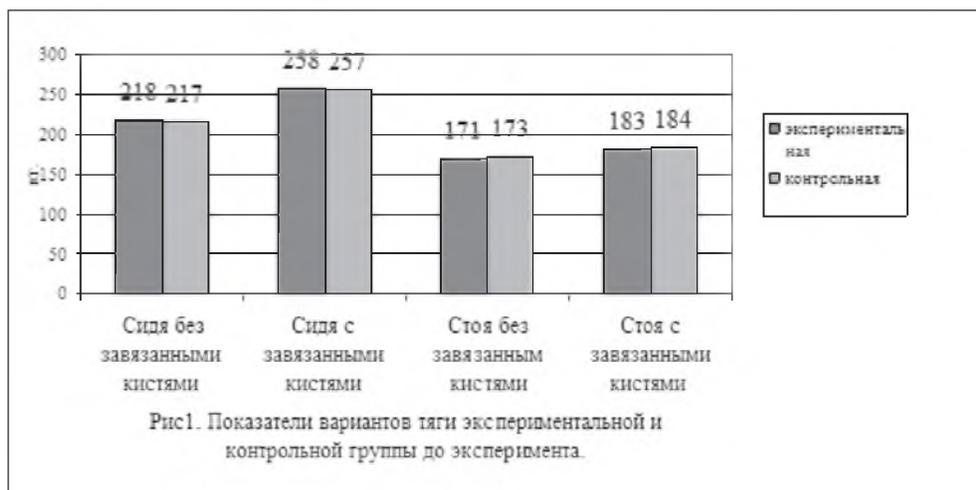
Было обследовано 24 студента ЧГИФКиС, занимающиеся в отделении мас-рестлинга, с 18 до 29 лет на базе ЧГИФКиС Чурапчинского улуса с. Чурапча. Все спортсмены занимались 2 раза в день, 10 раз в неделю (по типовому спортивно-тренировочному плану ЧГИФКиС). Экспериментальную группу составляли студенты, занимающиеся мас-рестлингом (12 человек) с применением специальной методики, контрольную группу составляли студенты, занимающиеся по традиционной, общепринятой тренировкой (12 человек).

Результаты предварительных исследований и разработанная нами методика учебно-тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки с учетом особенностей силовой подготовленности были апробированы в годичном цикле.

Дальнейший анализ показателей по всем тестам вырисовывает следующую картину. Как видно, показатели группы выше, чем в первичном исследовании. В конце годичного цикла все испытуемые групп были повторно протестированы по указанным выше тестам. Анализ данных указывает на существования изменения, прошедших экспериментальной группы с использованием экспериментальной методики.

Как видно, показатели группы выше, чем в первичном исследовании. В конце годичного цикла все испытуемые групп были повторно протестированы по указанным выше тестам. Анализ данных указывает на существования изменения, прошедших экспериментальной группы с использованием экспериментальной методики.

Показатели исходного уровня вариантов тяги, сидя без завязанными кистями, сидя с завязанными кистями, стоя без завязанными кистями, стоя с завязанными кистями. При анализе полученных данных при среднестатистическом значении между показателями экспериментальных и контрольных групп особых различий не было.



Сравнительный анализ показателей экспериментальных и контрольных групп не дает оснований говорить о существенных различиях средние – статистических значений. Это еще раз указывает на однородность испытуемых.

В результате проведенной работы была создана экспериментальная группа. Основной педагогический эксперимент проводился нами в естественных условиях спортивной тренировки. Работа осуществлялась в соответствии с разработанными нами планами тренировок. Перед началом основного педагогического эксперимента студенты прошли 1 месяц тренировки в естественной форме. Это необходимо для более объективной регистрации исходных данных специальной подготовки подготовленности и тестов на силу.

В конце годовичного цикла все испытуемые контрольных и экспериментальных групп были повторно протестированы по указанным выше тестам.

Анализ данных указывает на существенные изменения, произошедшие в экспериментальных группах мальчиков под воздействием экспериментальной методики.

В контрольных группах изменения также произошли, но в значительно меньшей мере.

Как видно, отмечено улучшение всех показателей к окончанию годового цикла. Необходимо отметить, что показатели силы тяги экспериментальной группы значительно выше, чем у контрольной группы.

Выводы:

Всестороннее изучение литературных источников, обобщение передового опыта и результатов исследования позволяют сделать следующие основные выводы:

1. Мас-рестлинг — силовой вид спорта, где сила является основным показателем подготовки спортсмена. Проведенное исследование показало, что величина становой силы не является основным показателем абсолютного преимущества над соперником во время схватки, а является показателем общей подготовленности спортсмена. В то же время без определенного уровня развития силы тяги не возможно добиться высоких спортивных результатов по мас-рестлингу.

2. Выявили различные варианты выполнения становой тяги с учетом физических возможностей спортсменов. Проявление силы тяги во время схватки не зависит от силы хвата, а зависит от выносливости хвата палки. Для показания высоких результатов спортсмену нужно тренировать кисти рук, так как от этого зависит максимальное проявление своих силовых возможностей.

Разработанная нами методика показала эффективность тренировки, были получены достоверные результаты. Целенаправленная тренировка мышц сгибателей туловища (наряду с разгибателями) позволят повысить эффективность тренировочного процесса мас-рестлеров.

Техническая подготовка самбистов 12–14 лет

Technical training of sambists 12–14 years

Симонова Е.А., Котова Т.Г.

ТюмГУ, Тюмень, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема технической подготовки самбистов. Авторами рассмотрены сбивающие факторы, влияющие на качество выполнения техники двигательных действий. Структурирован учебный материал программы технической подготовки самбистов. Разработаны комплексы упражнений, направленные на совершенствование бросков в левую сторону.

Ключевые слова: техническая подготовка самбистов, внешние и внутренние факторы, программа, комплексы упражнений, техника бросков в левую сторону.

Simonova E.A., Kotova T.G.

TyumuSU

Tyumen, Russia

Annotation. The article considers the problem of technical training of sambists. The authors considered confounding factors affecting the quality of implementation of technique of motor actions. Structured study material technical training of sambists. Developed a set of exercises aimed at improving throws to the left.

Key words: technical training of sambists, the internal and external factors, program, exercise, technique shots to the left.

На сегодняшний день, подготовка борцов различного уровня спортивного мастерства предъявляет высокие требования к качеству не только физической, технико-тактической, психологической, но и особенно разносторонней технической подготовленности.

По мнению С.В. Ерегиной техника самбистов включает большое разнообразие атакующих, контратакующих, защитных действий, выполняемых в стойке в левую и правую стороны. Чем большим объемом техники владеет спортсмен, тем он более адаптивен к ситуациям, возникающим в процессе поединка [1].

Сбивающими факторами, влияющими на качество выполнения техники и технико-тактических действий в соревновательной деятельности самбистов, могут быть: внешние — статусно-символические (ранг соревнований, квалификация соперников и др.), коммуникативные (поведение тренера, болельщиков и др.), эко-предметные (климатические условия в спортивном зале, спортивная форма) и внутренние — физические кондиции (координационные и скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость); типичные ошибки техники (кинематические и динамические характеристики выполняемых двигательных действий); психологические (мотивация, уровень психо-эмоционального состояния) [2, 3].

Зачастую, в практике спортивной подготовки самбистов тренеры стараются получить быстрый результат, обучают спортсменов только эффективным приемам, используя только удобную сторону ученика для выполнения приема. Тем самым искусственно снижая объем и разносторонность техники, не используют возможности спортсменов, ставят учеников в ограниченные условия, не давая возможности творчески отнестись к решению соревновательных задач.

Целью данного исследования было разработать и экспериментально обосновать программу технической подготовки самбистов 12–14 лет.

Разработанная программа включает следующие части: входящее тестирование (техника выполнения бросков в правую и левую стороны); практический (учебно-тренировочная и соревновательная деятельность); контрольное тестирование, а педагогическое воздействие на личность спортсменов осуществлялось конструктивным взаимодействием, при котором тренер и борец, одна группа занимающихся, и другая выступают как партнеры со-действия и со-развития [4].

Особенностями программы, является совокупность средств, методов тренировки и дозировки нагрузки в зависимости от ошибок в технике выполнения основных приёмов в самбо.

Педагогическое исследование было организовано со спортсменами 12–14 лет учебно-тренировочной группы первого года обучения, примерно равных по уровню выполнения техники бросков в стойке в течение 6 месяцев, в подготовительном и соревновательном периодах годового макроцикла.

На начало педагогического исследования группа занималась по учебной программе для учреждений дополнительного образования детей по самбо. На формирующем этапе — самбисты занимались по разработанной нами программе (табл. 1). В содержании программы входили комплексы упражнений: по 6 упражнений для овладения техникой бокового переворота, передней подножки, зацепа изнутри голенью и стопой, броска через спину (с захватом головы), броска через грудь; 5 упражнений — для овладения техникой броска через бедро; 4 упражнений — для овладения техникой задней подсечки. На совершенствование техники бросков в стойке в левую сторону отводилось 10 часов в месяц, предложенные приёмы проводились в основной части тренировочного занятия по 35–40 минут. Общий объем 68 часов.

Качество техники оценивали 4 квалифицированных специалиста, имеющих звание ЗМС и республиканскую судейскую категорию по общим критериям оценки приемов в борьбе самбо.

Оценивание проводилось в условиях приближенных к соревновательным схваткам самбистов, с последующим сравнением результатов, каждого члена экспертной комиссии. В качестве контрольных упражнений применялись семь бросков.

На предварительном этапе опытно-экспериментальной работы нами было проведено экспертное оценивание показателей технического мастерства у самбистов 12–14 лет.

Таблица 1

Содержание и объем материала (мин.) программы по совершенствованию техники бросков в стойке в левую сторону для самбистов 12–14 лет

Содержание	Части программы		
	Входящее тестирование	Практический	Контрольный
Б.П. – боковой переворот (п – в правую сторону, л – в левую сторону)	15		
П.П. – передняя подножка (п – в правую сторону, л – в левую сторону)	20		
Б.Б. – бросок через бедро (п – в правую сторону, л – в левую сторону)	20		
З.П. – задняя подсечка (п – в правую сторону, л – в левую сторону)	20		
З.И. – зацеп изнутри голенью и стопой (п – в правую сторону, л – в левую сторону)	20		

Содержание	Части программы		
	Входящее тестирование	Практический	Контрольный
Б.С. – бросок через спину (с захватом головы) (п – в правую сторону, л – в левую сторону)	20		
Б.Г. – бросок через грудь (п – в правую сторону, л – в левую сторону)	20		
Комплекс упражнений на совершенствование техники бокового переворота		450	
Комплекс упражнений на совершенствование техники передней подножки		500	
Комплекс упражнений на совершенствование техники броска через бедро		500	
Комплекс упражнений на совершенствование техники задней подсечки		400	
Комплекс упражнений на совершенствование техники зацепа изнутри голенью и стопой		550	
Комплекс упражнений на совершенствование техники броска через спину (с захватом головы)		650	
Комплекс упражнений на совершенствование техники броска через грудь		550	
Экспертное оценивание			135
Выступление на соревнованиях			175
Итого (минут)	4045		

На начало педагогического исследования экспертной оценкой было выявлено, что техника выполнения бросков у самбистов 12–14 лет в-правую сторону, лучше, чем в-левую. Средний показатель в группе при выполнении бросков в правую сторону соответствовал $8.26+1.58$, в левую сторону $5.05+0.97$ баллам. Результаты свидетельствует о том, что самбисты выполняли приёмы с броском соперника на спину с падением атакующего или с броском соперника на бок без падения атакующего. Удачные приёмы, как в правую, так и в левую сторону: боковой переворот, передняя подножка, задняя подсечка. Менее удачный — бросок через спину (с захватом головы).

Таким образом, в содержание программы в большей степени акцент делался на комплексы упражнений, направленных на выполнение бросков в левую сторону, а в правую сторону времени на отработку приемов уделялось в соответствии стандартной программы для СДЮСШОР.

После применения в тренировочном процессе программы, направленной на повышение уровня технической подготовки у самбистов 12–14 лет мы получили следующие результаты.

Исследованием установлено (табл. 2), что в конце педагогического исследования повысились средние групповые показатели при выполнении бросков в левую сторону и соответствовал $7,94+1,6$ баллам, в правую сторону средние групповые показатели понизились и соответствовали $8,19+1,54$ баллам.

Удачные приёмы, как в правую, так и в левую сторону: боковой переворот, передняя подножка, задняя подсечка. Менее удачный — бросок через спину (с захватом головы).

Сравнивая результаты оценки технической подготовленности входящего и контрольного тестирования, нами был рассчитан процентный прирост.

Таблица 2

Результаты оценки техники бросков у самбистов 12–14 лет в конце педагогического исследования

Броски	Стороны	M±m	δ	t	прирост
Б.П.	п	11.8+ 0.2	0.63	1	1,7
	л	11.8+ 0.2	0.63	5.74	27,1
П.П.	п	11,6+ 0.27	0.84	0,6	1,72
	л	11.8+0.2	0.63	12.35	40,6
Б.Б.	п	11+0.33	1.05	0.43	1,8
	л	10+0.42	1.33	6	40
З.П.	п	11.4+0.31	0.97	0	0
	л	11.6+0.27	0.84	9.19	44,8
З.И.	п	3.95+0.5	0.16	0.6	1,3
	л	3.7+0.08	0.26	6.01	29,2
Б.С.	п	3.75+0.08	0.26	0.36	1,3
	л	3.25+0.13	0.41	4.74	30,8
Б.Г.	п	3.8+0.08	0.26	0	0
	л	3.42+0.13	0.41	4.38	26,9

Наибольший прирост техники бросков влево показан при выполнении: задняя подсечка 44,8%, передняя подножка 40,6% и в бросок через бедро 40%, наименьший прирост в броске через грудь — 26,9%, все показатели достоверны. Наибольший прирост техники бросков вправо: бросок через грудь 1,8%, передняя подножка 1,72% и в боковом перевороте 1,7%. Не было прироста в оценке техники в таких приёмах как: задняя подсечка и бросок через грудь.

Вывод: применение разработанной и экспериментально апробированной программы технической подготовки самбистов 12–14 лет, оказало положительную динамику, что впоследствии может привести к повышению эффективности тренировочного процесса, а также соревновательной деятельности.

Литература

1. Ерегина С. В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): учебное пособие / С. В. Ерегина. — Южно-Сахалинск: СахГУ, 2015. — 144 с.
2. Котова Т. Г. Дифференциация обучения студентов института физической культуры технике спортивных единоборств с опорой на личностный опыт двигательной деятельности.: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: защищена 10.12.15: утв. 22.04.16 / Котова Татьяна Германовна. — Тюмень: ТюмГУ., 2015. — 271 с.
3. Котова Т. Г. Обучение студентов института физической культуры технике спортивных единоборств / Т. Г. Котова, И. В. Манжелей // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 10 (128). — С. 104–109.
4. Манжелей, И. В. Средовый подход в формировании спортивного стиля жизни студенческой молодежи / И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. — 2013. — № 12. — С. 9–13.

Исследование формирования эффективной техники в якутских прыжках

Study of the formation of effective technology in the Yakut jumps

Собакин П. И.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»

Чурапча, Россия

Аннотация. Якутские прыжки – один из наиболее популярных национальных видов спорта и за свое многолетнее существование как спортивное упражнение достиг высокого уровня развития. Анализ имеющихся научно-методической литературы, статей, публикаций по якутским прыжкам показывает, что в настоящий момент не решены основные проблемы, связанные с методикой обучения и с содержанием учебно-тренировочного процесса по якутским прыжкам. Поиск наиболее эффективных вариантов методики обучения и построения учебно-тренировочного процесса – важный аспект совершенствования подготовки спортсменов высокого класса.

Ключевые слова. Якутские прыжки, видеоанализ движений, техника прыжков.

Sobakin P. I.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. Yakut jumps is one of the most popular national sports and for their many years of existence as a sporting exercise has reached a high level of development. Analysis of the available scientific and technical literature, articles, publications on the Yakut jumping shows that are currently not solved the main problems associated with teaching methods and contents of training process in the Yakut jumps. Search of the most effective methods of teaching and the training process is an important aspect of improvement of training high-class athletes.

Key words. Yakut jumps, video analysis of movement, jumping technique.

Введение. Якутские прыжки являются сложными циклическими видами спорта. Весь полный цикл прыжков состоит из разбега, отталкивания, одиннадцати последовательных прыжков и приземления. Достижение высоких результатов в якутских прыжках возможно при наличии высокого уровня функциональных возможностей, эффективной техники, которые вырабатываются в процессе многолетней подготовки. Во всех случаях показателями высокого уровня спортивной техники являются простота и естественность, свобода и непрерывность движений, чёткий ритм выполнения прыжка. Подготовка прыгунов независимо от специфики, прежде всего, ориентировано на достижение рекордных и близких к ним стабильных спортивных результатов. Эффективность техники спортсмена свидетельствует о близости её к наиболее рациональному варианту выполнения прыжков.

Цель исследования – определить эффективную, рациональную технику выполнения движений в якутских прыжках.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта – разрядники и мастера спорта республики Саха (Якутия), занимающиеся якутскими

прыжками. Исследования проводили с применением оптического измерительного оборудования Qualisys Track Manager. При видеоанализе прыжков осуществлялся анализ биомеханических параметров движения прыгунов, анализ углов приземления и отталкивания в опорном периоде от пятки и носка, высоты вылета общего центра тяжести тела.

Результаты исследования. Роль каждого фактора в отдельности и взаимосвязь между ними будет способствовать эффективности обучения и рационализации тренировочного процесса, направленного на достижение высокого спортивного результата. Эффективность прыжка определяется в фазе отталкивания, когда создаются главные факторы результативности прыжка. Траектория движения ОЦМ в полетной фазе зависит от характера отталкивания. Завершив движения, направленные на сохранение устойчивости в полете, прыгун начинает непосредственную подготовку к приземлению. Лучшее приземление обеспечивается выдвиганием вперед в первую очередь бедер, высоким подъемом коленей и небольшим наклоном туловища вперед. Ведущим в этом движении является подъем ног вперед-вверх. Сейчас в учебно-тренировочном процессе все шире используется объективная информация о количественной стороне движений, получаемая путем измерения движений.

Дальность полёта и высота взлёта тела с точки зрения механики зависят от начальной скорости полёта, угла и высоты вылета ОЦМ тела после отталкивания.

Одним из факторов, определяющих эффективность перевода горизонтальной скорости в вертикальную, являются углы приземления и отталкивания. Приблизительно угол постановки толчковой ноги определяется по продольной оси ноги, соединяющей место постановки с линией поверхности. Чем больше надо перевести горизонтальную скорость в вертикальную, тем угол постановки ноги меньше (острее), нога ставится дальше от проекции ОЦМ. В момент постановки мышцы ноги напряжены, что способствует упругой амортизации и более эффективному растягиванию упругих компонентов мышц с последующей отдачей (во второй части) энергии упругой деформации телу прыгуна. В первой части отталкивания происходит увеличение сил давления на опору за счет горизонтальной скорости и стопорящего движения толчковой ноги, инерционных сил движений маховой ноги и рук; наблюдается снижение ОЦМ (величина снижения зависит от вида прыжка); выполняется растягивание напряженных мышц и связок, которые участвуют в последующей части.

Разгибание в суставах (КС и ТБС) толчковой ноги начинается после незначительной амортизации в суставах опорной ноги после постановки на отталкивание до момента прохождения проекции ОЦМ через опору. В средней части разбега туловище постепенно выпрямляется до 80° , увеличивается амплитуда в движениях рук и ног. Небольшой наклон тела (при сильном встречном ветре сохраняется значительный) помогает энергичнее оттолкнуться с продвижением вперед и быстрее вынести бедра.

Результаты исследования. Об уровне технического мастерства прыгунов свидетельствуют результаты проведенных измерений.

На таблице 1 приведен сравнительный анализ техники движений и характеристик прыгунов разной квалификации — от разрядников до мастеров спорта республики Саха (Якутия). Данные исследования показывают, что по мере роста мастерства совершенствуются угловые характеристики прыжков — меньший угол

отталкивания у мастеров спорта позволяет сохранить начальную скорость, что приводит незначительным потерям поступательного движения.

Таблица 2 позволяет отметить такие особенности: угол выноса бедра в начале отталкивания, максимальное сгибание во время полета и в начале приземления. Лучшее приземление обеспечивается выдвиганием вперед в первую очередь бедер — небольшие углы выноса бедра у мастеров показатель освоения рациональной техники выполнения движений в якутских прыжках.

Результаты исследований, приведенные в табл. 3 показывают высоту вылета ОЦТ на фазе полета. У мастеров спорта республики Саха (Якутия) преимущество в достижении более высоких результатов благодаря более высокому расположению ОЦМ тела.

1. Угол приземления и отталкивания (опорный период от пятки и носка):

Группы прыгунов	Угол приземления	Угол отталкивания
Женщины	52,67	121,85
Разрядники	62,21	116,88
Мастера спорта	67,48	111,41

2. Угол бедра (без опорный период, фаза полета)

Группы прыгунов	Начало отталкивания	Максимальное сгибание	Начало приземления
Женщины	118,97	27,22	43,03
Разрядники	109,98	25,99	40,47
Мастера спорта	104,09	10,33	39,38

3. Высота прыжка ОЦТ (без опорный период, фаза полета)

Группы прыгунов	Начало отталкивания	Максимальное сгибание	Начало приземления
Женщины	947,07	1063,81	756,99
Разрядники	1015,8	1113,81	787,13
Мастера спорта	1071,09	1327,07	839,7

Выводы

Проведен с применением оптического измерительного оборудования Qualisys Track Manager сравнительный анализ биомеханических параметров движения прыгунов — разрядников, мастеров спорта республики Саха (Якутия), что дало возможность изучить отдельные закономерности роста уровня их технической подготовленности.

Полученные результаты могут быть использованы как ориентиры уровня технического мастерства в якутских прыжках.

Литература

1. Собакин, П. И. Содержание учебно-тренировочного процесса по якутским прыжкам. /П.И. Собакин // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции. — Хабаровск, 2014. — С. 195–198
2. Собакин, П. И. Влияние тренировочной программы на акцентированное развитие скоростно-силовых способностей спортсменов, занимающихся якутскими прыжками /П.И. Собакин // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 3. — С.30

Тенденции развития национальных видов спорта и народных игр

Trends of development of national sports and people's games

Сорокин Н.С.

ФГБОУ ВО «КГУ»

Кемерово, Россия

Аннотация. В этой статье я постарался показать важность развития национальных видов спорта и народных игр. Показал, что они доступны для всех людей – для взрослых и детей. Многие игры несут в себе культуру и быт того времени. Развитие национальных видов спорта является актуальной темой в наше время. Я считаю, что данный вид спорта нужно развивать не только для того чтобы вести здоровый образ жизни, а так же чтобы развиваться культурно и помнить о традициях наших предков.

Ключевые слова: национальные игры, Международный олимпийский комитет, культура, сфера детско-юношеского спорта, комплекс народных игр, спортивно-гуманистическое воспитание школьников, является возрождение национальных видов спорта и игр.

Sorokin N.S.

FGBOU IN KSU

Kemerovo, Russia

Annotation. In this article I tried to show the importance of the development of national sports and folk games. He showed that they are available for all people – for adults and children. Many games carry the culture and way of life of that time. The development of national sports is an actual topic in our time. I believe that this sport should be developed not only to lead a healthy lifestyle, but also to develop culturally and remember the traditions of our ancestors.

Keywords: national games, International Olympic Committee, culture, the sphere of children's and youth sports, a complex of folk games, sports-humanistic education of schoolchildren, is the revival of national sports and games.

Развитие спорта всегда являлось одной из самых главных проблем России и во всем мире. Приоритетным направлением в современном мире является приобретение, укрепление и поддержание здоровья, здоровья каждого человека и общества в целом, его сохранение и, при необходимости, его восстановление. Современной науке и практике хорошо известны многочисленные способы приобретения и укрепления здоровья, они апробированы уже не одно десятилетие. Однако работники физической культуры и спорта продолжают сталкиваться с непониманием населения важности этого фактора. Ликвидировать это непонимание может и должна пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, продление активного долголетия. Для выработки приоритетов в этих направлениях обычно служит пропаганда национальных видов спорта, а так же развитие народных игр.

Яркой чертой культуры каждого народа являются созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают особые черты менталитета, важные личностные качества, отражают общественное устройство нации и взгляды на мир. Спортивные игры произошли из народных, культивируемых в разных странах на протяжении тысячелетий.

Народные игры доступны для всех возрастов детей. Их можно с успехом использовать при планировании регионального компонента, в учебной программе. Включение игр помогает оживить, разнообразить урок. Специально подобранный комплекс народных игр позволяет достаточно быстро обучить основам любой спортивной игры, а также общей физической подготовке.

Большое значение имеет отбор народных игр для игровой части программы по физическому воспитанию. Игры для урока выбираются, прежде всего, в зависимости от их двигательного содержания: игра с бегом или прыжками, с метанием или передачей, с переноской предметов, с сопротивлением, преодолением препятствий, с ходьбой, элементами строя и т. д. Игры нужно подбирать так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений.

Славянские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение некоей цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе славянских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности народа. В них совмещались развлечение, тренировка, и сама уникальная русская культура выявления и поощрения, сильных духом и телом. Воспитание готовности принять брошенный вызов, заступиться за слабого, преодолеть слабость в самом себе.

Как показывают исследования, существующая система физкультурно-спортивной работы в школах не позволяет решить основные задачи, возлагаемые на эту систему. Не обеспечивает должного уровня здоровья и физического развития школьников. Не формирует у них потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, интереса к физкультурно-спортивной деятельности. Не позволяет в полной мере реализовать огромный гуманистический, культурный потенциал этой деятельности.

Более того, многие факты свидетельствуют о всевозрастающей девальвации духовно-нравственных ценностей в сфере детско-юношеского спорта, как и спорта вообще.

Многих молодых людей спорт привлекает вовсе не как проявление эстетики, нравственности, культуры, средство гармоничного развития, а прежде всего потому, что здесь можно заработать деньги, наблюдать и проявить жестокость, агрессивность, грубую физическую силу. Среди молодых людей все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм и т. д.

В связи с этим в 1999 году в России, на основании договора с Олимпийским комитетом о разграничении сфер деятельности, был создан комитет национальных и неолимпийских видов спорта России (КННВС России). В настоящее время КННВС России объединяет и координирует деятельность более 70 общественных организаций по неолимпийским видам спорта. Число коллективных членов КННВС России постоянно увеличивается. Необходимость создания КННВС России возникла в результате анализа развития в России видов спорта, не включенных в программу Олимпийских игр и лишенных в основной своей массе государственной поддержки.

К числу таких направлений относится спортивно-гуманистическое воспитание школьников — педагогическая деятельность по формированию у школьников когнитивного, эмоционально-целостного и нормативно-поведенческого отношения к спорту, соответствующего идеалам и ценностям гуманизма. Одним из способов такого спортивно-гуманистического воспитания является возрождение национальных видов спорта и игр, обучение им школьников.

В газетах и журналах целесообразно вести постоянные рубрики, в которых специалисты и энтузиасты национальных видов спорта будут знакомить читателей с различными направлениями в данной области, техническими приемами, традициями, интересными фактами, национальными костюмами.

Для качественной подготовки специалистов по национальным видам спорта необходим симбиоз тренеров, педагогов, ученых краеведов с целью создания научно-обоснованных систем подготовки спортсменов, разработки ученых, методических и научных пособий, написания монограмм и т.д.

Интерес к неолимпийским видам спорта проявили руководители государства и почетные гости соревнований, посетившие многие демонстрационные программы, в том числе ныне почетный президент Международного олимпийского комитета Х.А. Самаранч, давший высокую оценку организации международных турниров по бильярдному спорту и самбо.

Мировой опыт убедительно доказывает, что дети и молодежь в силу собственной индивидуальности должны иметь возможность широкого выбора наиболее интересных для себя видов спортивных увлечений в динамично развивающейся открытой международной системе физического воспитания, которую нельзя искусственно ограничивать жесткой программой традиционных соревнований, даже таких уникальных, как Олимпиады.

Складывающийся в течение многих лет неформальный союз общероссийских общественных спортивных объединений приобрел уникальный организационный опыт проведения как местных, региональных, так и крупнейших международных спортивных форумов. Многие программы реализуются без существенных бюджетных затрат за счет творческого и делового взаимодействия прежде всего руководителей общественных спортивных объединений с местными органами власти, отечественными и зарубежными спонсорами и, к сожалению, с минимальной поддержкой государственных федеральных структур.

Одним из главных инновационных проектов, разработанных и реализуемых федерациями по неолимпийским видам спорта, объединенными КННВС России, является проведение ежегодных всероссийских открытых молодежных фестивалей народного спорта и творчества, которые проводятся уже в течение 10 лет в различных городах Российской Федерации. Представители более чем 50 общественных объединений (от школьного спортклуба до международных спортивных организаций) показывают уникальные физкультурно-спортивные программы по национальным и неолимпийским видам спорта.

Интересы КННВС России не ограничиваются развитием только массового спорта. Одной из основных целей и задач КННВС России является подготовка единой национальной команды к Всемирным играм под патронажем Международного олимпийского комитета.

В настоящее время Всемирные игры (WorldGames) являются спортивным мероприятием Международной ассоциации всемирных игр, проводимым под патронажем Международного олимпийского комитета (МОК), и, подобно Олимпийским играм, являются международным спортивным событием, объединяющим спортсменов мира самого высокого ранга. Игры проводятся каждые 4 года, на следующий год после проведения Олимпийских игр. Первые Всемирные игры прошли в 1981 году в г. Санта Клара (США), Вторые — в 1985 году в Лондоне (Англия); Третьи — в 1989 году в Карлсруэ (Германия); Четвертые — в 1993 году в Гааге (Голландия).

дия). На пятых Всемирных играх в 1997 году в г. Лахти (Финляндия) МОК активно поддержал IWGA, что явилось результатом нового этапа развития видов спорта, не входящих в программу Олимпийских игр.

Литература

1. (Смагулов К.Т. Роль национальных видов спорта и народных игр в физическом развитии учащихся)
2. (Элиста: АОр «НПП «Джангар», 20с. С. 36–38. Физическая культура, туризм и спорт в современном развитии общества)
3. (Грачев. Физическая культура. Уч. Курс.Издательство Ростов-на/Дону: МарТ, 2007 г.)
4. (URL: <http://bmsi.ru/doc/b7b9d5af-5566-4323-bea1-9f3596c35775>)

Тенденции и перспективы развития национальных видов спорта

Trends and prospects of development of national sports

Стародубов В.В., Химаков В.В., Федорович Е.А.

ГГУ им. Ф. Скорины
Гомель, Беларусь

Аннотация. Приоритет развития национальных видов спорта демонстрирует преемственность культуры и стремление к развитию здорового образа жизни нации. Национальные виды спорта всегда будут иметь приоритет перед другими видами спорта.

Ключевые слова: тенденции, перспективы, национальные.

Starodubov VV, Khimakov VV, Fedorovich EA

GSU them. F. Skaryna
Gomel, Belarus

Abstract: the priority of the development of national sports demonstrates the continuity of culture and the desire to develop a healthy lifestyle of the nation. National sports will always have priority over other sports.

Key words: trends, perspectives, national.

Развитие различных видов спорта в рамках современного мира, даёт обществу возможность делать шаги вперёд, стремительно развиваясь в физическом плане. Однако, виды спорта формировались не сразу, а постепенно, возникая в разные времена и столетия. Это привело к тому, что практически каждая страна имеет свой, национальный вид спорта. Большое количество исторически сложившихся видов спорта, осложняет определение одного, национального вида спорта, которым страна может гордиться и достойно выступать в рамках этого вида спорта.

Национальные виды спорта всегда будут одним из важных аспектов всего спорта в государстве. Цель данной работы является изучение основных тенденций и перспектив развития национальных видов спорта.

Задачи:

- рассмотрение основного значения национальных видов спорта
- изучение природы возникновения национальных видов спорта
- определение перспектив развития национальных видов спорта

Преимущество национальных видов спорта в том, что они являются неразрывной частью культуры, как прошлой, так и современной. Своеобразность спорта и их необычность привлекала остальные народности, что впоследствии привело к смешению всех видов спорта. Однако исторически сложившиеся виды спорта в определённой стране, ярко выделялись в ней, на фоне остальных, привлекая наибольший интерес у народа. Таким образом, выделились национальные виды спорта, демонстрирующие индивидуальность каждого народа и страны.

Формирование и укрепление национального вида спорта на международной арене всегда будет иметь важное значение. Национальный вид спорта позволяет не просто обучать юных спортсменов, но и формирует у них определённый интерес к истории, ведь такой спорт берёт начала в прошлом [1]. Это позволяет заинтересовать будущих спортсменов в данном виде спорта, как одним из символов нацио-

нального единства. Ведь национальный спорт ещё раз демонстрирует уникальность каждого народа, его индивидуальность и независимость.

На данный момент, можно заметить, что тенденции развития национальных видов спорта начинают принимать небывалый оборот. Учитывая современное развитие всех сфер и областей жизни общества, начали поднимать вопрос о необходимости усиления контроля за этой областью. Однако, такой подход не всегда возможен. Здесь сказываются возможности государства влиять на развитие национальных видов спорта посредством финансирования и стимулирования. Это говорит нам о том, что развитие национальных видов спорта характерно не для всех стран. Учитывая наличие более важных сфер и областей для финансирования можно заметить остановки в области развития национальных видов спорта, что демонстрирует проигрыши в таком виде спорта или демонстрации недостаточной подготовки спортсменов [2].

Развитие национальных видов спорта даёт возможность показать своей стране поддержку государства. Доказать то, что страна может добиваться больших высот и это не является невозможным. Стимулирует подростков участвовать в национальных видах спорта, ведь они являются гордостью для народа и являются символом единства и уникальности.

Национальные виды спорта сложились исторически и демонстрируют независимость и уникальность каждого народа и страны. Развитие национальных видов спорта имеет важнейшее направления для каждого государства. Национальные виды спорта формируют единство нации и привлекают юных спортсменов развиваться и совершенствоваться.

Литература

1. Рыбаков, В.В. К проблеме формирования национальной спортивной доктрины: аналитический обзор / В.В. Рыбаков, Л.М. Куликов // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 3. — С. 5–10.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М.1992, с. 120.

Роль «Игр Манчаары» в развитии и пропаганде массового спорта в Республике Саха (Якутия)

The role of «gamesofmanchary» in development and propaganda of mass sports in the Republic of Sakha (Yakutia)

Сыроватская А.Ф.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается роль «ИгрМанчаары» в развитии и пропаганде массового спорта в Республике Саха (Якутия). Раскрывается основная суть, цель проведения спартакиады. Также представлен анализ и сравнение основных показателей статистических данных физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) с 2012 годом 2016 год. Рассмотрены и изучены основные документы в области физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия) .

Ключевые слова: «Игры Манчаары», массовый спорт, национальные виды спорта, развитие физической культуры и спорта

Syrovatskaya A.F.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. In this article the role of «Manchaara Games» in the development and propaganda of mass sports in the Republic of Sakha (Yakutia) is considered. The main essence, purpose of the Games is revealed. The analysis and comparison of the main indicators of the statistical data of physical culture and sports in the Republic of Sakha (Yakutia) with 2012 year 2016 is also presented. The main documents in the field of physical culture and sports of the Republic of Sakha (Yakutia) are considered and studied.

Keyword: «Manchaara Games», mass sport, national sports, development of physical culture and sports

В противовес большому спорту, который также называется «спортом высших достижений», «массовый спорт» — это спорт для всех. По сути это та возможность, которая дает каждому реализовать неотъемлемое право на занятия спортом, задекларированное в Олимпийской хартии. Массовый спорт обладает огромным потенциалом, поскольку имеет значительное влияние не только на формирование личности, развитие физических качеств и душевных качеств, но также на качество самой жизни.

В последнее время на развитие массового спорта в стране уделяется достаточно много внимания. В настоящее время, по России и в нашей республике, действуют несколько законов и программ, такие как: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года»; Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы»; Закон Республики Саха (Якутия) от 18 июня 2009 г. 696-3 N 327-IV «О физической культуре и спорте в Республике Саха (Якутия)»; «Стратегия развития физической культуры в Республике Саха (Якутия) до 2020 года»; «Государственная программа РС (Я) Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) на 2014–2017 годы» и т. д.

В государственной программе Республики Саха (Якутия) «Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха Якутия) на 2014–2016 годы», принятая указом Президента Республики Саха (Якутия) от 30 декабря 2013 г. N 2437 — одним из стратегических направлений входит развитие национальных видов спорта. В нашей Республике раз в четыре года с целью привлечения населения республики к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганды здорового и трезвого образа жизни популяризации и развития национальных видов спорта проводится спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары».

В 1968 году Якутский областной совет ДСО «Урожай» в целях дальнейшего развития и пропаганды национальных видов спорта внес предложение в Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров Якутской АССР о проведении Спартакиады четырех поколений на призы легендарного героя якутского народа Василия Манчаары. С тех пор, начиная с 1968 года, каждые два года стали проводить самые крупные в республике Спартакиады. С самого начала в программу были включены якутские прыжки, борьба хапсагай, гиревой спорт, стрельба из лука, перетягивание палки, а впоследствии были дополнительно включены беговые дисциплины, северное многоборье, народные и настольные игры. Всего было проведено 19 спартакиад, в этом году юбилейная 20 спартакиада состоится Верхневилуйском районе.

Как говорилось выше, спартакиада проводится для популяризации и развития национальных видов спорта, а также с целью привлечения населения республики к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Национальные виды спорта, физические упражнения и народные игры формировались и совершенствовались на протяжении тысячелетий, передавались из поколения в поколения, и пользовались, как основное средство заполнения потребности в движении гармоничном физическом развитии организма, приобретению навыков и умений. Опыт проживания народов Севера в суровых климатических условиях способствовал выработке уникальных и эффективных средств физического воспитания подрастающего поколения — игр, состязаний, самобытных физических упражнений, характеризующихся универсальностью, комплексностью своего воздействия: они укрепляют здоровье, знакомят и обучают традиционным промыслам, формируют характер и систему нравственных принципов и развивают жизненно необходимые двигательные способности. Характерной особенностью национальных видов спорта является их динамичность, общедоступность, практичность и простота в применении.

XIX Спартакиада Якутии по национальным видам спорта «Игры Манчаары» проходила с 1 по 4 июля 2013 году в Чурапче. Соревнования, которые часто называют якутской Олимпиадой, собирают спортсменов один раз в четыре года и с каждым его проведением участников все больше и больше.

В 2009 году Вилуйском районе «XVIII Игры Манчаары» присутствовало 35 команд, 1240 участника. На XIX Спартакиаде было 39 команд. Всего 1800 спортсменов представляли все районы республики. Для проведения игр был построен новый стадион «БоотурУус», спорткомплекс имени А. И. Федотова. Это показатель того, что с каждым проведением спартакиады участников становится все больше, роль и ценность «Игр Манчаары» становится все выше.

На сегодняшний день общая численность населения Республики Саха (Якутия) на 2016 год составляет 898830 человек, из них систематически занимающиеся физической культурой и спортом 312352 человек. Это 34,8% от общего числа населения.

По сравнению до проведения XIX спартакиады или с 2012 годом процент систематически занимающихся физической культурой и спортом увеличился на 11,8%. Выявлено, что в секциях и группах всего занимаются — 205379 человек. Такой рост вовлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом обуславливается тем, что распространение здорового образа жизни предполагает внедрение в жизнь общества и закрепление в нем физической культуры и спорта, формирование у населения стремления к здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом.

Так с каждым годом растет число спортивных сооружений, стадионов, спортивных комплексов, плавательных бассейнов, лыжных баз и т.д. По состоянию на 2016 год число спортивных сооружений составило 1754 единиц. По сравнению с 2012 годом данный показатель увеличился на 4,4%. По состоянию на 2016 год республика обладает 845 спортивными залами, 21 стадионом, 23 лыжными базами и 51 бассейном. На 2016 год по всей республике функционировало 125 ДЮСШ, РСДЮСШ (ОР), ДЮСШМО (МР). По сравнению с 2012 годом их количество увеличилось на 14%. С каждым годом растет и число занимающихся, так на 2016 год оно составляет 64763 детей. По сравнению с 2012 годом данный показатель увеличился на 12,7%.

В современном обществе национальные виды спорта, национальные физические упражнения и игры народов Якутии, получили дальнейшее развитие, как отдельное направление в общей системе физической культуры и спорта РС (Я). Спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары», является этому ярким примером. Претворяя в жизнь цели и задачи, одного из стратегических направлений указанной программы «Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) на 2014–2016 годы» развитие национальных видов спорта, в нашей республике активно продолжается работа по массовому привлечению населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом и национальными видами спорта. Наша многонациональная республика становится примером бурного развития и совершенствования, неродных традиций, как инициатор крупных международных и спортивных всероссийских мероприятий. Национальные виды спорта и народные игры являются неотъемлемой частью и общей культурой нашего народа.

Роль якутских народных игр в развитии физических и нравственных качеств у детей дошкольного возраста

The role of the yakut public games in the development of physical and moral quality in children of preschool age

Сыроватская А.Ф.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»

Попова Т.А.

д/с «Биик» с. Арылах, Чурапча, Россия

Аннотация. В статье написано о роли якутских народных игр для развития физических и нравственных качеств у детей дошкольного возраста. Приведены примеры проводимых мероприятий для всестороннего развития ребенка, где входят якутские народные игры, прослушивание национального эпоса – Олонхо и танец Окуохай.

Ключевые слова: дошкольный возраст, физические качества, нравственные качества, якутские народные игры

Syrovatskaya A.F.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Popova T.A.

D/ s «Biik» with. Arylakh, Churapcha, Russia

Annotation. In the article it is written about the role of the Yakut folk games for the development of physical and moral qualities in preschool children. Examples of ongoing activities for the comprehensive development of the child, which include the Yakut folk games, listening to the national epic – Olonkho and the dance of Okhuohai.

Keyword: Preschool age, physical qualities, moral qualities, Yakut folk games.

На сегодняшний день развитие физических качеств одна из важных задач физического воспитания дошкольника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

Полноценное физическое развитие дошкольника — это, прежде всего, своевременное формирование двигательных умений навыков и основанных на них физических качеств, проявление интереса к различным, доступным ребенку видам движений. Сегодня физическое воспитание направлено в первую очередь на охрану и укрепление здоровья детей, повышения защитных сил организма, воспитания стойкого интереса к двигательным умениям, навыкам, нравственным и физическим качествам формированию культуры здоровья. Основой системы физического воспитания в дошкольных учреждениях остается двигательный режим как совокупность разных способов и организаций форм работы с детьми. Очень эффективной формой работы и важным средством нравственного воспитания является подвижная игра. А в нашей республике издавна сложилась своеобразная по содержанию, формам и методам система народной педагогики. Так, якутские народные игры представляют своеобразный жанр народного творчества, раскрывают национальную культуру и быт якутского народа в общей системе физического развития человека, физического воспитания ребенка. Именно они являются эффективным средством гармоничного развития детей.

Для того чтобы привить интерес детей к якутским народным играм нужно проводить беседы с детьми о национальных героях, богатырях якутского эпоса и красавицах земли Олонхо и рассказывать национальный эпос — Олонхо. В качестве источника физического развития личности ребенка выступает представление национальных героев как о физическом идеале, отражающемся в фольклоре. Ежедневное проведение подвижных игр во время прогулок на свежем воздухе, между занятиями, на занятиях, в спортивных досугах, где непременно включены национальные игры, будут целенаправленно развивать физические качества ребенка.

Можно классифицировать якутские народные игры по отдельным физическим качествам:

Физические качества	Подвижные игры для развития физических качеств
Для развития гибкости	водопой из проруби (ойбонтонуулаа?ын), волны (долгуннар);
Для развития быстроты	кыысэкирэтии (Бег за девочкой), волк и жеребята (береуоннакулунчуктар), рыбаки (балыксыттар), нога к ноге (атахтэпси)
Для развития силы	прыжки над жесткой травой (хоро? от урдунэныстананы), петушиный бой (бетуктэ?ии)
Для развития ловкости	кто устойчивей (халбасхарата), путаница (булкуур), снег и вихрь (Хаар уоннахолорук), меткий охотник (Бэргэнбулчут), собери бусы (хоруонкати?иитэ), комаромахалка (дэйбиир),
Для развития выносливости	прыжки над жесткой травой (хоро? от урдунэныстананы), петушиный бой (бетуктэ?ии)

Проведение национального танца осуохай, регулярное проведение игровых дыхательных упражнений: «Чумэчи» (Свеча), «Кэ5э» (Кукушка), «Ыттыньныгыта» (Ыттыньныгыта), «Уотукуедьтуу» (Разжигание огня), «Сээдьэ» (Танцем сяджа) и т.п. являются эффективным средством предупреждения и лечения заболеваний дыхательных, голосовых (речевых) органов, горла. Регулярное занятие «осуохай» освобождает ребенка и взрослого от плохого настроения, от каждодневного стрессового состояния (стресса, депрессии);

Самомассаж биологически активных точек, где входят упражнения, имеющие оздоровительную направленность. Дети после дневного сна с помощью шарика, рукавички из конского волоса массируют тело, пробуждая свой организм. Это упражнение имеет бодрящий, закаливающий и оздоравливающий эффект;

Традиционный национальный праздник «ысыах», где дети приобщаются к культуре, к спортивным видам, вместе с взрослыми переживают, радуются, где проявляются все духовные качества человека, которыми дети и взрослые заряжаются на многие дни, является итоговым показателем развития нравственных и физических качеств ребенка на протяжении года.

Так, народные якутские подвижные игры достаточно важны для всестороннего развития ребенка. Ценность их в том, что игры побуждают малышей относиться бережно друг к другу, верить в свои силы, добиваться успеха, формируют любовь к традициям, развивают физические и нравственные качества у детей. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности. Для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия. Безусловно, физические качества имеют большое значение для физического развития ребенка. Но для того чтобы целенаправленно строить работу по развитию физических качеств у детей дошкольного возраста необходимо знать особенности развития физических качеств у дошкольников.

Научно-методические основы планирования учебно-тренировочного процесса по северному многоборью

Scientific and methodological basis for planning training Process on the northern mulch

Сыромятников А.Г.

РЦНВС им.В.Манчаары
Якутск, Россия

Аннотация. Спортивный результат в северном многоборье зависит формированием двигательного навыка и повышением уровня развития физических качеств спортсмена, отражает единство процесса обучения и совершенствования.

Ключевые слова: северное многоборье, спортивная нагрузка, тактическое мастерство.

Syromyatnikov A.G.

RCNVS after V. Manchaara
Yakutsk, Russia

Annotation. The sports result in the northern all-around depends on the formation of the motor skill and the level of development of the physical qualities of the athlete, reflects the unity of the learning and improvement process.

Keywords: northern all-around, sports load, tactical skill

Северное многоборье один из самых популярных национальных видов спорта среди народов Севера. Северное многоборье включает в себя пять разных по характеру выполнения видов спорта: метание тынзяна на хорей, бег с палкой по пересеченной местности, северный тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног, метание спортивного топора на дальность, прыжки через нарты.

При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: правила соревнований по северному многоборью, систему подведения итогов соревнований по северному многоборью; рост рекордов России, отличительные черты лучших многоборцев — морально волевые качества, разносторонность физической подготовленности, характерные целеустремленность и выносливость, высокий уровень технической и тактической подготовленности; взаимосвязь видов северного многоборья и их сочетание в спортивной тренировке.

Также общие основы планирования тренировочных занятий для многоборцев. Первостепенность всесторонней физической подготовке, необходимость освоения техники и тактики каждого вида северного многоборья. Роль и значения развития специальной выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. И целесообразность перспективного планирования для роста спортивных результатов многоборца. Годичное планирование. Овладение сложной техникой видов спорта северного многоборья. Взаимосвязь обучения и совершенствования в отдельных видах северного многоборья. Участие в соревнованиях на первых этапах подготовки многоборцев.

Значение правильного гигиенического режима, врачебного и педагогического контроля, самоконтроля, ведение дневника, систематические тренировки для повы-

шения уровня спортивной работоспособности и улучшения спортивно-технических результатов

В план учебно-тренировочного процесса включаются: общая и специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики всех видов северного многоборья, участие в соревнованиях с учетом проведения отдельных видов северного многоборья по дням.

Подготовительный период.

Первый этап. На данном этапе основное внимание уделяется общефизической подготовке, развитию основных физических качеств многоборца (силы, быстроты, выносливости и координации движений) и изучению элементов техники отдельных видов северного многоборья. В течение данного этапа объем тренировочной нагрузки постепенно увеличивается. В середине периода следует участвовать в соревнованиях с целью проверки общефизической, специальной физической подготовленности и технической подготовленности по отдельным видам северного многоборья.

Второй этап. В ходе учебно-тренировочных занятий увеличивается интенсивность тренировочной нагрузки, повышается удельный вес специальной подготовки и работы над изучением и совершенствованием техники и тактики отдельных видов северного многоборья. Значительное внимание уделяется развитию специальной выносливости.

Соревновательный период.

Задачи учебно-тренировочных занятий соревновательного периода в основном те же, что и подготовительного, но с большим акцентом на развитие специальной выносливости, совершенствование техники и тактики отдельных видов северного многоборья и достижение планируемых спортивно-технических результатов. Спортсмены принимают участие в соревнованиях по северному многоборью и отдельным видам этого многоборья согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Примерно за месяц до ответственного соревнования целесообразно проведение тренировки с последовательностью видов, определяемых положением о соревнованиях. За 8–10 дней до соревнований тренировочная нагрузка снижается, а за 2–3 дня можно ограничиться активным отдыхом и выполнением отдельных упражнений того или иного вида северного многоборья или дать полный отдых. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям разработать индивидуальный план подведения к соревнованиям того или иного спортсмена к стартам. Количество соревнований по северному многоборью в течение сезона может быть: для групп начальной подготовки 2–3 года обучения — 5–6 раз, для учебно-тренировочных — 7–11 раз, для групп спортивного совершенствования 14–16 раз и для групп высшего спортивного мастерства до 17.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий по национальным видам спорта северного многоборья особое внимание уделяется решению таких задач как разносторонняя физическая подготовка занимающихся, укрепление их здоровья. Систематическая работа с ними по овладению и совершенствованию техники отдельных видов северного многоборья, повышение тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств.

Одним из условий повышения уровня спортивных нагрузок в подготовке спортсменов, особенно старших разрядов тренировочная нагрузка увеличивается не только по объему и интенсивности выполняемых упражнений, но и по количеству

занятий в недельном цикле, и участия в соревнованиях. При этом строго учитываются возрастные особенности, физические способности занимающихся. Необходимо организовать систематическое прохождение врачебного контроля, приучить занимающихся самостоятельно следить за изменением частоты пульса в процессе выполнения тренировочной работы, в состоянии покоя, в домашних условиях и не допускать порочной практики натаскивания молодых спортсменов, чрезмерной физиологической и психологической перегрузке.

Занятия должны проводиться интересно, эмоционально, по возможности в игровой или в соревновательной форме.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует иметь в виду, что воздействие упражнений зависит от методики их выполнения, от количества повторений, длительности выполнения упражнений, изменения темпов или ритма, изменения исходных положений, усложнения форм движений, применения дополнительных отягощений, использования различных условий внешней среды, акцентирования отдельных движений.

Совершенствование техники видов северного многоборья осуществляется в направлении целесообразности и эффективности для каждого, характерного для данного вида, остаются незыблемыми. Спортивный результат в северном многоборье зависит не только от формы и ритма движений, формированием двигательного навыка и повышением уровня развития физических качеств спортсмена отражает единство процесса обучения и совершенствования. Необходимо глубоко изучать физические и психологические стороны каждого занимающегося. Это даст возможность тренеру правильно организовать учебно-воспитательный процесс спортивной тренировки. Следует внимательно анализировать условия занятий, применяемых средств, погодных условий, рельефа местности и т.д.

Обучение и совершенствование техники отдельных видов северного многоборья следует проводить в соответствии с правилами соревнований и требованиями, предъявляемыми к каждому виду северного многоборья.

Роль национальных видов спорта в духовно-нравственном воспитании детей в семье и школе

The role national sports in spiritual-moral education detey in family and school

Тадар-оол Л. А., Сандакпаа В. С.

МБОУ СОШ с. Кызыл-Арыг

с. Кызыл-Арыг, Тандинский район, Россия

Аннотация. в статье рассматривается влияние национальных видов спорта на духовно-нравственное воспитание детей их роль в семье и в школе.

Ключевые слова: духовно-нравственное воспитание, семья, школа, традиции, борьба хуреш.

Tadar-ool L. A., Sandakpaа V. S.

MBOU Secondary School s. Kyzyl-Aryg with. Kyzyl-Aryg.

s. Kyzyl-Aryg, Tandinskiy region, Russia

Annotation. In article is considered influence national sports on spiritual-moral education детей their role in family and in school.

Keywords: spiritual-moral education, family, school, traditions, fight huresh.

Актуальность. Основа духовности и нравственности экологической культуры заключается в ее истоках — в родословной, традициях воспитания в семье, традициях отношения к природе.

Каждая тувинская семья несет в себе частицу своего рода, чувство причастности к роду, племени, этносу, к своей земле, к ее проблемам. Именно в семье создается духовно-нравственная среда, в которой главными являются такие понятия, как истоки и корни (родословная), где зарождается основа формирования духовности и нравственности, где берет начало экологическая культура народа (Чистик, 2010).

Школа должна развивать духовно-нравственное воспитание детей через проведение различных мероприятий. Огромную роль здесь играет национальные виды спорта: борьба «Хуреш», «Тевектээр», «Аьт шалбадаар», «Городки» и т. д. Особенно в нашей школе развита борьба, так как многие дети занимаются и в спортивной школе. При поступлении в школу у детей уже должны быть заложены духовно-нравственные основы воспитания, ведь «... в духовно-нравственной среде семьи можно выделить три составляющие, которые взаимно дополняют друг друга, способствуя формированию начал духовности и нравственности ребенка:

- знание истоков семьи, рода — родословная;
- традиции воспитания уважительного отношения к себе, родителям, ко всем людям;

- традиции воспитания, лимитирующие и ограничивающие потребности и желания ребенка» (Чистик, 2010).

В семье прививается первоначальное понимание нравственных норм и формируются моральные суждения и оценки. Решающую роль при этом играет формирование положительного самоощущения — принятие себя, самоуважение, самоутверждение, необходимость самовыражения и самореализации.

Воспитательная роль духовно-нравственной среды семьи складывается из нескольких важнейших составляющих:

- познание истоков семьи — родословной;
- неизменный этикет и этика отношений между членами семьи;
- система воспитания, лимитирующая потребности и желание ребенка;
- воспитание на традициях быта и хозяйства;
- познание малой родины — родовых земель;
- воспитание доброты и бережного отношения к природе;
- воспитание силы духа через спортивные игры.

Как пишет Чистик Ж., «в начале 1990-х годов многие, в том числе и учителя, не понимали значения изучения и возрождения традиций предков, особенно возрождение родословной семьи. В целом, это можно объяснить с позиций советского воспитания, когда люди на протяжении двух-трех поколений старались осознанно забыть свое прошлое».

Теперь в образовательных учреждениях идет возрождение тувинских национальных видов спорта и игр, особенно хуреш.

Школьное физическое воспитание должно проводиться при максимально благоприятных условиях с целью раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Поэтому в основе принципов дальнейшего развития национальной системы физического воспитания в школе должны лежать демократизация, гуманизация, национальное развитие и личностный подходы, оптимизация и интенсификация учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и физиологических учений (Ооржак, 1975).

Борьба «Хуреш» в нашем селе была развита с давних пор. Очень много знаменитых борцов есть из села Хайыракан: Базыр-Тараа В., Монгул-оол Б., Маадыр-оол Б., Доспан Н., Допуй-оол М., Наважап Р., Кужугет В.П., Серээдар Р., Допуй-оол М., Тюлюш Х., Чонданов К., Адыг-Тюлюш А., Кысыгбай О. и др. Очень много учеников тренера Кужугета Владимира стали мастерами спорта СССР.

Семнадцать мастеров спорта из одного поселка (Кривдик). Рассказы о них до сих пор передаются из поколения в поколение и вызывают чувство гордости и восхищения. Этим исполинов не только народ, но и дети почитают, любят их за мужество и благородство, за храбрость и физическую силу. Борцы — пример для подражания поколения.

Борьба «Хуреш» имеет простые и доступные для всех правила и отличается необыкновенной зрелищностью. Не требуется специальной материально-технической базы и снаряжений для организации занятий и соревнований по борьбе хуреш — только и нужно, чтобы встретились двое мужчин и вот вам возможность посоревноваться в борьбе. А если лежат большие валуны, то можно устроить состязание и в поднятии тяжестей, или сопутствующие борьбе соперничество по меткой стрельбе из лука. Такое состязание на лоне природы укрепляет здоровье человека,

всесторонне развивает его, поднимает и облагораживает внутренний дух (Ооржак Сергей, 2013).

В «Хуреше» ярко проявляются не только сила, ловкость и выносливость, но и сила духа, мужество и бесстрашие. Самыми добрыми, скромными, отзывчивыми, чуткими людьми являются наши прославленные борцы. Поэтому национальная борьба «Хуреш» считается одним из наиболее эффективных средств воспитания подрастающего поколения (Ооржак Х, 1975). Воспитание силы духа, мужества начинается с семьи.

Духовно-нравственная среда семьи является основой для осознания человека себя наследником семьи, рода, страны. Развитие внутреннего мира ребенка проходит в семье, в окружении родителей, братьев, сестер, родственников. В семье ребенок познает и усваивает традиции и обычаи, этику поведения, этикет, позволяющий ему различать, что такое плохо, что такое хорошо. Именно в играх ребенок познает, что можно, а что нет. На примере других ребенок учится стать духовно-нравственным человеком.

Литература

1. Кривдик В. Танец Орла. — Кызыл, 1992.
2. Ооржак С.Ы. Знаменитые борцы Тувы. — Кызыл, 2013.
3. Ооржак Х. Д.-Н. Тувинские народные подвижные игры. — Кызыл, 1975.
4. Чистик Ж.К. Экологическая культура тувинского этноса. — Кызыл, 2010.

Тувинские подвижные игры как физминутки на переменах.

Tuvinsky mobile games as physicans at recess.

Тумат А.Б.

МБОУ СОШ с. Хайыракан
с. Хайыракан, Улуг-Хемского район,
республика Тыва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается роль тувинских подвижных игр на детей, как физминутки на переменах.

Ключевые слова: подвижные игры, тувинские игры, физминутка

Tumat A.B.

MBOU SOSH with. Hayyakan
from. Hayyakan, Ulug-Khemsy district,
Republic of Tuva, Russia

Annotation. The article examines the role of Tuvan mobile games for children, as physys at the changes.

Keywords: outdoor games, Tuvan games, physical exercise

Игра исторически являлась основой всего воспитательного, образовательного и оздоровительного процесса. О целительном воздействии различных игр на организм ребенка, на становление его характера, личностных качеств тувинцы поняли с древних времен. Считали, что в игре ребенок находит возможности реализовать присущие ему двигательные действия, творческую энергию, физические и умственные силы, удовлетворить потребность в общении со сверстниками, познать окружающую природу. Привитие подрастающему поколению трудолюбия, физического совершенства и психической стойкости с помощью народных игр было обычной и повседневной заботой [Ооржак, 1995, с.4].

На уроках устают дети не только младших, но и средних классов. Поэтому необходимо ввести физминутки. Как пишет Ооржак Х. Д.-Н., «к сожалению, многие подвижные народные игры, физические упражнения стали забываться или же утрачены». Также с целью возрождения тувинских подвижных игр можно и на уроках и на переменах применить некоторых игры. Если дети их играют после уроков или на переменах, то их необходимо поощрять. Иногда дети, например, перед празднованием Шагаа начинают подготовиться к игре «Тевек» и постоянно в нее играют. Дети всех возрастов любят играть.

В. А. Сухомлинский писал, что без игры нет, и не может быть полноценного умственного развития. Игра — это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений и понятий. Игра — это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности.

Известный педагог С. Т. Шацкий называл игру жизненной лабораторией детства и призывал включить ее в программу школы: «Когда человек играет, он повышает

свои эмоции. Нашу школу мы должны сделать местом как раз такого оживления» [Лифанова, 2001, с.3].

Поэтому в школе необходимо, чтобы дети не только учились, но и играли. Особенно на уроках можно включить подвижные игры как физминутки. Учителям самим тоже необходимо играть.

Играя вместе с детьми, следует поощрять проявление их творческой инициативы, оставляя возможность пофантазировать им самим. Глядя на взрослого, учась у него, ребенок со временем научится мыслить самостоятельно, чувствовать и сопереживать. Необходимо поощрять проявление детской выдумки, и тогда совсем скоро дети станут не только учиться у взрослых, но и сами будут при каждой встрече удивлять их своим необычным, но необычайно точным видением окружающего мира [Бодраченко, 2011, с4].

Каких тувинских подвижных игр можно применить как физминутки?

Во время урока можно играть в «Аскангырлаар» (прыжки на одной ноге), «Аржыыл какчыр» («Платочная салка»).

Игра «Аскангырлаар» или аскангырлап ойнаар была одной из любимых игр тувинских детей. Название игры с учетом ее содержания переводится «скакание на одной ноге». Если исходить из современной теории и методики физического воспитания — это есть прыжки на одной ноге. Игра способствует развитию силы ног, прыгучести, выносливости, ловкости. Хорошо развивает мышцы голени, икроножные мышцы, укрепляет связки коленного и голеностопного суставов. Требуется координация движения, силы воли, выдержки [Ооржак, 1995, с 12]. В «Аскангырлаар» играют все и в любое время года: летом — на площадке, в коридоре, поляне, асфальте, зимой — на утоптанном снегу, в спортзале. Дистанцию определяет учитель. Желательно указанное расстояние надо пройти сначала на одной ноге, а затем на другой.

Игра «Тевектээр» — очень распространенная игра среди мальчиков нашей школы. Играют в нее почти все мальчики с младших классов до старших. Все соревнуются, хотят победить, установить рекорд, а также готовятся к соревнованию перед Шагаа.

Чтобы играть успешно, необходима систематическая тренировка, так как побеждает тот, кто систематически совершенствует свое мастерство в жонглировании «тевеком» (атрибут игры) тремя разными способами. Кроме того, игра в почекушки требует от человека высокой подготовленности, определенных физических качеств — силы, выносливости, ловкости, быстроты и гибкости, умения пространственной ориентации, точности, быстрого мышления, большой силы воли [Ооржак, 1995, с.13].

Во время перемены можно использовать такие народные игры: «Согур-Аза» («Слепой черт»), «Аскангырлаар», «Чылгычылар» («Табунщики»), «Тевектээр» («Почекушка»), «Шалбалап ойнаар» («Метание аркана»), «Чинчи чажыраар» («Прятать бусинку»), «Сывыртажып ойнаар» («Догонялки») и т.д.

Согур — аза (Слепой черт).

В разных местах Тувы эту игру называют по-разному. Одни называют аскакадай — хромая ведьма, другие — куске-моортай — кошка-мышка. Главные роли в игре исполняют Согур — аза (черт), авазы (мать) и дети.

Впереди становится мать, за ней вереницей, держась друг за друга, стоят дети. Мать с чертом встречаются и разговаривают. Будто обмениваются трубками, мать бросает наземь трубку и при этом говорит:

— У черта трубку не буду курить, у отца и матери — буду курить.

Услышав это, черт спрашивает у матери:

— Что за тобой?

— Это мой когээржик (кожаный сосуд для молочной водки. Существует поверье, что черт не может пить араку) .

— За когээржиком что?

— Тень моего когээржика.

— За тенью твоего когээржика?

— А там мои дети!

— Если дети, — говорит черт, — я их съем.

С этими словами черт выскакивает и кидается, чтоб кого-нибудь поймать. И в это время мать тоже выскакивает, заслоняет своих детей. Кого поймал черт, тот из игры выходит. Игра продолжается до тех пор, пока черт всех не переловит. В следующий раз заново выбирают “черта” и “мать” [Самбуу, 1978] .

И других подвижных игр можно наблюдать в работах Самбуу, Ооржака, Аг-оола, Мендота и других ученых Тувы.

В настоящее время многие тувинские ученые исследуют тувинские национальные игры и рекомендуют их ввести во внеурочное время.

В 1968 г. была выпущена на тувинском языке монография И. Самбу «Тувинские игры», где дано описание некоторых тувинских игр с небольшим историческим анализом их, затем в 1974 г. — книга «Из истории тувинских игр». В 1963 г. вышла книга Г. Н. Курбатского «Тувинские праздники», в которой частично описаны игры как основные элементы тувинских праздников.

Изучение тувинских игр продолжается. Оно ведется не только этнографами, фольклористами и искусствоведами, но и специалистами по истории, теории и методике физического воспитания и спорта. В частности, изучаются формы и методы применения народных игр при организации физического воспитания населения Тувы [Самбуу, Ооржак] .

Наблюдая за игрой детей, можно утверждать, что она играет большую роль в воспитании и обучении.

Л. С. Выготский, рассматривая роль игры в психическом развитии ребенка, отмечал, что в связи с переходом в школу, игра не только не исчезает, но, наоборот, она пропитывает всю деятельность ученика. «В школьном возрасте, — говорил он, — игра не умирает, а проникает в отношение к действительности. Она имеет свое внутреннее продолжение в школьном обучении и труде».

Литература

1. Бодраченко И. В. «Игровые досуги для детей». — М, «Творческий центр», 2011.
2. Лифанова Т. М. «Дидактические игры на уроках естествознания». — М, 2001.
3. Ооржак Х. Д-Н. «Тувинские народные подвижные игры». — Кызыл, 1995.
4. Самбуу И. У. Ооржак Х. Д-Н. «История тувинских игр». — Кызыл, 1995.
5. Самбуу И. У. «Тувинские игры». — Кызыл, 1978.
6. Сочеванова Е. А. «Подвижные игры с бегом». — С-П: «Детство-Пресс», 2010.

Тенденции развития национальных видов спорта и народных игр биологического факультета

Trends in the development of national sports and folk games

Толстенков А. Н.

ГГУ им. Ф. Скорины

Гомель, Беларусь

Аннотация. Статья посвящена роле и значению тенденциям развития национальных видов спорта и народных игр у студентов биологического факультета. При её составлении был проведен опрос среди студентов, для определения значения развития национальных видов спорта. На основе которых было сделано заключение о том, что национальные виды спорта и народные игры имеют очень важное значение, для студентов.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студенты биологи, национальные виды спорта, народные игры.

Tolstenkov A.N.

GSU them. F. Skaryna

Gomel, Belarus

Annotation: The article is devoted to the role and significance of the development trends of national sports and folk games among students of the biological faculty. When it was compiled, a survey was conducted among students to determine the significance of the development of national sports. On the basis of which it was concluded that national sports and folk games are very important for students.

Keywords: Physical culture, physical education, biology students, national sports, folk games.

Введение: Национальные виды спорта, физические упражнения и народные игры формировались и совершенствовались на протяжении тысячелетий, передавались из поколения в поколения, и пользовались, как основное средство заполнения потребности в движении гармоничном физическом развитии организма, приобретению навыков и умений. Характерной особенностью национальных видов спорта является их динамичность, общедоступность, практичность и простота в применении. [2] Неразрывной частью народной культуры являются традиционные игры, физические упражнения и виды спорта, имевшие большое значение в прошлом и не утратившие его теперь. Эта часть народной культуры многофункциональна. Она обеспечивает физическое воспитание подрастающего поколения, подготовку к труду, имеет рекреационное значение, во многом воспринимается как этническая марка народа и т.п. Не случайно теперь, когда происходит возрождение многих сторон народной культуры, традиционные игры, упражнения, старинный спорт с каждым десятилетием обретает новую (хотя, может быть, всё ещё недостаточную) жизнь. Своеобразные формы физической подготовки и спорта горских народов представляют интерес и для других народов, в частности соседних русского и украинского, тесно контактирующих с горцами Кавказа и находящихся с ними в непосредственном экономическом и культурном взаимодействии на протяжении уже ряда веков. [2]

Разнообразные национальные виды спорта, физические упражнения, игры, которые всесторонне развивают физические качества (силу, быстроту, выносливость и ловкость), а также морально-волевые качества, воспитывают нравственные, эстетические ценности человека. Философией национального вида спорта и подвижных игр становятся пропаганда молодежи к ведению здорового образа жизни, активным занятиям физической культурой и спортом. [1]

Подвижные игры как важнейшее средство физического воспитания населения широко используются в образовательных учреждениях нашей страны в поэтапном обучении (детский сад — школа — вуз). Их целенаправленно применяют на практических занятиях по физической культуре в школе для повышения уровня физического развития, выносливости и физической работоспособности школьников. Важным фактором является улучшение умственной работоспособности учащихся, занимающихся активной двигательной деятельностью. [3] Спортивные игры — высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных единичными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и другие, что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. [4]

Национальные виды спорта и народные игры являются неотъемлемой частью общей культуры каждого народа.

Основываясь на характерные особенности национальных видов спорта и народных игр необходимо их применение на уроках физической культуры, так как они имеют воспитательное, оздоровительное, общеобразовательное, общеразвивающее значение. Поэтому необходимо наполнение содержания программного материала физического воспитания учащихся общеобразовательных школ и университетов элементами национальных игр. [3]

Национальные виды спорта воспитывают морально-волевые качества, стремление к победе, способствуют в преодолении трудностей. Национальные виды спорта, упражнения и игры развивают скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает костно-мышечный аппарат, гармонично развивает все группы мышц, особенно в подростковом возрасте, когда идет переломный период в развитии двигательной функции ребенка. [2]

Народные игры доступны для всех возрастов детей. Их можно с успехом использовать при планировании регионального компонента, в учебной программе. Включение игр помогает оживить, разнообразить урок. Специально подобранный комплекс народных игр позволяет достаточно быстро обучить основам любой спортивной игры, а также общей физической подготовке. [2]

Важное значение имеет отбор народных игр для игровой части программы по физическому воспитанию. Игры для урока выбираются, прежде всего, в зависимости от их двигательного содержания: игра с бегом или прыжками, с метанием или передачей, с переноской предметов, с сопротивлением, преодолением препятствий, с ходьбой, элементами строя и т. д. Игры нужно подбирать так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений. [1]

Более ярко соревновательный, характер носят игры, в которых участники делятся на группы, команды и где каждая группа или команда, каждый участник команды стремится достичь лучших результатов, победить. [3]

Методы и организация исследования. Для понятия значения развития национальных видов спорта и народных игр, был проведен опрос среди студентов первого, второго, третьего и четвертого курсов, а также преподавателей. В опросе приняло участие 50 студентов и 10 преподавателей. Опрос был направлен на то, чтобы понять, на сколько заинтересованы студенты и преподаватели развитии национального спорта, на что влияют национальные игры, как они помогают в развитии физической подготовки и не только. Для более осмысленных ответов, была проведена игра по теннису, среди студентов 2 и 3 курса, биологического факультета, остальные участники были приглашены на этот дружеский матч. Теннис можно приравнять к национальному виду спорта Беларуси. Несмотря на отсутствие в белорусском теннисе таких богатых традиций, какие есть в Англии и Испании, спортивные болельщики внимательно следят за турнирами серий WTA и ATP. Белорусские спортсмены входят в элиту мирового тенниса и всегда претендуют на победы в турнирах. В женском разряде это Виктория Азаренко, № 1 в рейтинге WTA, в мужском — Максим Мирный, многолетний лидер мирового рейтинга в парном разряде.

Виктория Азаренко — одна из самых известных теннисисток мира, чемпионка турнира Australian Open 2012 года в одиночном разряде. Всего на ее счету 14 побед на турнирах серии WTA. За победу на Australian Open награждена орденом Отечества III степени.

Максим Мирный за свою карьеру завоевал 45 титулов в парном разряде турниров серии ATP, в том числе 6 раз побеждал на турнирах Большого шлема: четырежды на Roland Garros и дважды на US Open. Кроме того, в его активе 3 победы на турнирах Большого шлема в смешанном разряде: 2 в паре с Сереной Вильямс и одна с Викторией Азаренко.

На Олимпийских играх в Лондоне две первые ракетки мира — Виктория Азаренко и Максим Мирный — объединились в дуэт и успешно выступили в миксте олимпийского турнира, став чемпионами. В финале они переиграли британскую пару Энди Маррей / Лора Робсон.

Результаты исследования и их обсуждения. В дружеском матче по теннису между студентами 2 и 3 курса, биологического факультета, победителями стали, учащиеся 2 курса, биологического факультета. Был замечен большой интерес, и планируется ещё игры среди студентов. Исследование показало, что все принявшие участие в опросе, подтверждали необходимость развития национальных видов спорта и народных игр. Опрошенные считают, что народные игры способствуют развитию патриотизма, обеспечивают разнообразие проведение физических занятий, вызывают большой интерес у молодёжи. Многие участники были рады принять участия в соревнованиях по национальным видам спорта, больше узнать про них, или хотя бы просто посетить и понаблюдать за их проведениями.

Выводы и рекомендации. Физическая культура — неотъемлемая часть жизни студента. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества.

Достижение положительных результатов в физическом воспитании учащихся стало возможным благодаря повышению мотивации, роста интереса детей к занятиям физической культурой, на мой взгляд, и за счет введения в преподавание предмета национально-регионального компонента. Включение национально-регионального компонента в преподавание физической культуры в общеобразователь-

ной школе позволит более успешно решать задачи обучения учащихся жизненно важным навыкам и умениям, необходимым для адаптации в национальной социокультурной среде. Национальные игры в комплексе с другими элементами урока физкультуры представляют собой основу формирования гармонически развитой личности, сочетающей духовное богатство и физическое совершенство, что в дальнейшем способствует достижению высоких показателей на уроках физкультуры.

В следствии чего можно сделать заключение, что тенденции развития национальных видов спорта и народных игр имеют важное значение не только для студентов, а для всех людей. Необходимо поддерживать спортивные традиции и национальные игры.

Литература

1. Мавропуло О.С. Здоровье как составляющая профессионального образования / О.С. Мавропуло, Д.Н. Архипова, Е.С. Планидин // Особенности государственного регулирования внешнеторговой деятельности в современных условиях: Материалы III всероссийской научно-практической конференции: В 2 ч. — Российская таможенная академия, Ростовский филиал, 2016. — С. 288–292.
2. Мавропуло О.С. Проблема определения здоровья человека: античный этап // Гуманитарные и социально-экономические науки. — 2008. — № 3. — С. 92.
3. Мавропуло О.С. Спортивно-оздоровительный туризм в составе средств формирования культуры здоровья молодежи / О.С. Мавропуло, Д.Н. Архипова, Е.С. Планидин // Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента: Сборник материалов всероссийской с международным участием научно-практической конференции. — Южный федеральный университет, 2015. — С. 208–212.
4. Мавропуло О.С. Правовые аспекты страхования активных путешественников в системе спортивно-оздоровительного туризма / О.С. Мавропуло, Д.Н. Архипова, Е.С. Планидин // Физическая культура, спорт и туризм: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием молодых ученых. — 2016. — С. 247–249.

История развития борьбы хапсагай

History of the development of the «hapsagay»

Трофимова С.А.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, Россия

Аннотация. В статье рассматривается история возникновения и развития национального вида спорта «хапсагай». Также указаны старые и новые правила, которые изменялись до нашего времени.

Ключевые слова: хапсагай, история хапсагай, правила хапсагай, национальные виды спорта.

Trofimova S.A.

FSBEIHPe «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. The article deals with the history of the origin and development of the national sport «hapsagay». Also, old and new rules are listed, which have changed to our time.

Key words: hapsagay, history of hapsagaya, rules of hapsagaya, national sports.

Как всем известно, хапсагай имеет древнюю историю. В статье «История возникновения хапсагай» автор Яковлев Я.И. рассмотрел несколько значений слова «хапсагай». В «Толковом словаре якутского языка» написано: «хапсабай» в переводе на русский язык означает — ловкость, быстрота, сила и выносливость, а в «Фразеологическом словаре якутского языка» слово «хапсагай» определяется как «схватись и действуй», но все сходится в том, что значение слова «хапсабай» — это состязание в ловкости и быстроте.

История возникновения хапсагай. Если говорить об истории хапсагай, то первое упоминание о нем на русском языке имеется в трудах этнографа Г.Ф. Миллера, который дал подробное описание Ысыаха, проведенного 31 мая 1737 года в 14 верстах от Якутска, и в ходе которого прошли состязания по борьбе хапсагай. Сивцев А.М. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [5].

А правила для соревнований впервые были составлены в 1926 г. В советское время соревнования по борьбе хапсагай в Якутии проводило Добровольное спортивное общество «Урожай» [1].

В 1932 году состоялось первое официальное соревнование по хапсагаю, приуроченное к 10-летию образования Якутской АССР, где первым абсолютным чемпионом стал уроженец Мегино-Кангаласского улуса, Степан Слепцов — Баппаай [6].

В 1955 г. была создана республиканская федерация спортивной борьбы, в которой создали секцию по борьбе хапсагай.

Видом спорта борьбу хапсагай признали только в 1992 г. с образованием Ассоциации национальных видов спорта и игр народов Якутии «Сахаада-спорт».

Международная федерация объединенных стилей борьбы (FILA) признала Якутскую борьбу хапсагай, а также мас-рестлинг, в качестве официальных дисциплин. Соглашение о сотрудничестве FILA и «Сахаада –спорт» было подписано 23 октября 2010г, что послужило толчком к созданию в декабре 2010 г. Федерации борьбы «хапсагай» РС (Я).

С 2011 г. Всемирный комитет традиционных стилей борьбы FILA включил хапсагай во все официальные соревнования, благодаря чему были проведены чемпионаты Ев-

ропы (Шяуляй, Литва, 19–23 июля 2011 г.) и Азии (Пуна, Индия, 19–23 декабря 2011 г.) среди взрослых и чемпионат мира среди кадетов (Сан-Паулу, Бразилия, 18–22 апреля 2012 г.) [3].

Правила борьбы хапсагай. Если говорить коротко о правилах хапсагай, то главное правило борьбы заключается в том, чтобы свалить или бросить соперника — заставить его коснуться земли третьей точкой. Поначалу борцы не распределялись на весовые категории и соперники до начала схватки друг друга не видели. Борцы выходили на поединок закрытыми с ног до головы плотным замшевым покрывалом. Схватки проводились на поляне, поросшей травой. Схватка длится не более 10 минут, без перерыва. Борьба ведется в круге диаметром 10 метров. Хапсагай.

Современные правила борьбы хапсагай, весовые категории описал в своей статье «Якутская национальная борьба Хапсагай» Дмитрий Петрович Коркин в журнале «Спортивная борьба» 1972 г. Вот некоторые из них: в борьбе хапсагай разрешается проводить приемы и броски с захватами рук и ног, подножки и различные приемы с использованием ног. Запрещаются захваты за пальцы, захваты за голову двумя руками, грубая, жестокая борьба. В настоящее время официальные схватки проводятся на борцовском ковре, диаметром 10 метров. Борцы обнажены до пояса, ниже пояса одеты в трусы или трико, как правило, обуты в борцовки. 1 балл засчитывается штраф, если борец одной рукой касается ковра, касание двумя руками уже влечёт поражение [2].

Закон о национальных видах спорта РС (Я). В июне 2015 года по инициативе группы народных депутатов республики Государственным Собранием (Ил Тумэн) пятого созыва под председательством Александра Жиркова принят Закон Республики Саха (Якутия) «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)», который стал первым и единственным в Российской Федерации региональным законом в своей сфере. Концепция закона предусматривает комплексный подход к правовому регулированию развития национальных видов спорта в Якутии. Как отметил парламентарий республики, директор Республиканского центра национальных видов спорта им. В. Манчаары Иннокентий Григорьев, в 2015 году охват населения Якутии национальными видами спорта составил 17794 человек. Из общего числа борьбой хапсагай занимаются 4730 человек [4].

Надеемся, что благодаря этому закону хапсагай будет дальше развиваться, а число занимающихся, борьбой хапсагай будет увеличиваться с каждым годом.

Литература

1. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Хапсагай. Этноспорт и традиционные игры;
2. Коркин Д.П. Якутская национальная борьба хапсагай / Д.П. Коркин // Спортивная борьба (ежегодник). — М.: Физкультура и спорт, 1972. — С. 29–30;
3. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. — М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013. — 16 С.;
4. Официальный сайт РС (Я) Государственное собрание (Ил Тумэн). В Ил Тумэне в формате парламентских слушаний заслушают исполнение закона о национальных видах спорта Якутии. URL: <http://iltumen.ru/>;
5. Проект по физкультуре. История развития и правила соревнований национального вида борьбы «Хапсагай»;
6. Яковлев Я.И. История возникновения национальной борьбы «хапсагай» // Молодой ученый. — 2012. — № 5. — С. 584–587.

Использование теоретических знаний об оmc при управлении спортивной подготовки женщин в мас-рестлинге

Use of theoretical knowledge about the cmc when managing the sport preparation of women in mas-rostling

Уарова А.П., Колодезникова М.Г.

СВФУ им. М.К. Аммосова

Якутск, Россия

Актуальность. Мас-рестлинг как вид силового единоборства требует от спортсмена полного проявления всех его физических качеств, однако влияние того или иного качества различно. Кроме этого, как в любом виде единоборства требует от атлета особый психологический настрой. [4,5]

Развитие женского мас-рестлинга началось в 2004 году, когда они в первые вышли на помост, чемпионате Республики Саха (Якутия) в г. Вилюйск Вилюйского района. С того времени, отмечается ежегодный рост участия женщин в соревнованиях по мас-рестлингу по всему миру, что вызывает большой интерес общественности к развитию женского мас-рестлинга.

Тренировочный процесс женщин масрестлеров строится по общепринятой методике мужчин масрестлеров, без учета особенностей женского организма. Разработанные программы по мас-рестлингу недостаточно учитывают специфические особенности женского организма и о его реакцию на интенсивные, часто экспериментальные тренировочные и соревновательные нагрузки. [1,4] .

Ключевые слова: мас-рестлинг, овариально-менструальный цикл (ОМЦ), спортивная подготовка.

Uarova AP, Kolodeznikova MG

NEFU them. M.K. Ammosov

Yakutsk, Russia

Annotation. Mas-wrestling as a kind of power combat requires the athlete full manifestation of all his physical qualities, but the effect of this or that quality is different. In addition, as in any kind of single combat requires the athlete a special psychological attitude. [4,5]

The development of women's wrestling began in 2004, when they first came to the platform, the championship of the Republic of Sakha (Yakutia) in Vilyuisk, Vilyuisk district. Since that time, there has been an annual increase in the participation of women in wrestling competitions around the world, which is of great public interest in the development of women's mas-wrestling.

Training process for women mashestlerov to be built according to the generally accepted method of men mashestlerov, without taking into account the characteristics of the female body. The developed programs on mass-wrestling do not sufficiently take into account the specific features of the female body and its reaction to intense, often experimental training and competitive loads. [1,4] .

Key words: mas-wrestling, ovarian-menstrual cycle (CMC), sports training.

В настоящее время влияние овариально-менструального цикла (ОМЦ) на уровень работоспособности у женщин спортсменок занимающимися силовыми видами спорта изучено достаточно подробно. Например в работе Гурулева П. С. и Румянцев

вой Э.Р. очень подробно описаны все фазы ОМЦ, доступно объясняются все изменения которые происходят в организме женщин в течение каждой из фаз, а также даются рекомендации по коррекции нагрузки для женщин-спортсменок в зависимости от того какой фазе ОМЦ они находятся. Однако на практике тренеры и сами спортсменки не всегда используют теоретические знания предлагаемые учеными. [2,3,6]

Таким образом, целью данного исследования является выявление практического применения теоретических знаний об ОМЦ при планировании тренировочного процесса женщин масрестлеров. Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование и устный опрос спортсменок. Последовательность задаваемых вопросов была подобрана таким образом, что бы первоначально определить уровень знаний опрашиваемых об ОМЦ, а затем определить предполагаемое влияние фаз ОМЦ на планирование тренировочного процесса.

Опрос проводился среди участниц лично-командного чемпионата Республики Саха (Якутия), в возрасте от 18 до 47 лет. Опрошено 73 спортсменок, из них 48 разрядников, 16 кандидатов мастера спорта и 9 мастеров спорта РС (Я) по масрестлингу.

Обработка полученных ответов показало, что 100% опрошенных не смогли перечислить все фазы ОМЦ и смогли назвать только предменструальную и менструальную фазы. На вопрос «Учитывается ли Ваш ОМЦ при планировании тренировочных программ?» 15% спортсменок ответили, что при планировании тренировочного процесса в период ОМЦ снижают уровень нагрузки, а 85% опрошенных отметили, что не меняют планирование тренировочной нагрузки в период ОМЦ.

На вопрос «Как меняется тренировочная нагрузка в течении различных фаз ОМЦ?» 100% опрошенных ответили, что интенсивность тренировочной нагрузки может быть снижена при увеличении ее объема и то по просьбе спортсменок.

Все 100% опрошенных замечают изменения в состоянии организма в зависимости от смены фазы ОМЦ. Из них 56% респондентов отметили, что чувствуют себя нормально в течение менструальной фазы ОМЦ, а 44% спортсменок ощущают общую слабость, сонливость, отсутствие желания тренироваться и испытывают боли в области живота и низа спины в первые дни начала фазы.

Ответы на вопрос «Тренируетесь ли Вы менструальную фазу?» распределились следующим образом, 56% опрошенных сказали, что всегда тренируются в течении менструальной фазы, 35% тренируются при нормальном самочувствии и 9% — не тренируются. А на вопрос «Опишите свое состояние в периоды фаз ОМЦ», спортсменки не ощущали переход в овуляторную фазу (100%), но и не знали о его существовании 90% опрошенных.

Продолжительность менструальной фазы у 62% опрошенных составило 3–4 дня и 4–5 дня у оставшихся 38%.

Заключение. Таким образом, анализ ответов анкетирования показал, что знания об ОМЦ у девушек-масрестлеров весьма поверхностные. Так как 100% опрошенных не смогли перечислить все фазы ОМЦ и смогли назвать только предменструальную и менструальную фазы. Однако ответили, что замечают изменения в своем организме в зависимости от смены этих двух фаз ОМЦ.

Что касается планирования тренировочного процесса спортсменок, то только у 15% опрошенных, тренеры при построении тренировочных программ учитывают их колебания работоспособности в течении ОМЦ. Однако, нагрузка может быть сни-

жена по интенсивности и увеличена по объему при плохом самочувствии и просьбе спортсменки.

Было выявлено отсутствие практического применения теоретических знаний о течении фаз ОМЦ при планировании тренировочного процесса женщин-масрестлеров.

Анкета для опроса спортсменок состояла из следующих вопросов:

- Возраст (полных лет)
- Какова продолжительность Вашего ОМЦ?
- Знаете ли вы фазы ОМЦ?
- Учитывается ли Ваш ОМЦ при планировании тренировочных программ?
- Как меняется тренировочная нагрузка в течении различных фаз ОМЦ?
- Замечали ли Вы изменения в состоянии организма в зависимости от смены фазы ОМЦ?
- Опишите самочувствие в менструальную фазу цикла?
- Тренируетесь ли Вы менструальную фазу?
- По Вашим ощущениям, какова продолжительность менструальной, овулярной, постовулярной и предменструальных фаз.

Литература

1. Бубякина Е. В. Развитие и становление женского мас-рестлинга в Якутии: опыт и проблемы. // Материалы международной научно-практической конференции «Основные развития и пути совершенствования мас-рестлинга». — Якутск, 2014-С. 28–29с.
2. Гурулев П. С. Женская тяжелая атлетика / П. С. Гурулев, Э. Р. Румянцева М.: Советский спорт., 2006. — 162с.
3. Доскин В. А. Некоторые особенности работоспособности спортсменок в различные фазы менструального цикла / В. А. Доскин, Т. В. Козеева, Т. С. Лисицкая // Физиология человека. — 1979. Т. 5, № 2. — С. 221–227.
4. Захарова Я. Ю. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по масс-рестлингу среди женщин / Я. Ю. Захарова, А. А. Захаров. — Якутск: изд-во ЯГУ. — 2008 г. — 44с.
5. Кривошапкин П. И. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики — Якутск, 2014. — 144с.
6. Радзинский П. А. Физиологические особенности управления тренировочным процессом у женщин с учетом фаз менструального цикла / П. А. Радзинский, Л. Т. Шахлина, Т. Т. Степановы // Теория и практика физической культуры. 1990. — № 6-С. 47

Популяризация массовых видов спорта и развитие национальных видов спорта в туве в период 1944–1961 годы

Popularization the mass sports and development national sports in tuve at period 1944–1961 years

Уварова А.А.

ТувГУ

Кызыл, Россия

Аннотация: в статье рассматривается популяризация массовых видов спорта в послевоенные годы в Туве которые являлись предпосылкой для развития национальных видов спорта.

Ключевые слова: массовые виды спорта, национальные виды спорта послевоенный период

Uvarova A.A.

TuvSu

Kyzyl, Russia

Annotation. In article is considered popularization the mass sports at postwar years in Tuve which were shown by premises for development national sports.

Keywords: mass sports, national sports postwar time

Актуальность. В 1944 году Тувинская Народная Республика вошла в состав СССР, и в число первых задач новой географической области вошло развитие физкультурного движения.

Катастрофическое ухудшение качественных характеристик народонаселения Тывы (высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, снижение общего уровня духовности и нравственности, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития, подготовленности, физической и интеллектуальной работоспособности) становится все более значимым признаком развития кризиса качества жизнедеятельности значительных масс населения, как одного из важных факторов риска для национальной безопасности и надежности условий интеллектуального, нравственного, духовного развития, а также экономического прогресса, политической стабильности и роста международного авторитета республики. В связи с этим популяризация массовых видов спорта как одно из направлений государственной политики в информационной сфере должна стать одной из приоритетных задач, от решения которой во многом зависит достижения поставленных стратегических целей. [1, с.10]

Популяризация физической культуры, спорта и здорового образа жизни нуждается в четко специфицированном разделении в соответствии с теми основными формами национальных видов спорта, которые установились в обществе на современном этапе. [2]

Массовый спорт — основа национальных видов спорта, условие физического совершенствования подрастающего поколения. Рекорды в спорте высших достижений, победы в официальных международных, национальных и других спортивных

соревнованиях создают моральный стимул развития национальных видов спорта. [2]

Развитие и популяризация национальных видов спорта в Туве — вопрос чрезвычайной важности. Можно утверждать, что в современном обществе национальные виды спорта — это непрерывный социальный эксперимент, в ходе которого накапливается и совершенствуется человеческий капитал, расширяется его потенциал.

Национальные виды спорта, выполняя развивающие, воспитательные, патриотические, коммуникативные функции, объединяют и координируют индивидов и социальные группы, развивают нацию. В современных условиях возрастает значение решения комплексной задачи подготовки профессиональных, востребованных и высокооплачиваемых специалистов в сфере национальных видов спорта — преподавателей физической культуры и спорта, инструкторов, тренеров, организаторов спортивных мероприятий и т.д. [2].

В послевоенный период с 1944 г. по 1961 года развитие национальных видов спорта в Туве было чрезвычайно затруднено. Конечно же, становление шло в трудных условиях, ведь в Туве полностью отсутствовала материально-техническая база, спортивный инвентарь, кроме вековой традиции развития национальной борьбы и шахмат другие виды спорта отсутствовали [4].

Недостатки оборудования, качественного инвентаря, современного информационного оснащения спортивных залов, уровня санитарно-гигиенических условий и слабая программно-методическая база привели систему физического воспитания в Туве к серьезному отставанию от требуемого в современных условиях уровня. Решение этих проблем требует постановки масштабных задач по преобразованию содержания и инфраструктуры физического воспитания [3].

Все решения по развитию физкультурного движения принимались на государственном уровне. Тувинский областной исполнительный комитет 12 февраля 1945 года протоколом № 1 принял решение о создании своего нового структурного подразделения: Областного комитета по делам физической культуры и спорта. В протоколе обозначена его цель — обеспечение государственной политики в области спорта, физической культуры и туризма. На комитет возлагалась обязанность по осуществлению руководства спортивной отраслью, куда входили спорткомитеты, физкультурно-спортивные общества, областные федерации и ассоциации по видам спорта. Областному комитету было необходимо разработать целевые программы физкультурного и туристского движения, утверждать календарные планы областных спортивных мероприятий, в том числе по национальным видам спорта Тувы. Основное внимание в развитии физической культуры, спорта и туризма уделялось их влиянию на состояние здоровья населения.

Председателем комитета по делам физической культуры и спорта был назначен приезжий специалист, направленный из Москвы, Петр Иванович Горбунов. Его усилиями в области было создано 27 коллективов физической культуры, в них числились 9700 физкультурников. [4]

В период с 1945 по 1951 год в Туву, в соответствии с просьбой тувинского руководства, по направлению начинают приезжать со всего Советского Союза молодые специалисты с физкультурным высшим и средним образованием. Среди них были и именитые спортсмены. Они и начали культивировать различные виды спорта.

Например, чемпион Советского Союза по боксу 1939 года, мастер спорта Александр Пахомович Ларин уже в 1947 году набрал в спортивную секцию бокса первых ребяташек.

А в 1950 году наши лыжники не только освоили этот вид спорта, но и впервые приняли участие в чемпионате Сибири, где Федор Товуу на дистанциях 50 и 30 км, опередив многих мастеров спорта, занял призовое место. Вместе с ним в этих соревнованиях участвовали Александр Тыртык-Кара, Эрикче Чоксум, Кунгаа Тюлюш.

В эти годы в Туву прибыли такие специалисты, как Николай Бражников, Василий Мерзляков, Геннадий Сидоров, и многие другие. Они начали открывать секции по легкой атлетике, футболу, конькам, велоспорту, плаванию, волейболу. [4]

По этим видам спорта вскоре уже стали проводиться соревнования. Особенно массовый характер приобрели волейбол и футбол. Первая команда по футболу была создана в типографии, она называлась «Печатник»; кроме того, появились «Динамо», «Урожай», «Луч», где гремели имена братьев Белостоковых, Вячеслава Чемкова, Чертыгашева, Дембиреля, Саин-Хоо, Чимит-оола и многих других. Вскоре Тува уже проводила первенство области по футболу, где с переменным успехом побеждали «Динамо», «Спартак» или «Торпедо». Наши футболисты участвовали в товарищеских матчах с красноярцами, хакасами, минусинцами, набираясь опыта.

Это же можно сказать и о волейболе. Уже в 1946 году, в парке культуры и отдыха им. Гастелло, проходили игры волейболистов. Среди играющих были руководители Тувы — С. К. Тока, члены правительства области. Волейбол стал одним из любимых видов спорта тувинцев. В эту игру играли во всех селах, районах республики. Среди тех людей, которые пропагандировали волейбол, можно назвать таких фанатов: Сергей Серекей (будущий министр здравоохранения), Кузьма Балчий-оол (будущий главный врач Ресбольницы), Алексей Кумаяк, Ондар Суур-оол (знаменитые хурешисты), Андрей Матвеев, Александр Тыртык-Кара, Николай Хунажик и многих других. Стали проводиться всевозможные турниры, соревнования, да и просто в дни отдыха повсюду играли в волейбол. [4]

В 1950 году в г. Кызыле открылась первая ДЮСШ, директором которой стала Анна Еремеевна Жидкова, одновременно она открыла и вела секцию по спортивной гимнастике. Кроме спортивной гимнастики, открылись спортивные секции по конькобежному спорту, футболу и легкой атлетике. На основании постановления Совета Министров РСФСР от 15.12.1950 года за № 1565 был создан Тувинский областной совет ДСО «Колхозник», председателем которого был назначен Николай Сидорович Капустин.

В 1951 году решением облисполкома был создан первый общественный Совет областного комитета по делам физической культуры и спорта, в который входили Г. И. Федотов, М. И. Афанасьев, председатель городского комитета физкультуры, И. Ф. Виденкин, председатель облсовета «СО Динамо», и Е. М. Зябрев, заместитель председателя облсовета, который работал в ОК ВЛКСМ.

В это время в Кызыле и районах начинается активное строительство спортивных плоскостных сооружений: волейбольных и баскетбольных площадок, футбольных и городошных полей. Приезжают новые специалисты в области физической культуры и спорта. Это гимнасты Фаина Ивановна Мерзлякова, Нелли Ивановна Чемкова, Леонид Федорович Соколов, акробат Сергей Николаевич Киселев, легкоатлеты супруги Гушины — Анатолий Иванович и Анна Васильевна, другие.

На основании Постановления Совета Министров РСФСР от 29 марта 1954 года № 348 «Об образовании Комитетов по физической культуре и спорту при Совете Министров РСФСР и Комитетов по ФК и С при Совете Министров автономных республик, краевых, областных, окружных, городских и районных советов депутатов

трудящихся» в Туве начали создаваться городские и районные спортивные комитеты по физической культуре и спорту.

В 1955 году решением Тувинского исполнительного комитета председателем Комитета по физкультуре и спорту вновь назначен Петр Иванович Горбунов, который проработал на этой должности до 1959 года.

Эти годы можно с уверенностью назвать наиболее плодотворными в развитии тувинского спорта. Наши футболисты и волейболисты принимают участие в официальных соревнованиях, в чемпионатах Сибири и Дальнего Востока по футболу и волейболу, где выступают очень даже не плохо, набирают спортивный опыт, выступая на межрегиональных соревнованиях.

В 1957 году приезжает Павел Михайлович Петров, который на базе сельского профессионального училища (школа механизации) открывает секцию классической борьбы (греко-римской), а в 1958 году появился выпускник Казанского сельскохозяйственного института Изаил Хусаинович Хасанов. Он направлен работать преподавателем в сельхозтехникум, где и открывает первую секцию по вольной борьбе в республике.

Именно 1958 год можно считать годом начала развития вольной борьбы в республике. За 52 года культивирования вольной борьбы этот вид стал спортом № 1 для подавляющего большинства юношей и девушек. [4]

В этот период многие специалисты, направленные в Туву, отработав срок, начали возвращаться домой. Остро назрел вопрос подготовки своих национальных кадров. Поэтому большую группу выпускников общеобразовательных школ республики направили на целевые места в высшие учебные заведения страны. Закончив их, первыми специалистами с высшим специальным образованием стали Николай Бегзи, Седип Аракчаа, Будачи Кувезин, Борис Салчак, Артаа Нурзет, Владимир Сырат, Болат Чокпек, Александр Чульдук и многие другие. Все они начали работать учителями физкультуры, тренерами по видам спорта в школах республики, учебных заведениях. [4]

Популяризация выше перечисленных массовых видов спорта в Туве в этот период оказывает значительное воздействие на развитие национальных видов спорта.

Особенности внедрения физической культуры и спорта в повседневный быт населения Республики Тыва состоит в необходимости первоначального формирования у граждан, особенно в детском возрасте, осознанной потребности в физическом совершенствовании. Культурная привычка к ежедневным физкультурно-спортивным занятиям, являющаяся основой здорового образа жизни, должна вырабатываться в раннем дошкольном возрасте, закрепляться в школе, учебных заведениях среднего и высшего профессионального образования. Это требует проведения занятий для детей по национальным видам спорта в эмоционально-игровой форме, как правило, на открытом воздухе, постоянного обновления их содержания [3].

Роль и значимость физической культуры и массовых видов спорта в развитии национальных видов спорта неоспоримы. Пришло понимание, что для широкого привлечения населения республики к занятиям физическими упражнениями и спортом помимо желания горожан требуется создание необходимых условий.

Заключение. В последние годы многие города России столкнулись с проблемой демографического кризиса и ухудшения здоровья населения. Сегодня для изменения сложившейся ситуации необходимы самые эффективные меры.

В заключение хотелось бы отметить, что национальные виды спорта являются необходимым условием успешного развития современного российского общества

и достижения национальных стратегических интересов. Одним из важнейших факторов развития национальных видов спорта является государственная политика в области пропаганды физической культуры спорта и здорового образа жизни. И на сегодняшний день есть достаточно позитивных примеров, позволяющих с оптимизмом смотреть на перспективы развития национальных видов спорта в Республике Тыва.

Литература

1. Ооржак Л.М., Материалы I-ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием «Современное состояние и перспективы развития национальных видов спорта и игр». РИО, ТувГУ, Кызыл — 2014.
2. Гостев Р.Г. Государственное регулирование развития сети физкультурно-спортивных сооружений. — Спортивная отрасль России. Ежегодник, выпуск II. М.: 2007.
3. Спорт в современном обществе / Н.Н. Ермак. — М.: 2009.
4. www.tuvaonline.ru Вячеслав Кара-Тоннуг, Тувинская правда, 13 января 2011 г.

Использование тувинских национальных игр в учебно-воспитательном процессе студентов тувгу в качестве культурно-массовых мероприятий

Use the tuvianian national plays in teaching and educational process student tuvgu as cultural-mass action

Уварова А.А., Уваров В.В., Делег А.Ч.

ТувГУ

Кызыл, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются использование тувинских национальных игр как культурно-массовых мероприятий в учебно-воспитательном процессе студентов ТувГУ.

Ключевые слова: тувинские национальные игры, учебно-воспитательный процесс, культурно-массовые мероприятия.

Uvarova A.A., Uvarov V.V., Deleg A.CH.

TuvSU

Kyzyl, Russia

Annotation. in given article are considered use the tuvianian national plays as cultural-mass action in teaching and educational process student TuvGU.

Keywords: tuvianian national plays, in teaching and educational process, cultural-mass actions.

Актуальность. Вопросы совершенствования воспитательного процесса в вузе и поиск наиболее эффективных путей для достижения его конечной цели — формирование личности будущего специалиста (бакалавра) — в последние годы очень актуальны. Специалист сегодня должен хорошо ориентироваться в разнообразии технологий, иметь свое мнение и уметь отстаивать его, правильно оценивать свои возможности, быть готовым к принятию ответственных решений. Противоречивые и сложные социально-экономические, политические и культурно-исторические процессы, происходящие в нашей стране, выдвинули ряд проблем, важность и острота которых стали очевидными и в воспитательной работе ВУЗов.

Решение данной проблемы не может обойтись без широкого использования традиционных физических упражнений, народных игр в процессе воспитания студентов.

Сила воспитательного воздействия национальных обычаев, традиций заключается в их преемственности и тесной связи с прогрессивными традициями народов, которые развиваются и обогащаются в свете современных задач. Опора на прогрессивные народные традиции является важным условием воспитания на общих традициях, эффективным средством идейной преемственности отцов и детей. Именно поэтому внимание уделяется изучению, усвоению, соблюдению традиций, праздников, распространенных среди народа в высшем учебном заведении.

Перед педагогами стоит сложная задача сохранения единого образовательного пространства, а также сохранения и развития народных традиций, обычаев и культуры в целом.

Например, в Тувинском государственном университете празднование традиционного праздника «Шагаа» включено в учебно-воспитательный план каждого факультета. Во всем университете празднование «Шагаа» организуется и проводится ежегодно отделом по воспитательной работе и социальной защите студентов, под руководством к.и.н., доцента Стороженко А.А., специалиста отдела Сергеевой М.Н.

Внедрение тувинских национальных игр и видов спорта как культурно-массовых мероприятий в учебно-воспитательный процесс ТувГУ, в частности на факультете физической культуры и спорта (ФФКИС) имеет важное значение для воспитания и формирования национального самосознания, гражданственности, патриотизма, внутренней свободы и чувства собственного достоинства, в воспитании потребности студентов к освоению ценностей общечеловеческой и национальной культуры, формированию эстетических ценностей и вкуса, стремления к созданию и приумножению духовной культуры, участие в культурной жизни российского общества, а также приобщения молодежи к общечеловеческим нормам морали, национальным традициям, кодексу профессиональной чести.

Эффективность учебно-воспитательного процесса студентов зависит от того, насколько хорошо разработано планирование, какие формы организации культурно-массовых мероприятий наиболее рациональны.

Будущий педагог должен быть готов использовать в воспитании будущего поколения национальные игры, материалы фольклора (сказки, пословицы, байки, поговорки, прогрессивные традиции своего народа и др.) в конкретных условиях. Это значительно повышает эффективность трудового, нравственного, патриотического и национально-гражданского воспитания, а также толерантности в студенческой среде.

Тувинские национальные игры и такой вид спорта, как национальная борьба «Хуреш», выступая как культурно-массовые мероприятия в учебно-воспитательном процессе ТувГУ, применяются для реализации общекультурных и профессиональных компетенций, например:

- уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям, толерантное восприятие социальных и культурных различий, способность к диалогу с представителями других культур и государств;
- сознание социальной значимости профессии в сфере физической культуры, национальных интересов, ценности труда и служения на благо Отечества;
- способность формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избраннным видом спорта, воспитывать моральные принципы честной спортивной конкуренции.

С организационно-методической стороны целью воспитательного процесса в вузе является создание условий и предпосылок (методических, организационных, кадровых, социально-психологических и др.) для достижения конкретных конечных результатов воспитания и профессиональной подготовки.

В этом отношении для университетской системы воспитания приобретают особое значение следующие моменты методического характера: умение опираться на воспитательное влияние как в учебном процессе, так и во внеучебное время, не только и не столько на заранее подготовленные и формализованные приемы и мероприятия, сколько на богатейшие возможности коллективной студенческой самоорганизации, спонтанной творческой активности студентов, направляя ее

в нужное русло с точки зрения конечных результатов и отдаленных последствий воспитательного воздействия, а не сиюминутного педагогического удовлетворения.

Организационными формами современных внеучебных воспитательных систем являются кружковая, клубная, поисковая, экскурсионная формы, творческие объединения, студии, коллективные творческие дела, конкурсы, интеллектуальные игры, викторины, аукционы, путешествия, сюжетно-ролевые игры, праздники, устные журналы, пресс-конференции, диспуты, дискуссии, деловые игры и пр. Как правило, перечисленные формы выстраиваются на исторических, культурных традициях страны.

Воспитание студентов в духе свободы, личного достоинства и демократии требуют развитого студенческого и вузовского самоуправления, деятельности различных объединений студентов по интересам.

Для реализации выше перечисленных форм организации современных внеучебных воспитательных систем, для пропаганды ценностей физической культуры и здорового образа жизни, для организации и проведения мероприятий спортивно-оздоровительного характера, Спортивный клуб ТувГУ создает все возможные условия.

Ученными факультета физической культуры и спорта д.п.н., профессором Ооржаком Х.Д.-Н, к.п.н., Аг-оол Е.М., к.п.н., доцентом Ондаром О.Ч., к.п.н., доцентом Дажы Ч.А., к.п.н., доцентом Кыргыз Э.К., к.п.н. Ооржаком С.Ы., к.п.н., Шивит-Хуураком И.К., к.п.н., доцентом Мендот Э.Э. разработаны программы и написано множество учебно-методических пособий, которые позволяют на достаточно высоком уровне вооружить студентов знаниями и методиками, необходимыми для широкого использования традиционных физических упражнений, народных игр и забав в процессе воспитания.

В современной студенческой среде важно акцентировать внимание на формирование национального самосознания:

- изучение народных традиций, пример родителей, старших членов семьи;
- убеждение, внушение, одобрение, осуждение, назидание, благожелания, косвенные намеки (через пословицы, поговорки);
- национальные праздники; национальные художественные выставки; элементы национальной одежды, украшения; национальная символика.

Таким образом, применение в жизни опыта прошлых поколений, опора на знания об истории, жизни, обычаях своего народа, осмысление проблем, смысла жизни позволяют активизировать творческий потенциал студентов, стимулировать инициативу, самостоятельность, наличие знаний по проблемам толерантности, веротерпимости, гуманизма, патриотизма, интернационализма, понимание диалектики национального, интернационального, патриотического, межнациональную высокую культуру, межнациональное общение, умение использовать в повседневной жизни полученные знания, следование традициям, обычаям своего народа.

Литература

1. Грозова, Т. И. Будущий учитель, гражданин, патриот: концепция и программа воспитания и самовоспитания студентов-будущих педагогов. — Чебоксары, 2002. — 102 с.
2. Иванова С. В. Педагогические основы подготовки будущих учителей к системно-ролевой деятельности в нравственном воспитании учащихся. — Чебоксары, 2003. — 166 с.
3. Нитатов З. Г. Этнопедагогика: гуманизм и народность. — Казань., Магариф, 2002. — С. 159.

Народные игры – неотъемлемая часть культуры народа саха

People games – unequal part of culture of the sakha

Федорова Р.А.,

ГБОУ РС (Я) «ЧРССШИОР им. Д.П. Коркина»

Чурапча, Россия

Аннотация. Якутские народные национальные виды спорта и народные игры являются неотъемлемой частью общей культуры нашего народа. Разнообразные игры на быстроту, силу, ловкость, выносливость всегда были популярны у народов живущих в экстремальных условиях Севера в этом суровом крае, могут жить и работать люди закалённые и стойкие.

Ключевые слова: народные игры, национальные виды спорта, праздник ысыах, танец осуохай, хапсагай, народная педагогика.

Fedorova RA

ГБОУ RS (Y) «CHRSSSHIOR them. D.P. Korkina « Churapcha, Russia

Annotation. The Yakut national national sports and national games are an integral part of the general culture of our people. Various games on speed, force, dexterity, endurance were always popular with the people living in extreme conditions of the North in this severe land, the people tempered and firm can live and work.

Keywords: national games, national sports, holiday ысыах, dance осуохай, хапсагай, national pedagogics

Актуальность. История развития любого этноса, большого или малочисленного народа предполагает знание, прежде всего, сущности традиций народного воспитания. У народов Севера издавна сложилась своеобразная по содержанию, формам и методам система народной педагогики. Она способствовала коренным народам сохранять себя из поколения в поколение в экстремальных условиях Севера.

Национальные виды спорта, физические упражнения и народные игры формировались и совершенствовались на протяжении тысячелетий, передавались из поколения в поколения, и использовались, как основное средство заполнения потребности в движении и гармоничном физическом развитии организма, приобретению жизненных навыков и умений [2].

Большой популярностью среди коренного населения пользовались национальные виды борьбы ««хапсагай», «мастардьһыы» (перетягивание палки). Национальные прыжки «кылыы», «ыстанга», «куобах», «конные скачки», а у народностей Севера прыжки через нарты, метания аркана, гонки на оленьих упряжках и т.д.

Академик А.П. Окладников полагал, что на возникновение физических упражнений первостепенное влияние оказала охота. Охота, действительно, могла послужить основополагающим условием для возникновения традиции проведения специальных упражнений, т.к. охотники должны обладать соответствующей физической силой, ловкостью и выносливостью. У охотника комплексно развиваются двигательные и волевые качества — сила, ловкость, быстрота, выносливость-смелость, решительность, храбрость и т.д.

Большинство физических упражнений, техника движений игр и состязаний народностей Крайнего Севера, в частности, народов Якутии, представляют собой

копирование движений животных и птиц, а также поведенческой тактики соперников при схватках пернатых, зверей, домашних животных — лошадей, коров, оленей и т.д. В частности, если проследить за техникой выполнения якутских прыжков, то каждый прыжок напоминает собой манеру движения или действий какого-либо зверя или птицы.

Потому на народных празднествах не обходилось без состязаний или всяких подвижных забав. Сырошевский В.Л. в своей книге «Якуты» описал праздник ысыах. Якутский летний праздник ысыах имеет высокую традицию и после некоторого забвения вновь приобретает ныне былую популярность.

Ысыах — это праздник рассвета природы, торжество духа человека единения и развлечения людей. На этом празднике люди состязаются в ловкости, быстроте, силе и выносливости. В прошлом победители таких состязаний становились национальными героями, поэтому к соревнованиям готовились заранее [2].

Доктор педагогических наук, профессор Кочнев В.П., в своей работе определил ысыах, как праздник здоровья и физического развития народов Саха. В якутском героическом эпосе олонхо П.А. Ойунского мы встречаем описание якутских игр и состязаний. Так, главный герой Олонхо «Нюргун-Боотур-Стремительный» в процессе подготовки к выполнению своей миссии защитника народа Саха, выполняет игровые и прыжковые упражнения, поднимает тяжелые камни для развития силы, учится метко стрелять из лука и скакать на лошади. А в ходе боевой схватки с неприятелем побеждает его, применяя приемы якутской национальной борьбы «хапсагай» [1].

«Хапсагай» имеет сходство с восточным видом боевого искусства — «айкидо». Возможно, в далеком прошлом и хапсагай был боевым видом, сохранившись, после установления мирных отношений между различными этносами, племенами и родами, как спортивный.

Главные герои старинных преданий и легенд, как правило, люди, обладающим могучей физической силой, добрыми сердцем, благовоспитанные, не злоупотребляющие своим могуществом. Подобные морально-этические нормы поведения передавались из поколения в поколение. У якутов не было принято, например, выставлять напоказ свою мощь, силу и другие физические преимущества. Таковыми рисуют легенды народных героев Майахатта-Бэрт-Хара, Василия Манчары, Степанова Бочугурас, Ивана Александрова (Кюстээх-Уйбан), Конона Попова (Кюстээх-Куонаан), Михаила Карамзина (Мас-Мэхээлэ), прыгунов: Дмитрия Босикова, Афанасия Гуляева, Петра Местникова и др. Для воспитания гуманного отношения к сопернику у якутов существовала некая система запретов, которые были направлены на пересечение жестокости, обмана, нечестности.

Праздник ысыах, имел обрядовый ритуальный характер. К категории развлечений относятся «переноска тяжестей» и групповая борьба детей и подростков. Во время ысыаха проводились соревнования по национальным видам спорта прыжкам «кылыы», «ыстанга», «куобах». Силачи выясняли свои отношения в борьбе «хапсагай» и в «мастардыһыы» (перетягивании палки). Предки якутов, основным занятием которых была охота, прекрасно знали повадки животных, в подражании которым и возникли национальные виды прыжков.

Обязательным элементом праздника был танец «Осуохай», который мы относим к народным развлечениям. Осуохай — уникальное творчество якутского народа, в котором воедино соединены элементы трех видов искусства — танцевального,

вокального и поэтического. Внешне он представляет собой круговой хороводный танец. Люди берут друг друга под руки, переплетая пальцы и, начиная с левой ноги, выдвинутой вперед, идут по направлению движения солнца, делая грациозные движения ногами, руками и всем корпусом под плясовой ритм пения запевалы и мощный хор подпевающих. Осуохай возник в седой древности, когда предки якутов жили на юге и были типичными скотоводами — солнцепоклонниками. Его танцевальные движения берут свое начало от ритуальных телодвижений и поклонов.

Таким образом, что в современном обществе национальные виды спорта, национальные физические упражнения и игры народов Якутии, получили дальнейшее развитие, как отдельное направление в общей системе физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия).

Литература

1. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР.— Якутск, 1985.— 120с.
2. Шамаев Н.К. Семейное воспитание национальных традиций. Якутск, 2003 г.
3. Шамаев Н.К. Нравственное развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания. — М.: Аванта+, 2000. — 212с.

Капоэйра – уникальное боевое искусство

Capoeira is a unique martial art

Федотенко Г.В., Слюнина А.

СГАУ им. М.Ф. Решетнева

Красноярск, Россия

Аннотация. Рассмотрена история возникновения и становления капоэйры – бразильского боевого искусства, как национального вида спорта в Бразилии.

Ключевые слова: капоэйра, боевое искусство, танец, акробатика, эмоции, импровизация

Fedotenko G.V., Slyunina A.

SGAU them. M.F. Reshetneva

Annotation. The history of the emergence and formation of Capoeira-Brazilian martial art as a national sport in Brazil is considered.

Key words: capoeira, martial art, dance. Acrobatics, emotions, improvisation.

Капоэйра – бразильское боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры и сопровождающееся национальной бразильской музыкой. Как боевое искусство отличается использованием низких положений, ударов ногами, подсечек и, в некоторых направлениях, обилием акробатики. История капоэйры основана на мнениях, взглядах и догадках. Никаких исторических подтверждений, когда она создалась, не существует. В настоящее время, все что мы знаем о капоэйре – это всего лишь версии и догадки. Основной версией зарождения этого боевого искусства стали предания, верования и ритуалы африканских племен. При этом впоследствии произошло смешение африканской и бразильской культуры. В XVI веке официально оформилось рабство португальцами народов Бразилии. Но многим индейцам населявшим тогда Южную Америку удалось сбежать, а другие умирали в плену. Поэтому основная рабочая сила была завезена в Бразилию из подконтрольных португальских территорий Африки – Конго, Мозамбика, Гвинеи и Анголы. Рабы привезли с собой свои религию, традиции и культуру. Колонизаторы не делали различий между представителями разных племен. Вследствие этого жители разных народов, некогда воевавших между собой племен, оказались сплоченными воедино, говорящими на разных языках, имеющими разную культуру и традицию. В результате этого невольники изучали и обменивались своими традициями и культурой. Это объединение затем стало основой для существования капоэйры. Практиковать любое боевое искусство не разрешалось не одним рабовладельцем, поэтому предприимчивые рабы замаскировали боевое искусство под танец. В первой капоэйре не было сложных движений, это была простая тренировка, направленная на развитие мышц, тренировки сухожилий, координации движений, на умение плавно и быстро двигаться. Также основное место в танце отводилось импровизации и актерскому мастерству. Поэтому колонизаторам невозможно было предугадать следующие действия раба – капоэриста. Главным в танце являлось обмануть, запутать противника, а не показывать свою

силу, проявляя при этом эмоции, такие как агрессия или злость. Поэтому поединки стали называться игрой, а капоейристы игроками. Рабы из года в год оттачивали свое искусство в свободное время, которого у них было не так и много. По другой версии, многие африканские народы в танцах имитировали охоту на животных или совершенствовали свои боевые навыки. Капоейра могла быть заимствована из африканского танца племени Мисуре — Н'голо (“Танца зебер”), в котором молодые воины вступали в ритуальный бой между друг другом. Эти две версии никак не противоречат друг другу, а наоборот, дополняют. Примерно через сотню лет после работорговли пленники, смешавшись с местным населением стали искать новые способы побегов из неволи. Беглые рабы создавали поселения — киломбус (“свободные постройки”). В XVII веке, в этом им помогали другие колонизаторы — датчане, которые отвлекали нападениями на города и плантации португальских захватчиков. Беглые рабы умело отражали атаки врагов, защищая свою свободу. В этих поселениях капоейра совершенствовалась и улучшалась как боевое искусство, обогащаясь различными знаниями и техникой.[1]

Слово “капоейра” также не имеет однозначного толкования. По одной версии это означает “высокая трава”, именно за высокой травой скрывались беглые рабы от своих врагов. По другой, “низкая трава”, на местности которой тренировались игроки. А за “густой травой” могли скрываться капоейристы, чтобы втайне изучать это боевое искусство.

Если посмотреть на капоейру, как на боевое искусство, то можно увидеть характерные удары головой, ногами, руками. Бойцы делают различные выпады, уклонь, контратакующие удары. Базовыми элементами являются удар, защита, уклонение, акробатика.

Тренировки по капоейре прорабатывают все группы мышц, оказывают положительный эффект на весь организм человека. Занятия делают тело плавным, гибким, пластичным и мускулистым. Развивается быстрота, ловкость, скорость и улучшается координация движений. Капоейра воспитывает такие качества как выносливость, упорство и инициативность.

Немаловажным при тренировках должен быть контроль дыхания, при поддержании определённого ритма. При появлении отдышки и учащение дыхания следует замедлить темп для восстановления его. Без нормального дыхания тренировка считается бессмысленной и неэффективной.

Красоту капоейра добавляют акробатические па. Иногда создается впечатление, что заниматься ей могут только атлеты и гимнасты. Акробату не составит сложности увидеть многие акробатические элементы. Гимнасты увидят схожесть со спортивной и художественной гимнастикой.

За последнее время, капоейра из опасного боевого искусства сменилась красивым танцем, который показывает неограниченные возможности человеческого тела. В капоейре нет фиксированных позиций, она больше похожа на непрерывный танец. Движения, удары и вращения плавно перетекают одно из другого. Возможно в капоейре нет таких изящных движений, как например в вальсе, но все движения собраны в строгую систему. А свобода действий позволяет игроку импровизировать, и модернизировать свои действия. В танце раскрывается индивидуальность, способность к импровизации. Пробуждая низшие эмоции и силы и высвобождая их через танец, с его помощью обретается контроль над собой. В танце обретается чувство телесной свободы, а через нее и духовной.

Но капозэйре это не только силовые танцы, основанные на быстроте и молниеносной реакции. Капоэристы способны танцевать очень мягко и нежно. Нередко танцоров можно увидеть в театральных шоу, балетных постановках и импровизациях. Хотя, очень часто в капозэйре также встречаются сложные силовые элементы наподобие брейк-данса и хип-хопа.[4]

Безусловно, у любого боевого искусства есть своя философия. Теоретических трактатов отражающих суть философии капозеристов нет. Философия проявляется в песнях и музыке, говорящих об особом отношении к действительности, и в уникальной этике, негласно принятой в среде практикующих капозэйру. Философия капозэйры — это пространственно-временной фактор, определяющий принципы телесного, ментального и энергетического развития человека. Философия капозэйры издавна определила два основных принципа: свобода и дыхание. Это значит, что в философии капозэйры важен не столько взгляд на мир, сколько само действие, участие в этом мире. Философия капозэйры связана с ритмом. Норма ритма не позволяет стоять на месте, а предполагает поиск своего смысла и места в жизни. Таким образом, философия капозэйры — это осмысление высшей формы состояния разума, способного настраиваться на различные формы тональности. Капоэйра — это искусство борьбы с самим собой. Ритм не может существовать без гармонии. Следовательно, капозэйра создает индивидуальность человека, подстраивает её под гармонию.

Другой постулат в капозэйре — стремление к свободе. Свободе внутренней и внешней. Это невероятное сочетание высшего разума, скрывающегося за понятием ритма, и индивидуальной потребности жить в постоянной борьбе без внутренней свободы делает невозможным добиться состояние гармонии или Аше — элемента философии капозэйры.

Аше — энергия капозэйры, особое состояние освобождения. Подобно высшему счастью — нирване в буддизме. По мнению старых бразильских мастеров Аше — это сердце, центр капозэйры. Мастера очень расплывчато дают определение этого слова, связывая его с мистикой и магией. Это состояние, в котором чувства переплетаются между собой, ему присущи космическая энергетика, безграничность и бесконечность существования. Аше — это форма динамического транса. Главным предназначением было отвлечение и восстановление сил. Как известно, транс активизирует защитные функции организма, позволяет компенсировать недостаток сна, ускорить восстановление организма после физической нагрузки или болезни. В состоянии Аше открываются специальные ресурсы человеческого организма. Аше помогает капозэйристу совершать невероятные элементы и акробатические па.

Философия не противоречива, ничто не стоит на вашем пути, кроме вас самих. Круг — это условие существования капозэйры. Круг — символ объединения и целостности. Круг олицетворяет порядок, силу, общность. Символ единства и вселенской гармонии. Поэтому неслучайно капозэйру танцуют в роде, т.е. в кругу.[3]

Состояние аше неразделимо от музыки. Африканцы издавна всю свою деятельность сопровождали музыкой. Древние племена использовали барабаны, чтобы совершать магические ритуалы, которые помогали им для вхождения в состояние транса.

В песнях заложены правила поведения, основы философии, культура. В них передаётся опыт старших игроков младшим. Это — ещё одна из сторон многогранного фольклора капозэйры.[2]

Тренировки и рода проходят под 3 основных инструмента:

Во-первых, беримбау — инструмент похожий на лук с резонатором. Беримбау задаёт основной ритм и темп игры в Роде. Беримбау состоит из верги — специально обработанной деревянной палки, стальной струны — араме, и резонатора-кабасы — высушенной полой тыквы. Во-вторых, атабаке — традиционного африканского барабана, который ведёт основной ритм. И пандейру — бубна. Тон задает беримбау, после этого атабаке, пандейру и др. инструменты. Соперники выходят в центр роды, состоящей из музыкантов, зрителей и других капойэристов. После небольшой паузы начинается бой. Игра в капойэру — это как диалог между телами двух игроков. Удары в капойэре бесконтактны. Если игрок упал или сел на пол во время боя, он дисквалифицируется. В конце бойцы пожимают друг другу руки, и в круг вступает следующая пара.

Выделяют два базовых стиля капойэры: капойэра Регионал и Ангола.

Капойэра Ангола — первоначальный стиль капойэры. Игрок старается комбинировать свои движения с движениями соперника, ставя своей целью сделать поединок единым целым. Смыслом становится достижение единого ритма, настроенного на яркость и красочность движений, несущих определенные смысл и функцию. Движения подобны повадкам диких животных. А благодаря импровизации предоставляют большую свободу действий и разнообразие источников для достижения цели, которые помогают в различных ситуациях. Капойэрист показывает все свои навыки и преимущества в замкнутом пространстве, обездвигивая и дезориентируя его.

Игра Анголы, в основном, танцуется низко к земле. В Анголе нападения завуалированы, поэтому угадать и опередить действия противника практически невозможно. Игры в Анголе длятся гораздо дольше, чем в Регионал. Выносливость Анголейру удивляет любого неопытного наблюдателя. Для достижения мастерства могут уйти годы, а то и десятки лет. Ангола проводится в небольшом кругу. Капойэра Ангола даёт огромное пространство для самореализации, она помогает освободить свои движения и улучшать персональный стиль игры.

Первая Регионал не сравнится с современной упрощенной версией. Местре Бимба создал знаменитые «Восемь последовательностей» — набор наступательных и оборонительных движений. Бимба добавил высокие удары, усовершенствовав технику ног; он сделал обучение более организованным и направленным на самозащиту. Капойэра Регионал играется в быстром темпе, игроки очень редко опускаются на землю. Регионал больше похожа на бой, но без злости.

Главные принципы обучения в Академии Местре Бимбы были изложены в 9 заповедях, которые актуальны и по сей день:

1. Брось курить.
2. Брось пить. Употребление алкоголя нарушает мышечный метаболизм.
3. Избегай показывать друзьям вне роды свои достижения. Помни, что неожиданность — лучший союзник в бою.
4. Избегай разговаривать во время тренировки.
5. Старайся всегда делать джингу (базовое движение).
6. Отрабатывай ежедневно базовые упражнения.
7. Не бойся приближения к противнику. Чем ты ближе к нему, тем большему научишься.
8. Держи тело расслабленным.
9. Лучше быть битым в роде, чем на улице.

Современная капозэйра использует необыкновенную акробатику и моментальные удары ногами. Игра значительно ускорилась, доходя иногда до немислимой скорости, наиболее ярко это выражено во время игр компра-компра, когда игроки быстро сменяют друг друга, поучаствовав в поединке всего несколько секунд. По мнению многих Местре, Капозэйра очень сильно деградировала в последние годы, зачастую превращаясь в игру, где участник выполняет только свои действия, стараясь выиграть и даже не пытаясь взаимодействовать друг с другом. Отсутствие взаимодействия отнимает смысл игры в целом. Также нередко в Родах появляются случаи использования агрессии для достижения результата.

Миудинью — стиль, разработанный Местре Суасуна, как противостояние нарастающему насилию и агрессии ставшими явными в Родах в течение 80-х годов. Миудинью — электрический стиль, уделяющий внимание круговым движениям и отрицающий прямые атаки. Игры Миудинью — это смесь движения взятых из Анголы и современной Регионал школы. Движения наносятся очень близко к земле, но с гораздо быстрой скоростью. Капозэйристы не нападают, а реагируют на каждое движение противника уходом или вращением, стараясь не столкнуться и не задеть друг друга. Это требует от игрока достаточно навыка, выносливости и экспрессии. Миудинью достаточно сложный стиль в плане физических нагрузок, но он отличается своими ритмами, танцевальными движениями и весёлой атмосферой во время Роды.[3]

Исходя из всего вышесказанного, можно утверждать, что капозэйра это боевое искусство. Но в настоящий момент является в большей мере танцем, чем боевым искусством. Капозэйра впитала в себя традиции и культуру африканских, а также португальских и бразильских народов.

Капозэйра это не просто совокупность ударов, тренировочных методик и связок. Задача капозэйры не состоит в механическом исполнении заученных ударов, но в подготовке игрока реагировать на изменяющуюся внешнюю обстановку, импровизировать исходя из обстоятельств и момента, применять философию и принципы капозэйры в решении каждодневных проблем.

Именно поэтому, капозэйра является уникальным и неповторимым боевым искусством.

Литература

1. Капозэйра Нестор “Маленькая книга о капозэйре”, изд-во “North Atlantic Books”, 2003
2. Альберт Сол “Путь к сердцу через Беримбау”, изд-во Феникс, 2008
3. Мачадо Антонио «Капозэйра», изд-во Феникс, 2003
4. <http://www.capoblog.ru>
5. <http://www.capeirist.ru>
6. <http://www.olegcherne.ru>

Уточнение и дополнение классификации спортивных и национальных видов борьбы

Clarification and supplement classification sports and national wrestling

Цандыков В.Э.

Федерация спортивной борьбы России
Москва, Россия

Аннотация. В статье автор, анализируя по разработанным классификационным признакам новые сведения, дополняет классификацию спортивных и национальных видов борьбы.

Ключевые слова: классификация спортивных и национальных видов борьбы, классификационные признаки, новые сведения.

Tsandykov V.E.

The Federation of sports wrestling of Russia
Moscow, Russia

Annotation. In article the author analyzes according to the developed classification criteria, new information, complementing the classification of sports and national wrestling.

Key words: classification of sports and national wrestling, classification criteria, new data.

Поиск путей модернизации современного физического воспитания в Российской Федерации вызвал повышенный интерес специалистов к изучению многочисленных национальных видов спорта, в том числе и единоборств.

Опубликованные в последние годы целым рядом авторов результаты исследований по национальным видам борьбы, вызвали необходимость дополнений и уточнений, к уже имеющимся сведениям, по целому ряду вопросов, одним из которых является — классификация и характеристика спортивных и национальных видов борьбы.

Актуальность дополнений к классификации очевидна, поскольку различные виды единоборств являются, в настоящее время, учебными дисциплинами во многих ВУЗах страны по ним ведется профессиональная подготовка будущих специалистов и, что более отрадно, национальные виды борьбы начинают внедрять в учебный процесс общеобразовательных организаций различных регионов Российской Федерации.

Впервые классификацию различных видов спортивных и национальных единоборств предложили в 1968 году Галковский Н.М. и Катулин А.З. [1].

В 1988 Юшков О.П. систематизировал классификацию национальных видов борьбы, включив в нее 19 видов борьбы народов СССР и 18 видов борьбы народов других стран [11].

Предложенная классификация в 2006 году была дополнена и усовершенствована профессором Туманяном Г.С. [8].

Несмотря на это, в современную классификацию не вошли многие национальные виды борьбы народов России и мира, в том числе — калмыцкая национальная борьба — «Бөкибарилдан», татарская национальная борьба — «Көрәш», русская на-

циональная борьба — «За вороток», ненецкая национальная борьба — «Таро» ма», борьба народов Северного Кавказа — «Тутуш», чувашская национальная борьба — «Курешу», долганская — «Кур», борьба народов ханты и манси — «Нюл-Тахли», национальная борьба ногликских нивхов — «Выскть», национальная борьба удэгейцев — «Мосони, Мосонаты, Дилимаси», якутская борьба на поясах — «Курдацайтустуу», чукотско-корякская борьба, алтайская национальная борьба — «Куреш», хакасская национальная борьба — «Курес», монгольская — «Барильда», канарская (Испания) — канарская борьба, Ланкаширская борьба — «Lancashirestyle», болгарская борьба — «Суха борба» и т.д.

Для создания более полной классификации и описания национальных видов борьбы нами были проанализированы литературные источники, вышедшие, как большими тиражами, так и труды, опубликованные самиздатом или имеющие тираж всего лишь несколько экземпляров. При сборе материала, по исследуемому вопросу, использовались и педагогические наблюдения с фотографированием моментов проведения различных соревнований по национальным и спортивным видам борьбы, среди которых были — Джангариада (Республика Калмыкия 2007, 2008, 2009, 2012 гг.), 6-й, 7-й и 9-й Фестивали национальных видов борьбы народов России (г. Москва — 2011, 2012 и 2014 гг.), турниры имени Мусы Джалиля по поясной борьбе (г. Москва — 2012, 2013, 2014, 2015 гг., турниры по «Бухэбарилдаан» на Красной Площади (2011, 2013 гг.), а также «День Оленивода» (г. Надым 2012 и 2013 гг.).

Далее мы приводим характеристики лишь некоторых национальных видов борьбы описанных в ряде литературных источников.

В изданном труде Катъгинского С. Н., 2009 дается характеристика национального вида борьбы народов Крайнего Севера — долганской национальной борьбы «Кур» [4]. Ниже приведем её краткую характеристику:

- борьба ведется только в стойке, без продолжения борьбы в партере;
- разрешаются все приемы с захватом за любую часть тела, в том числе и за ногу;
- запрещается захват ног ниже колена;
- продолжительность схватки — 6 минут.

В своих исследованиях Мандзяк А. С., 2002, 2005, 2008 описывает целый ряд национальных видов борьбы [5, 6, 7], в том числе египетскую национальную борьбу, носящую название «Мусаара», иранские региональные стили борьбы «Дастэ-Бэгал», «Лури», французскую борьбу «Кликет» (klikets) и дает им классификационные признаки:

- египетская «Мусаара» — соперники выходят на схватку одетые только в короткие штаны (длиной чуть ниже колен) и умащенные маслом или жиром. Воздействие своими ногами на ноги соперника запрещено;
- иранская «Дастэ-Бэгал» — представляет собой борьбу вольного стиля «в обхват», где воздействия ногами на ноги соперника, а также захваты руками ниже пояса запрещены. Борцы одеты в длинные белые рубахи, черные безрукавки, штаны и удобную мягкую обувь;
- иранская «Лурикошти» — борьба вольного стиля в одежде местного покроя, без обуви. Основной способ захвата — «в обхват». Можно делать захваты руками за руки, одежду, а ногами воздействовать на ноги соперника. Захваты руками ниже пояса соперника запрещены. Для победы надо заставить соперника коснуться земли спиной;

- французская «Кликет» (klikets) — соперники выходят на схватку в рубашках, коротких штанах и босиком. По установленным правилам борцы могут менять подножки, зацепы, обвивы, броски при помощи ног и т.д. Но захваты разрешается проводить только выше пояса.

Среди народов населяющих Республику Дагестана национальная борьба имеет множество разновидностей, по данным Мандзяк А. С., 2008 их насчитывается около 8 видов, и, следовательно, от специалистов в области национальных единоборств, требуется их научное изучение и описание, с последующим включение в таблицу классификации.

Согласно данным Дашинороева В. Д., 1999, 2000 выделяют четыре признака, по которым правила соревнований по национальным видам борьбы отличаются друг от друга: 1) положение борца, определяющее его поражение; 2) разрешенные способы достижения победы (захваты, подножки, болевые приемы и т.д.); 3) одежда (форма) борцов; 4) продолжительность поединка [2, 3].

В соответствии с разрешенными правилами соревнований захватов и приемов все виды борьбы ранее делились на шесть групп. В настоящее время, в связи с накоплением и расширением знаний о единоборствах, данная классификация нуждается в дополнении — деление видов борьбы на семь квалификационных групп. Об этом, в своих публикациях неоднократно высказывался целый ряд авторов [9, 10].

С учетом опубликованных в настоящее время исследовательских работ, проанализированных нами и представленных выше, классификация спортивных и национальных видов борьбы, на данный момент, будет выглядеть следующим образом (таблица 1).

Таблица 1

Классификация некоторых спортивных и национальных видов борьбы

№	Группа	Виды борьбы
1.	Борьба в стойке без действий ногами (подножки и т.д.) и захватов ниже пояса	1. Древнегреческая 2. Молдавская – «Трынта-дряптэ» 3. Русская – «В схватку», с захватом накрест 4. Татаро-Башкирская – «Куреш» 5. Узбекская – «Кураш-ферганская» - «Бегбогликураш» 6. Татарская – «Кёряш» 7. Чукотско-корякская 8. Иранская – «Дастэ-Бэгал» 9. Египетская – «Мусаара» 10. Ненецкая – «Таро» ма» 11. Белорусская – Борьба «на крыжы» 12. Чувашская – «Керешу» 13. Армянская – «Кох» 14. Казахская – «Казахша-курес» 15. Киргизская – «Куреш» 16. Французская «Кликет»

№	Группа	Виды борьбы
2.	Борьба в стойке с действиями ногами (подножки и т.д.), но без захватов ниже пояса	17. Грузинская – «Чидаоба» 18. Молдавская – «Трынта-купэдика» 19. Русская – «Не в схватку» 20. Таджикская – «Гуштингири» 21. Туркменская – «Гореш» 22. Узбекская – «Кураш-бухарская» 23. Якутская на поясах – «Курдацан-тустуу» 24. Борьба народов Северного Кавказа – «Тутуш» 25. Канарская (Испания) – «Канарская борьба» 26. Иранская – «Лури».
3.	Борьба в стойке с действиями ногами (подножки и т.д.) и захватами ниже пояса	27. Английская свободная – «Кетч гольд» 28. Бурятская – «Бухэбарилдаан» 29. Таджикская – «Бухарская гуштингири» 30. Тувинская – «Хуреш» 31. Туркменская вольная – «Хивинская» 32. Швейцарская старая – «Швейцер швиген» 33. Швейцарская новая – «Сюислибр» 34. Якутская – «Хапсагай» 35. Национальная борьба народов Севера и Юго-Востока Якутии (Эвены, Эвенки, Чукчи, Юкагиры) 36. Японская – «Сумо» 37. Монгольская – «Барильда» 38. Калмыцкая – «Бөкибарилдан» 39. Русская – «За вороток» 40. Долганская – «Кур»
4.	Борьба в стойке и в партере, без действий ногами (подножки ит.д.) и захватов ниже пояса	41. Греко-римская борьба (одинаково применимы к данной борьбе «Французская», «Финско-Французская», «Классическая»)
5.	Борьба в стойке и в партере с действиями ногами (подножки и т.д.) и захватами ниже пояса	42. Азербайджанская – «Гюлеш» 43. Английская-ланкаширская – «Олд фри рэслинг» 44. Вольная борьба 45. Древнегреческая 46. Древнеегипетская 47. Иранская или персидская кошти – «Чуха» 48. Турецкая – «Гуреш» 49. Ланкаширская борьба – «Lancashirestyle» 50. Болгарская борьба – «Суха борба»
6.	Борьба в стойке и в партере с действиями ногами (подножки и т.д.), захватами ниже пояса и болевыми приемами	51. Английская вольная – «Кетч эз кетч кэн» 52. Вольно-американская профессиональная 53. Борьба «Самбо» 54. Голландская самозащита
7.	Борьба в стойке и в партере с действиями ногами (подножки и т.д.) и захватами ниже пояса, болевыми и душающими приемами	55. Японская – «Дзюдо»

Данная классификация, на сегодняшний день, еще не является полной, поскольку в современном мире существует множество национальных видов борьбы, в том числе и в России, которые требуют дальнейшего своего изучения, описания и систематизации, а в последующем, включения в данную классификационную таблицу.

Литература

1. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба: учебник для ИФК. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 584 с.
2. Дашинорбоев В.Д. Единоборства у народов России, СНГ и азиатских стран (на примере борьбы) / Монография. — Улан-Уд: Изд-во ВСГТУ, 1999. — 304 с.: ил.
3. Дашинорбоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на современную методику тренировки борцов вольного стиля: Дис. ... докт. пед. наук./ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. — 2000. — 383 с.
4. Катыгинский С.Н. Долганская национальная борьба «Кур». — 2009, 44 с.
5. Мандзяк А.С. Воинские традиции народов Евразии / Под общей ред. А.Е. Тараса. — Мн.: Харвест, Мн.: АСТ, 2002. — 384 с.
6. Мандзяк А.С. Боевые искусства Европы / А.С. Мандзяк. — Мн.: «Соврем. Слово», 2005. — 352.
7. Мандзяк А.С. Воины ислама: Воинские и боевые искусства мусульманских народов / А. Мандзяк; Под общ. ред. А.Е. Тараса. — Мн.: Книжный Дом, 2008. — 416 с.: ил. — (Боевые искусства).
8. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 592 с.
9. Цандыков В.Э. Дополнение к классификации спортивных и национальных видов борьбы // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции.
10. Цандыков В.Э., Бесполов Д.В. Урок общения. Методические рекомендации к планированию третьего часа физической культуры или учебного раздела программы «Спортивная борьба» общеобразовательных организаций: Часть V/под общ. ред. И.В. Ященко — М.: УЦ Перспектива, 2015. — 132 с.
11. Юшков О.П. Богатырские забавы // Спортивная борьба: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — С.69–73.

Формирование ценностных ориентаций спортсменов ГБПОУ РС (Я)«РУ(К) ОР им. Р.М. Дмитриева через национальные виды спорта

Formation of valuable orientations of sportsmen of GBPOU RS (Y)“PY (к) ОР им. R.M. Dmitrieva through national sports

Филиппов А.А.

ГБПОУ РС(Я)«РУ(к) ОР им.Р.М.Дмитриева»

Якутск, Россия

Аннотация. В настоящее время изучение национальной культуры в республике Саха (Якутия) и в России приобретает свою актуальность. Формирование их нравственной культуры, становление каждого дошкольника духовно богатой, творчески активной, гармонически развитой, целостной личностью. В контексте происходящих сдвигов подтверждается, что якутский народ, в основном, сохранил свои традиции и национальную культуру, представляющий значительный ресурс для нравственного воспитания подрастающего поколения.

Ключевые слова: национальные виды спорта, национально-культурные ценности, физическое воспитание, народная традиция, этнопедагогика.

Filipov A.A.

GBPOU RS (Y)«RU (k) PR im.R.M. Dmitriev»

Yakutsk, Russia

Summary. Now studying of national culture in the Republic of Sakha (Yakutia) and in Russia gains the relevance. Formation of their moral culture, formation of each preschool child by spiritually rich, creatively active, harmoniously developed, complete personality. In the context of the happening shifts is confirmed that the Yakut people, generally kept the traditions and national culture, the representing considerable resource for moral education of younger generation.

Keywords: national sports, national cultural values, physical training, national tradition, ethnopedagogics.

Актуальность. В преддверии Олимпийских Игр в Японии необходимо искать новые пути в управленческих, организационных, философских, социально-педагогических взглядов для подготовки спортсменов высокого класса, которые способствовали бы формированию новых концепций, разработке авторских программ социального и физического совершенствования с учетом особенностей национальных видов спорта.

Внедряется новая концепция развития национальных видов спорта, обеспечивающих повышение спортивного мастерства с широким применением традиционного физического воспитания (физические упражнения, индивидуальные игры, игры единоборства, элементы национальных видов спорта в условиях естественного природного ландшафта), хорошо зарекомендовавшие себя во многих видах спорта, культивируемых в Республике Саха (Якутия).

Национальные виды спорта народа Саха, как вид спорта, родились в процессе трудовой деятельности, и очень рано стали представлять собой объективно — су-

ществовавшие средства физического воспитания. С развитием национальной культуры народа Саха появилась потребность осуществлять свои действия в более эмоциональной форме — в форму состязания в силе, ловкости, выносливости и т.д. [2].

На формировании самобытных видов спорта большое внимание оказали также природные, климатогеографические, производственные и другие особенности, в том числе и этнические. Примером этому может служить использование в состязаниях обязательных компонентов — аркана, нарт.

В последнее время в образовательных учреждениях Республики Саха (Якутия) наметилась прогрессивная тенденция совершенствования педагогического процесса путем его обогащения этническими традициями, что предполагает усвоение детьми национально-культурных ценностей, воплощенных в традиционном мировоззрении этноса. Принятая в мае 1991 года «Концепция обновления и развития национальных школ в РС (Я)» отмечает, что знание родного языка, уважение культуры этноса, устного народного творчества обеспечивает процветание якутов [4].

Республиканское среднее специальное училище олимпийского резерва открыто в январе 1990 года на основании приказа Госкомспорта СССР № 319 от 16 июля 1989 года и постановлением Совета министров Якутской АССР № 29 от 25 января 1990 года в г. Якутске. В феврале 1992 года приемной комиссией Госкомспорта был укомплектован первый курс училища. Были зачислены победители и призеры первенства России и Советского Союза по двум видам спорта в составе 11 учащихся. Это 9 борцов вольного стиля и 2 боксера: мастера спорта Герман Контоев, Петр Юмшанов, Артур Федоров, Кирилл Павлов, Николай Адушинов, Михаил Тихонов, Афанасий Павлов, Алексей Варламов, кандидат в мастера спорта Александр Крылов по вольной борьбе, по боксу — мастер спорта международного класса Анатолий Филиппов и кандидат в мастера спорта Ринат Хабибуллин.

В училище открылись новые возможности в достижении больших спортивных результатов на всероссийских и международных соревнованиях. Функционирует 15 олимпийских видов спорта, увеличилось количество обучающихся-спортсменов.

Национальные виды спорта являются фундаментом для развития многих видов спорта во многих странах, в том числе и в нашей республике. Об этом свидетельствуют научно-исследовательские работы ведущих тренеров, спортсменов по видам спорта. Опыт работы тренеров училища Олимпийского резерва и результат выступления ведущих спортсменов свидетельствует о наличии определенного влияния национальных видов спорта для качественной подготовки спортсменов.

Развиваемые борьбой хапсагай дает положительные борцовские качества и навыки спортсменам вольного стиля. На тренировочных занятиях внедряются элементы национальных видов спорта (тутумэргиир) в подготовке борцов, дзюдоистов, боксеров. Одним из условий эффективности учебных занятий в училище является отведение часов в учебный план в части дисциплины «Базовые и новые виды спорта» на изучение национальных видов спорта на освоение навыков и компетенций развития ловкости, силовой выносливости, гибкости и применение национальных подвижных игр и упражнений на учебно-тренировочных занятиях и массовых спортивных мероприятиях.

Якутская народная традиция воспитания передает нормы, составляющие ценностную основу жизни людей в их отношениях друг к другу и к родной природе, которая рассматривается человеком как особая персонификация себе подобного. Это обнаруживается в: стремлении прививать молодежи такие нравственные ка-

чества, как чувство глубокого уважения к людям, особенно к родителям и старшим, бескорыстное гостеприимство; проявлении взрослыми безграничной любви и уважения к личности ребенка и, как правило, отсутствию жесткости в методах; широком использовании возможностей трудового воспитания как способа передачи детям не только производственных навыков родителей, но и развития в них общечеловеческих деловых, интеллектуальных и нравственно-эмоциональных качеств; привитие с младенчества любви, привязанности к родным местам и на этой основе — бережного, мудрого отношения к животному и растительному миру, людям [1].

В традиционном воспитании якутов система, обычаи и традиции становятся основой самовоспитания, самосовершенствования. Объективно они есть продукт культуры и традиций этнопедагогике, в которых закреплены способы передачи духовных ценностей с помощью установившихся средств воспитания. Исследователи этнической этнопедагогике едины в том, что преемственная связь организационно-воспитательной работы с лучшими рациональными традициями воспитания и обучения детей придает всей педагогической деятельности, осуществляемой в школе, так за ее пределами, необходимую стабильность, обеспечивает ее эффективность.

Одна из особенностей национальных видов спорта способствуют развитию морально-волевых и физических качеств, приобретению навыков, необходимых в промысловой профессии. Умение профессионально метать, прыгать, бегать по лесным овражистым или горным участкам местности — это навык, который необходим и оленеводу, и охотнику, и будущему воину.

Укреплению здоровья способствует возможность круглогодично заниматься национальными видами спорта. Система традиционного физического воспитания способствует духовному обогащению личности.

В 70–80-е гг. XX века развивалась национальная борьба хапсагай, популярными являлись состязания, в основе которых были беговые и прыжковые упражнения. У северных народов сохранился обычай соревноваться в гонках оленьих упряжек, популярны состязания по имитации охоты на оленя. Национальные виды спорта наряду с общераспространенными стимулировали развитие массовой физкультуры и спорта высших достижений. В этот период произошли возрождение и становление на современной основе национальных видов спорта народов Якутии [3].

В Якутии на основе экономических, социальных и культурных преобразований физическая культура и спорт стали важными факторами всестороннего развития личности. В училище подготовлены 6 заслуженных мастеров спорта, 24 мастера спорта международного класса, свыше 150 мастеров спорта. Пятеро воспитанников училища участвовали в шести Олимпийских играх: по вольной борьбе, боксу и стрельбе из лука, 1 — в Паралимпийских играх Лондона, 3 призера Олимпийских игр и 2 призера Паралимпийских игр.

Таким образом, применение в учебно-тренировочном процессе средства якутского традиционного физического воспитания в училище Олимпийского резерва позволила улучшить физическую подготовленность в плане развития ловкости, силовой выносливости и гибкости. Дальнейшее совершенствование учебно-тренировочного процесса по общей физической подготовке средствами традиционного физического воспитания и выбора наиболее рациональных физических упражнений для эффективной подготовки спортсменов высокого класса определяет: систематизацию возможных вариантов подбора комплексов упражнений для развития необходимых двигательных качеств; полную компенсацию двигательной активно-

сти, что проявляется в достижении должных характеристик физического развития и улучшения физической подготовленности.

Литература

1. Винокурова У.А. Воспитание и образование детей народов Севера. 1997
2. Жирков Е.П. Как возродить национальную школу. Шаги Республики Саха (Якутия): Статьи и материалы. — М: Просвещение, 1992.
3. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР. Якутск, 1980–264 с.
4. Портнягин И.И., Шамаев Н.К., Кочнев В.П. Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) в начале 21 века: состояние, проблемы, перспективы. Якутск, 2001.
5. Шамаев Н.К. Основы методики урочной системы физического воспитания в школах севера. Якутск, 1999.

Использование элементов базовой техники калмыцкой национальной борьбы на уроках физической культуры

Use of elements of basic technique of kalmytsky national wrestling against lessons of physical culture

Цандыков В.Э.

Федерация спортивной борьбы России
Москва, Россия

Аннотация. В статье автор описывает использование элементов базовой техники калмыцкой национальной борьбы на уроках физической культуры в общеобразовательной школе и дает их краткое тематическое планирование.

Ключевые слова: элементы базовой техники, калмыцкая национальная борьба, урок физической культуры, тематическое планирование.

Tsandykov V.E.

The Federation of sports wrestling of Russia
Moscow, Russia

Annotation. In the article the author describes the use of the elements of the basic technique of the Kalmyk national struggle in the lessons of physical culture in the general education school and gives them a short thematic planning.

Key words: elements of basic technology, the Kalmyk national struggle, a lesson in physical culture, thematic planning.

Недостаточная теоретическая, практическая и методическая разработанность использования в обучении элементов базовой техники калмыцкой национальной борьбы «Бекибарилдан» на уроках физической культуры в общеобразовательных школах приобретает государственную, социальную и педагогическую значимость, что, в конечном счете, и побудило нас, к написанию данной статьи [5].

На настоящее время в общеобразовательных организациях Российской Федерации идет поиск путей модернизация школьной системы физического воспитания, где наряду с предлагаемыми учебными программами рекомендованными Министерством образования и науки РФ, Федерацией спортивной борьбы России (ФСБР) представлена программа «Спортивная борьба в школу» [1, 7, 8, 10].

Данная учебная программа решает сразу несколько педагогических задач, перечислим лишь некоторые из них:

- способствует, через занятия спортивной борьбой, формированию у учащихся нравственных, интеллектуальных, духовных и поведенческих ценностей и идеалов российского общества, а также физической и спортивной культуры;
- формирует правильное представление о базовой технике греко-римской или вольной борьбы, используемой при этом методике обучения и совершенствования;
- расширяет диапазон двигательных действий занимающихся за счет использования всего многообразия комплексов специальных упражнений применяемых в подготовке борцов;

- развивает интерес у подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой, спортом, спортивной борьбой, ведению здорового образа жизни;
- помощь учителям физической культуры, преподавателям, тренерам и занимающимся самостоятельно, изучить методику обучения двигательным действиям в этих видах единоборства;
- расширить кругозор о многонациональной культуре российского народа, составной частью которого являются многочисленные национальные виды борьбы, в том числе и калмыцкая национальная борьба «Бөкибарилдан», и тем самым, способствовать воспитанию толерантного отношения учащихся различных национальностей друг к другу;
- привить навыки ведения здорового и активного образа жизни;
- использовать полученные знания, основы базовой техники спортивной борьбы, предлагаемые игры с элементами единоборств и комплексы специальных физических упражнений в урочных и тренировочных занятиях по физической культуре в учебных заведениях различного профиля и, тем самым, способствовать формированию физической, умственной, культурной и духовной составляющих воспитания личности.

Положительным моментом модернизации школьной системы физического воспитания является то, что учителю разрешено самостоятельно разрабатывать авторскую программу на основе любого вида двигательной деятельности с учетом спортивной базы школы, материально-технического оснащения, физической подготовленности учащихся, заложенных традиций, национальных систем физического воспитания и т.д. Данная программа рассматривается и утверждается на педагогическом совете администрацией школы.

В связи с этим, необходимо отметить, что каждый народ, проживающий на обширной территории Российской Федерации, имеет свою национальную борьбу, так например, башкиры — «Кураш», татары — «Кёряш», якуты — «Хапсагай» и «Курдацан-тустуу», народы Северного Кавказа — «Тутуш», тувинцы — «Хуреш», буряты — «Бухэбарилдаан», русские — «В схватку» с захватом накрест, «Не в схватку», «За вороток», чукчи — «Тэйкэв» и т.д. [9].

Этнопедагогика национальных видов борьбы многочисленных народов России благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности прочно занимает лидирующее место и может служить стержнем, не только в физическом развитии и подготовленности учащихся, но и в становлении личности, что особенно важно для подрастающего поколения.

Соответственно, многие учителя физической культуры или педагоги дополнительного образования могут написать и защитить свои авторские программы с использованием элементов национальной борьбы своего региона.

Предлагаемый специалистам, в данной статье, материал, дается в виде модуля, состоящего из 34-х уроков физической культуры, в которых с методической последовательностью обучения, представлены лишь основы выполнения элементов базовой техники калмыцкой национальной борьбы [2, 3, 4, 6].

Мы намеренно не стали рассматривать варианты подготовок к проведению приема, разнообразие захватов и исходных положений, разновидностей приемов и т.д.

Учитель физической культуры, педагог дополнительного образования или тренер, знающий возможности своих учеников, уровень их физической подготовленности, степень готовности к усвоению нового материала, может самостоятельно, используя свою авторскую программу, увеличить или уменьшить число часов отведенных для прохождения учебных тем, облегчить или усложнить технический арсенал двигательных действий и используемых средств и, тем самым, предложить занимающимся, долгий, но увлекательный путь в мир освоения познания национальной борьбы.

Уроки с элементами борьбы могут проводиться, как самостоятельные занятия, так и в сочетании с другими видами двигательной активности, входящих в программу по физической культуре для образовательных организаций, как например – подвижные игры с элементами единоборств и т.д.

Далее мы приводим краткое тематическое планирование уроков физической культуры по освоению элементов базовой техники калмыцкой национальной борьбы «Бөкибарилдан»:

1. Изучение сваливания сбиванием захватом двумя руками кушака рывком на себя.
2. Изучение сваливания сбиванием в сторону с захватом кушака двумя руками.
3. Изучение сваливания сбиванием сбрасыванием (подбивом) руки плечом. Совершенствование ранее изученных приемов с элементами калмыцкой национальной борьбы.
4. Изучение сваливания скручиванием. Совершенствование ранее изученных приемов калмыцкой борьбы.
5. Изучение сваливания зашагиванием, захватом кушака двумя руками. Совершенствование ранее изученных приемов калмыцкой борьбы.
6. Изучение сваливания сбиванием захватом кушака двумя руками под себя. Совершенствование ранее изученных приемов борьбы.
7. Изучение сваливания сбиванием с зацепом ноги снаружи.
8. Изучение сваливания сбиванием с зацепом ноги изнутри.
9. Изучение сваливания сбиванием с подсечкой изнутри и рывком на себя.
10. Изучение передней подножки. Совершенствование ранее изученных приемов борьбы.
11. Изучение задней подножки. Совершенствование ранее изученных приемов борьбы.
12. Изучение передней подсечки. Совершенствование ранее изученных приемов борьбы.
13. Изучение боковой подсечки.
14. Изучение задней подсечки.
15. Изучение подсечки изнутри внутренним сводом стопы.
16. Изучение подсечки изнутри внешним сводом стопы.
17. Изучение сваливания скручиванием с передней подножкой. Совершенствование ранее изученных приемов борьбы.
18. Изучение сваливания сбиванием вперед с захватом двух штанин и упором головой в грудь («бычок вперед»). Совершенствование ранее изученных приемов борьбы.
19. Изучение бровка подворотом с захватом кушака двумя руками. Совершенствование ранее изученных приемов борьбы.

20. Изучение броска через плечи (мельница).
21. Изучение броска наклоном с подрывом двух штанин.
22. Изучение броска наклоном с захватом кушака и штанины. Совершенствование ранее изученных приемов борьбы.
23. Изучение броска наклоном с подсадом коленом снаружи. Совершенствование ранее изученных приемов борьбы.
24. Изучение броска подхват изнутри. Совершенствование ранее изученных приемов борьбы.
25. Изучение подхвата снаружи.
26. Изучение броска отхватом.
27. Изучение броска обвивом с падением назад в сторону.
28. Изучение броска обвивом с падением вперед. Совершенствование ранее изученных приемов борьбы.
29. Изучение броска с кружением наклоном. Совершенствование ранее изученных приемов борьбы.
30. Изучение броска с кружением подворотом. Совершенствование ранее изученных приемов борьбы.
31. Изучение броска с кружением зацепом ноги изнутри. Совершенствование ранее изученных приемов борьбы.
32. Изучение броска с кружением зацепом ноги снаружи.
33. Изучение броска прогибом.
34. Изучение прогибом с подсадом бедром изнутри.

В завершении статьи необходимо отметить, что представленное краткое тематическое планирование элементов базовой техники калмыцкой борьбы «Бекибарилдан» на уроках физической культуры в общеобразовательной школе может послужить примером для учителей и педагогов дополнительного образования в разработке и написании собственных авторских программ с использованием национальных видов спорта, внедрение которых в образовательный процесс, несомненно, окажет положительное влияние на результаты формирования физических, умственных, культурных и духовных составляющих в воспитании личности

Литература

1. Карелин А.А. Спортивная борьба в школе // Культура физическая и здоровье № 1 (52), 2015. — С.13–15.
2. Цандыков В.Э. Техника выполнения отдельных приемов калмыцкой национальной борьбы «Бекибарилдан» [Текст] / Цандыков. — Элиста: Изд-во КГУ, 2009. — 60 с.: ил.
3. Цандыков В.Э. Основы базовой техники калмыцкой национальной борьбы «Бекибарилдан». — Элиста. ЗАОр «НПП «Джангар». 2009. — 136 с., илл.
4. Цандыков В.Э. Страницы истории и основы базовой техники калмыцкой национальной борьбы «Бекибарилдан». — Элиста: ЗАОр НПП «Джангар», 2009. — 190 с., ил.
5. Цандыков В.Э. Развитие интереса к занятиям физической культурой у школьников путем приобщения и знакомства с обычаями и традициями в национальных видах спорта (на примере калмыцкой национальной борьбы) // Здоровье — в школы: Сборник статей по материалам II Международного конгресса

- учителей физической культуры. — Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2010. — С.300–306.
6. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба «Бөкибарилдан»: история и современность. «Элиста: ЗАОр «НПП «Джангар», 2011. — 184 с., ил.
 7. Цандыков В.Э. Спортивная борьба в школу // Вестник образования России (сборник приказов и документов Минобрнауки РФ) № 15. — 2014. — С.54–60.
 8. Цандыков В.Э. Реализация программы «спортивная борьба в школы» в школах Российской Федерации // Международные спортивные игры «Дети Азии» — фактор продвижения Олимпизма и подготовки спортивного резерва: материалы международной научной конференции, 7–8 июля 2016 г. / под общ. ред. М.Д. Гуляева. — Якутск: РИО медиа-холдинга, 2016. — С.456–460.
 9. Цандыков В.Э., Бесполов Д.В. Урок общения. Методические рекомендации к планированию третьего часа физической культуры или учебного раздела программы «Спортивная борьба» общеобразовательных организаций: Часть V / под общ. ред. И.В. Яценко — М.: УЦ Перспектива, 2015. — 132 с.
 10. Электронный ресурс: http://wrestrus.ru/media/bank/upload/borba_v_shkolah/03-Учебная_программа_по_ФК_для_школ_на_основе_спортивной_борьбы.pdf (Дата обращения 30.05.2017 г).

Анализ соревновательной оценки в спортивной аэробике

Survey of competitive evaluation in sports aerobic

Чаян Д. В.

ТГУ

Тюмень, Россия

Аннотация. Автором определены модельные характеристики соревновательных программ в спортивной аэробике по компонентам артистичности, исполнения и сложности. Разработана теоретическая модель соревновательной программы для спортсменов высокой квалификации, позволяющая варьировать ее содержание в зависимости от ранга соревнований через замену элементов и увеличение их сложности.

Ключевые слова: спортивная аэробика, модельные характеристики, высококвалифицированные спортсмены, теоретическая модель, соревновательная оценка

Chayun D.V.

TSU

Tyumen, Russia

Annotation. The author defined the model characteristics of competitive programs in sports aerobics in the parameters of artistry, execution and difficulty. The theoretical model of competitive programs for athletes of high qualification that allows to vary the content depending on the rank of the competition through the replacement of elements and an increase in their difficulty.

Keywords: sports aerobics, model characteristics, elite athletes, theoretical model, competitive evaluation.

Введение. Подготовка высококвалифицированного спортсмена носит многолетний и многофакторный характер. В процессе совершенствования спортивного мастерства главное место занимает стремление спортсмена повысить собственные результаты на соревнованиях различного масштаба [1, 2]. В спортивной аэробике ежегодное количество официальных соревнований относительно невелико — 5–6 стартов [5, 6]. Предсоревновательная подготовка обеспечивается, в данном случае, за счет дополнительных контрольных соревнований, прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичной подготовки [4, 7]. Так как любой спортсмен не может постоянно находиться на пике спортивной формы, ему требуется постепенное подведение своего организма к основным соревнованиям сезона. Современные методы построения тренировочного процесса требуют определенной корректировки для оптимизации различных сторон подготовки и плавного повышения сложности соревновательного упражнения [5]. Проблема исследования связана необходимостью моделирования соревновательной деятельности для последующего внесения коррективов в процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов на основе анализа научных фактов [3].

Цель исследования: разработать теоретическую модель соревновательной программы спортсменов высокой квалификации в спортивной аэробике.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ результатов выступления спортсменов высокой квалификации на чемпионатах России по спор-

тивной аэробике (более 500 участников) за период с 2012 по 2015 годы показал, что спортсмены не имеют достоверных различий с представителями других регионов в уровне подготовленности. Причем самые не значительные преимущества кого-либо из соперников позволяли выигрывать соревнования, что актуализировало проблему разработки модельных характеристик соревновательных упражнений для целенаправленного стремления спортсменов к достижению максимальной оценки по всем её компонентам: артистичности, исполнения и сложности.

Сравнительный анализ результатов региональных стартов показал, что по всем компонентам соревновательной оценки ведущие спортсмены сборной Омской области достоверно ($P < 0,05$) превосходят своих соперников во всех видах соревновательной программы индивидуальные женщины, индивидуальные мужчины, пара, трио, группа.

Таким образом, можно предположить, что членам сборной команды Омской области нет необходимости для победы на соревнованиях стремиться к достижению наивысшего балла при выполнении упражнения.

Сравнительный анализ выступления сборной команды Омской области и ее ближайших соперников на чемпионате Сибирского федерального округа (СФО) показал, что наши спортсмены имеют достоверное ($P < 0,05$) превосходство над своими соперниками. Отсюда можно предположить, что членам сборной команды Омской области нет необходимости для победы на соревнованиях стремиться к достижению наивысшего балла при выполнении упражнения. Достоверность различий во всех компонентах соревновательной оценки чемпионата Омской области и чемпионата СФО говорит о том, что для успешного выступления на этих соревнованиях необходимо иметь иное содержание соревновательного упражнения и качество его исполнения (табл. 1). В процессе подготовки от чемпионата Омской области до чемпионата СФО должно произойти достоверное повышение, как сложности соревновательного упражнения, так и качества его исполнения с позиции техники и артистичности.

Таблица 1

Сравнительная оценка на чемпионате Омской области и СФО

Компоненты	Оценка ($\bar{x} \pm \sigma$)		Достоверность различий
	Омская область	СФО	
Артистичность	8,2±0,13	8,5±0,26	$P < 0,05$
Исполнение	8,0±0,32	8,5±0,38	$P < 0,05$
Сложность	2,9±0,47	3,4±0,3	$P < 0,05$
Общий балл	19,1±0,6	20,6±0,8	$P < 0,05$

Анализ выступления сборной Омской области на чемпионате России показал, что наши спортсмены не имеют достоверного преимущества над своими соперниками из других федеральных округов, городов Санкт-Петербурга и Москвы, а в отдельных дисциплинах уступают этим спортсменам. Причем даже не значительные преимущества кого-либо из соперников позволяют им выиграть соревнования.

Анализ соревновательной оценки соперников на чемпионате СФО и России показал, что в компонентах артистичность, исполнение и общий балл достоверных различий между соперниками не имеется (табл. 2). Выявлено, что в компоненте сложность соревновательная борьба на чемпионате России протекает на достоверно более высоком уровне, чем на чемпионате СФО.

Таблица 2

Оценка ближайших соперников на чемпионате СФО и России

Компоненты	Оценка ($\bar{x} \pm \sigma$)		Достоверность различий
	СФО	Россия	
Артистичность	8,5±0,26	8,6±0,11	P>0,05
Исполнение	8,5±0,38	8,6±0,16	P>0,05
Сложность	3,4±0,3	3,9±0,22	P<0,05
Общий балл	20,6±0,8	21,0±0,39	P>0,05

Таблица 3

Состав соревновательной программы для высококвалифицированных спортсменов

Чемпионаты Элементы	Омская область	СФО	Россия
«геликоптер»	в упор лежа	в венсон	отсутствует
«перекидной»	360°	540°	540°
«упор углом ноги вместе»	720°	720°	отсутствует
«казак»	360°	540°	540°
«винт»	720°	720°	720°
«страдл»	в упор лежа	180° в упор лежа	540° в упор лежа
«либела»	в вертикальный шпагат	в вертикальный шпагат	двойная в вертикальный шпагат
«пируэт»	360°	720°	1080°
«пайк»	360° в упор лежа	360° в упор лежа	360° в упор лежа
«рамка»	в упор лежа	в венсон	180° в венсон
«круг деласал»	отсутствует	отсутствует	в венсон
«молдован»	отсутствует	отсутствует	720°

Исходя, из изложенного выше материала, мы можем сделать заключение, что при прочих равных условиях, оценки за артистичность и исполнение, преимущество над соперником на чемпионате России имеет тот, кто исполняет упражнение наибольшей сложности.

В результате анализа оценок соревновательных программ спортсменов в региональных, окружных и всероссийских турнирах была составлена теоретическая модель подготовки в спортивной аэробике к основным стартам. Для того чтобы занять призовое место на чемпионате СФО необходимо достоверно повысить все компоненты оценки: артистичность, исполнение и сложность.

Для успешного выступления спортсменов в основном старте требуется максимально высокая сложность соревновательной программы, которая будет повышаться, начиная с чемпионата области. На первом старте, мы предлагаем сделать такой состав программы по компоненту соревновательной оценки «сложность», в которой не будет элементов высокого класса. Для чемпионата федерального округа предлагаем повысить сложность соревновательной программы за счет этих же элементов, но с дополнительным вращением, либо в усложненное конечное положение. А чемпионату России будет соответствовать немного другой набор элементов в соревновательной программе. То есть мы предлагаем заменить по 1 элементу в дина-

мической и статической группе, так как «геликоптер» и «упор углом ноги вместе» по своей максимальной стоимости были выполнены на чемпионате федерального округа (табл. 3).

Таким образом, можно утверждать, что для успешного выступления на чемпионате Омской области необходимо выполнить такие элементы, которые в сумме дадут 3,0 балла. Но такой сложности будет недостаточно для успешного выступления на соревнованиях более высокого уровня, поэтому к чемпионату федерального округа мы предлагаем повысить уровень сложности до 3,5 балла. Сложность чемпионата федерального округа будет недостаточна для попадания в лидеры на чемпионате России. Для этого требуется повысить сложность от 3,5 до 4 баллов.

Выводы. В ходе исследования определены модельные характеристики соревновательных программ в спортивной аэробике по параметрам артистичности, исполнения и сложности. Разработана теоретическая модель соревновательной программы для спортсменов высокой квалификации, позволяющая варьировать ее содержание в зависимости от ранга соревнований через замену элементов и увеличение их сложности.

Постепенное повышение сложности параметров соревновательной деятельности от чемпионата областного масштаба к чемпионату федерального округа должно реализовываться во всех компонентах соревновательной деятельности: артистичность, исполнение, сложность и общая оценка.

Литература

1. Винер И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук:13.00.04. — СПб. 2013. 47с.
2. Григорьянц И. А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике // Теория и практика физической культуры. 2001. С. 56.
3. Загвязинский В. И., Манжелей И. В. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2016. № 3. С. 3–5.
4. Касаткина Н. А. Формирование стабильности и надежности соревновательной деятельности в спортивной аэробике: автореф. дис. ... канд. пед. наук:13.00.04. Набережные Челны. 2012. 23с.
5. Клецов К. Г. Методика предсоревновательной подготовки юниоров 12–13 лет в танцевальном спорте // Физкультурное образование Сибири: науч. — метод. журнал: СибГУФК. Омск. 2010. № 1 (26). С. 48–51.
6. Клецов К. Г., Чаюн Д. В. Модельные характеристики содержания соревновательных программ у высококвалифицированных спортсменов в спортивной аэробике // Физкультурное образование Сибири: науч. — метод. журнал: СибГУФК. Омск. 2015. № 2 (34). С. 30–33.
7. Сомкин А. А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике: дис. ... д-ра пед. наук:13.00.04. — СПб. 2002. 383с.

Развитие силы хвата рук у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся мас-рестлингом

Development of hand-grip strength in mas-wrestling

Чемезов И.

ГБПОУ РС (Я) «ЯПК им. С. Ф. Гоголева»

Якутск, Россия

Аннотация. В статье речь идет о применении нетрадиционных упражнений для развития силы хвата рук в мас-рестлинге.

Ключевые слова: мас-рестлинг, сила хвата рук, нетрадиционные упражнения.

Chemezov I.

YPC named S.F. Gogolev,

Yakutsk, Russia

Annotation. The article deals with using non-traditional exercises for the development of the hand-grip strength in mas-wrestling.

Keywords: mas-wrestling, hand-grip strength, non-traditional exercises.

Внеурочная деятельность в условиях внедрения ФГОС приобретает новую актуальность, ведь именно стандарты закрепили обязательность ее организации, это ресурс, позволяющий школе достичь нового качества образования. Данная деятельность отличается от учебной тем, что не только осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы, и строится на основе широкой общественной активности школьников.

Мас-рестлинг (мас тардыһыы) — один из популярных национальных видов спорта народа саха. Благодаря широкой популярности данный вид спорта получил признание и на международном уровне. Поэтому занятия мас-рестлингом вызывает большой интерес у детей, повышают мотивацию к спортивной деятельности и достижению высоких результатов. Почти во всех школах Республики Саха (Якутия) работают секции по мас-рестлингу. Этим видом спорта начинают заниматься со средних классов и многие на протяжении школьного периода достигают определенных успехов не только на соревнованиях, но и в спортивном совершенствовании.

Как отмечает А. А. Захаров, мас-рестлинг требует всесторонней физической подготовки спортсмена. Во время схватки, требуется от спортсмена проявление всех физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), а также участие всех групп мышц [1,2].

Само название вида спорта говорит, что особую роль в перетягивании палки играет сила хвата рук. Поэтому, на наш взгляд, с самого начала занятия этим видом спорта нужно сосредоточить внимание на развитие силы хвата рук.

Цель нашего исследования — изучить эффективность использования нетрадиционных подходов к развитию силы хвата рук у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся мас-рестлингом.

По мнению В. Трибунского, сильный хват это [2]:

- высокая степень сдавливания (человек сразу же ощущает сильный хват, которым обладает тот, кому он пожимает руку, поскольку, при сильном хвате, появляется такое чувство, словно вашу руку зажали в тиски);
- возможность долго удерживать определённый груз (человек, имеющий сильный хват может спокойно держать на вытянутых руках гирию или гантель в статическом положении достаточно долгое время);
- щипковая сила (речь идёт о силе и развитии большого пальца. Если большой палец достаточно развит, человек может удерживать между ним и остальными пальцами разные предметы на протяжении большого отрезка времени);
- сила кисти (если у человека хорошо развитая кисть, он может поднимать предметы и долго удерживать их в вертикальном положении, даже если по своей модификации, предмет является таким, что одна его часть значительно перевешивает другую).

При хвате работают мышцы сгибателей пальцев, сгибателей и разгибателей кисти рук. Поэтому развитие силы хвата рук включает комплексное развитие силы и силовой выносливости мышц.

Необходимо учесть также и размер ладони подростка 12–13 лет, которая будет обхватывать палку для перетягивания диаметром в 3,2–3,4 см.

Методы и организация исследования: Исследование включало наблюдение за динамикой развития силы хвата рук у учащихся, которое определялось путем измерения кистевой динамометрии. Пробный эксперимент проводился в Маганинской средней общеобразовательной школе Горного улуса. Для проведения исследования была организована исследовательская группа из 5 учащихся 12–14 лет. Уровень физического развития, показатели силы и выносливости силы кисти рук, весовые категории у обеих групп были равнозначны. Для эксперимента был использован нетрадиционный подход, который заключался в применении специальных упражнений для развития сдавливающей силы, щипковой силы и силы кисти рук, которые используют армрестлеры, упражнения с применением подручных средств для самостоятельной тренировки, а также решение различных соревновательных ситуаций, в которых необходимо учесть особенности приемов мас-рестлинга.

В тренировочном процессе кроме традиционных видов специальных упражнений были использованы некоторые нетрадиционные упражнения:

упражнения по подъему одними пальцами вещей с различным весом, постепенно увеличивая их вес и продолжительность удерживания.

упражнения на сгибание и разгибание пальцев с напряжением. Для наибольшей эффективности, такая тренировка хвата производится как с каждым пальцем в отдельности, так и со всеми вместе.

Упражнения для развития кисти — отжимание на пальцах, кулаках, ребре ладони или тыльной стороне запястья.

Упражнения с подручными средствами: на турнике, дверных косяках, плотной ткани, которая перебрасывается через турник, обычное отжимание белья, сминая газеты, сжимание теннисного мячика как отдельными фалангами, так и всей ладонью, а также, держать мячик в статическом положении некоторое время или же до того момента, пока юноша не почувствует, что просто не может его удерживать.

Также были использовано моделирование и практическое решение различных соревновательных ситуаций [3]:

Ситуация 1: Соперник, наклоняясь в левую сторону, вытягивает палку в свою сторону и старается выходить на «стойку». Какие действия Вы предпринимаете, чтобы не выпустить палку из своих рук или вырвать ее у соперника?;

Ситуация 2: Соперник взял внутренний хват, вы — наружный. После старта палка находилась посередине. Оба противника сидят в наклоне в правую сторону, при этом один из противников попеременно выкручивает палку, собираясь ее вырвать. Как Вы будете действовать?

Ситуация 3: После старта оба соперника вышли в «стойку». Что нужно сделать, чтобы:

- А) не выпустить палку;
- Б) вырвать палку.

Также были использованы якутские национальные игры, направленные на развитие силы рук: подскоки в упоре лежа «Кырынаастыыр», вертушка «Тутум эргир», подъем тощей коровы «Кетех ынабы туруоруу», перетягивание ярмом «Кэтэх тардыһыы» [4].

В конце пробного эксперимента результаты тестирования силы и силовой выносливости пальцев (кистевая динамометрия обеих рук, вис на крутящейся перекладине с хватом сверху) на констатирующем и контрольном этапах показали существенные различия (см. приложение).

Исследование показало незначительный среднеарифметический прирост силы кисти правой руки (КПР) +2,8, кисти левой руки (КЛР) +2,8, выносливость пальцев при виси на крутящейся перекладине на 6,6 секунд.

Таким образом, нетрадиционный подход повышает эффективность развития силы хвата рук у юношей, занимающихся мас-рестлингом, что позволило сделать следующие выводы:

Возраст 12–14 лет является благоприятным периодом развития силы хвата рук, так как в это время происходит развитие мышц рук, кистей и пальцев, увеличение силы сгибателей и разгибателей пальцев, кисти и рук. Поэтому необходимо использовать начальный этап тренировочного процесса для развития силы и силовой выносливости, особенно для развития силы рук.

2. Использование нетрадиционных подходов к развитию силы хвата рук у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся мас-рестлингом, показало эффективность, что свидетельствуют результаты эксперимента.

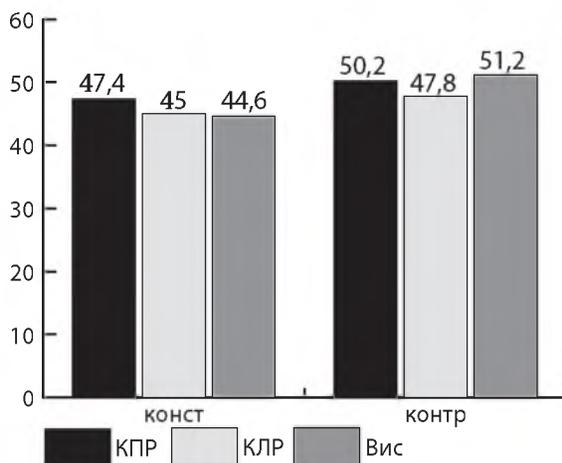


Диаграмма 1. Динамика показателей измерения силы и выносливости силы рук у учащихся, занимающихся мас-рестлингом

Литература

1. Захаров А.А. Тренировочный эффект использования различных средств силовой подготовки и для развития силы и силовой выносливости хвата /А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова //Современная система спортивной подготовки в национальных видах спорта и использование народных игр в физическом воспитании: Сборник материалов I университетской научно-практической конференции студентов. — Якутск, 2013. — С.140–150
2. Захаров, А.А. Мас-рестлинг / А.А. Захаров.— Якутск: Изд-во Якутского ун-та, 2006.— 160 с.
3. Трибунский В. Развитие силы кисти. Строим сильный хват. Режим доступа: www.hardgainer.ru
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897).

Проблема судейства в борьбе хапсагай (соцопрос)

The problem of judging in the struggle of hapsagay (Opinion poll)

Чукров Н.З.

Якутск, Россия

Аннотация. В статье речь идет о проблеме привлечения судей по борьбе хапсагай, и пути их решения, по мнению специалистов по борьбе хапсагай.

Ключевые слова: борьба хапсагай, зарплата судьям, взнос.

Chukrov N.Z.,

Yakutsk, Russia

Annotation. The article deals with the problem of attracting judges to fight hapsagay, and ways to solve them, according to specialists in the Hapsagay struggle.

Keywords: hapsagay struggle, salary to judges, contribution.

Сегодня я хочу затронуть проблему привлечения судей в борьбу хапсагай. Согласно списку составленной федерацией борьбы хапсагай в республике около 50 судей, которые обслуживают соревнования по борьбе хапсагай.

Список судей федерации борьбы хапсагай РС(Я).

№ п/п	ФИО	категория	место жительства
1	Мостахов Алексей Егорович	МК	г. Якутск
2	Старостин Николай Петрович	РК	с. Ытык-Кюель
3	Дадаскинов Олег Николаевич	РК	г. Якутск
4	Бурцев Петр Иннокентьевич	РК	г. Якутск
5	Александров Устин Николаевич	РК	г. Якутск
6	Табатыков Валерий Степанович	РК	г. Якутск
7	Птицын Иван Николаевич	РК	г. Якутск
8	Окоемов Семен Сергеевич	МК	г. Якутск
9	Чукров Николай Захарович	РК	г. Якутск
10	Николаев Николай Дмитриевич	РК	г. Якутск
11	Захаров Григорий Антонович	РК	г. Якутск
12	Новиков Иннокентий Васильевич	РК	г. Якутск
13	Новиков Дмитрий Иванович	РК	г. Якутск
14	Хабаров Геннадий Васильевич	РК	Нам
15	Уйгуров Василий Васильевич	РК	г. Якутск
16	Соловьев Петр Афанасьевич	РК	Усть-Алданский
17	Стручков Василий Егорович	РК	г. Якутск
18	Афанасьев Станислав Егорович	РК	г. Якутск
19	Иванов Александр Олегович	РК	Хангалас

№ п/п	ФИО	категория	место жительства
20	Барашков Иван Иванович	РК	г. Якутск
21	Баишев Иннокентий Игнатьевич	РК	г. Якутск
22	Рожин Иван Васильевич	РК	Таттинский
23	Васильев Александр Васильевич	РК	г. Якутск
24	Неустров Валерьян Иннокентьевич	РК	Мегино-Кангаласский
25	Аммосов Владимир Кимович	РК	Хангалас
26	Константинов Степан Алексеевич	РК	Горный улус
27	Некрасов Алексей Сергеевич	РК	Верхневилуйск
28	Некрасов Алексей Сергеевич	РК	г. Якутск
29	Саввинов Платон Егорович	РК	г. Якутск
30	Гоголев Николай Николаевич	I	Вилуйск
31	Попов Дьулус	I	Чурапча
32	Яковлев Айсен Алексеевич	I	Вилуйск

Если бегло пройтись глазами по этой таблице можно невооруженным глазом заметить, что процентов восемьдесят из этого списка это либо люди пожилого возраста, либо люди которые сидят за столом руководителя ковра и не выйдут судить на борцовский ковер, а без арбитра на ковре соревнования не могут пройти.

Если выборочно взять молодых судей из этого списка, то например Айсен Яковлев из Вилуйского улуса, неоднократно становился лучшим и перспективным судьей многих республиканских соревнований, в том числе он судил на спартакиаде по национальным видам спорта имени Василия Манчаары, который проходил в 2013 г. в с.Чурапча. Айсен в 2014 г. устроился работать в г. Вилуйске, директор предприятия человек, видимо далекий от спорта не разрешает ему выезжать на несколько дней в другие районы нашей республики для работы в качестве судьи. Айсен отошел от судейства и уже с 2014 г. приостановил работу в качестве судьи. И таких примеров много, у каждого своя причина.

В наш век новейших технологий, когда бурно идет развитие информационных технологий, я воспользовался приложением Whats App, которым пользуются многие у нас в республике, чтобы узнать мнение людей. Мною был поднят данный вопрос во многих группах любителей борьбы хапсагай, среди самих спортсменов, среди членов федераций нашей республики и самих судей борьбы хапсагай, так сказать мини соцопрос. Был поставлен следующий вопрос:

— «...С судейством возникают проблемы. Почти на каждых соревнованиях, которые проходят каждую неделю всегда приходится уговаривать людей. У которых своя работа, семья, дела, выходные и т.д. Это очень серьезная проблема. Может, кто посоветует как решить эту проблему?».

Так вот, привожу некоторые наиболее характерные ответы из разных групп.

Олег Дадаскинов (судья международной категории):

— «Зарплата маленькая. Если зарплата судей была побольше, то судей бы на соревнования отбирали по конкурсу, а не уговаривали».

Олег Николаевич оказался единственным ответившим на данный вопрос из группы судей, в которой зарегистрировано около тридцати человек. Это толкает на мысль, что судьи привыкли к тому, что все за них решает исполнительный директор

федерации и у них нет своего мнения или действительно вследствие возраста не пользуются современными гаджетами.

Много было мнений в группе ребят, которые тренируются в СК «Модун». Вот некоторые из них:

Клим:

— «Надо заранее в календарном плане предусмотреть и назначить судей, чтобы они заранее знали на каких соревнованиях будут судить».

— «Спортсмены не уважают судей. Надо поднять статус судьи».

— «На заседание федерации позвать много молодых людей, желающих работать судьями и провести беседу с ними».

Дьулустан:

— «Надо привлечь студентов».

Василий:

— «Надо привлечь молодых судей. Например, студентов СВФУ, ЧГИФКиС, УОР».

— «С людей деньги собирать очень тяжело».

Аркадий:

— «Правильно говорят. Надо привлечь студентов в виде практических занятий».

Коля:

— «На каждых соревнованиях собирать взнос с участников, для оплаты судейской зарплаты».

— «Работа судьи очень тяжелая».

Айаал:

— «Желающих судить много, надо просто больше проводить работу с ними».

— «Многие молодые ребята желающие работать судьей, просто стесняются».

Иван:

— «Кто просто так придет работать, надо найти деньги на оплату судьям».

Саша:

— «Кризис в экономике только начинается, так что думаю, поднимать зарплату будет проблематично».

Иванов:

— «Спортсменов, которые не борются ввести в список. В год на 2-х, 3-х, соревнованиях обязать судить. По итогам года выявлять лучшего судью и дать звание «Лучший судья». Спортсменов не уважительно относящихся к судьям снимать с соревнований. Основная проблема лежит в деньгах. Если из бюджета предусмотрено мало на зарплату судьям, то взимать взнос».

В группе «Федерация борьбы хапсагай», были следующие характерные ответы:

Павел Верховцев (Хабаровск)

На мой взгляд:

1. Привлечь молодых судей (студентов, специалистов из разных спортивных организаций).

2. Увеличить зарплату судьям (из бюджета организаторов).

3. Заранее сделать календарный план для судей (чтобы не уговаривать)».

— «Соревнования проходят не только в городе, в каждом улусе должны быть свои судьи».

— «Если поднимется зарплата судей, картина бы поменялась, люди бы сами пришли работать».

Григорьев Николай (Верхневилуйск).

— «На каждых соревнованиях собирать взнос для оплаты судьям. Увеличит зарплату судьям до 3 тыс. руб.».

— «Надо поднять взнос с участников соревнований».

Айаал Павлов (Чурапча)

— Надо привлечь студентов. Ввести судейство как практическое занятие».

Кузьмин Андрей (Намцы)

— «Соревнований стало очень много, почти каждую неделю и попадают на выходные дни. Поэтому судей должно стать больше. Нужно проводить курсы для судей и обучать их. Ознакомить с тарифами и т.д. На местах проводящая организация должна помочь в оплате судей зарплате. В Намцах это уже практикуется. В г. Якутске должны помогать вице президенты федерации».

— «Если слишком поднять взнос с участников соревнований, люди не будут бороться. Общественность будет возмущаться».

Заборовский Максим (Мегино-Кангаласский).

— «Чтобы привлечь спонсоров, надо им помощь от государства. Нужно создать систему. Сейчас живем одним днем и так развиваться сложно. На одном, двух соревнованиях можно проспонсировать, но не больше».

— «Надо придумать привлечение дополнительного дохода, такие как, продажа видеоматериалов и т.д.».

— «Если поднять взнос, то ударит по массовости».

Иванов Михаил (Кобяй).

— «Думаю надо собирать взнос».

Спиридонов Леонид (1 вице президент федерации).

— «Федерация должна сама делать деньги. Только тогда будет развитие».

— «Спонсорство, это жизнь одним днем. Если спонсор уйдет на этом все остановится».

Алексеев В.П. (Усть — Алданский)

— «На соревнованиях, проходящих в улусах, мы организаторы сами должны оплачивать зарплату судья. В городе поднимать зарплату правильное решение, так как там самое большое количество соревнований проходит».

— «Все говорите правильно, но сначала надо выяснить, почему люди не хотят судить. Причина в зарплате или в житейских проблемах и т.д.?».

Рахлеев П. Д. (Таттинский).

— « На счет судейства у меня есть такие предложения:

— Федерация борьбы хапсагай РС (Я) должна открыть счет для улусных федераций с печатью и т.д. Каждый год улусные федерации должны вносить взнос в республиканскую по 10 тыс. руб. Ввести в положение соревнований точную сумму для оплаты зарплаты судьям. С организаторами соревнований провести переговоры по поднятию зарплаты судьям. Это все ввести в Устав республиканской федерации борьбы хапсагай».

Как видим из изложенного выше мнения людей разные. Все правильно предлагают свои варианты решения проблемы. Важно понять, что проблема судейства, это не перестающая быть актуальной в любое время. От судейства зависит качество соревнований и дальнейшее ее развитие.

Проблемы силовой подготовки борцов хапсагай

Problems of forward training of handsagay forms

Чукров Н.З.

Якутск, Россия

Аннотация. В статье речь идет о силовой подготовке спортсмена занимающегося борьбой хапсагай, рацион питания, система тренировок, спортивное питание.

Ключевые слова: хапсагай, упражнения, физическая подготовка, спортивное питание, восстановление организма.

Chukrov N.Z.

Yakutsk, Russia

Annotation. The article deals with the strength training of a sportsman engaged in wrestling hapsagay, diet, training system, sports nutrition.

Keywords: hapsagay, exercises, physical preparation, sports nutrition, body restoration.

Национальная борьба хапсагай испокон веков передавалась нам из поколения в поколение. Благодаря этой борьбе у нас появились Олимпийские чемпионы, чемпионы мира и Европы.

Современные требования к проведению соревнований, такие как телевидение, зрительская аудитория и многие другие факторы, заставили более усовершенствовать и поменять многое в правилах борьбы хапсагай, но основной принцип никогда не нарушается — это заставить соперника коснуться ковра любой частью тела. Специфика исполнения приемов присущие только этой борьбе, требует от борца устойчивости, координацию, быстроту и немаловажную роль в этом играет специальная физическая подготовка. Суровые климатические условия, быт, естественный отбор вот составляющие хорошей физической крепости людей того периода. Зимой, когда температура доходило до 45С-50С (некоторых районах 72С), свои дома жители Якутии топили древесиной, каждый день им приходилось заготавливать дрова. Так как климат у нас резко континентальный, летом температура доходит до 40С, в это время начинались сенокосные работы. Те движения, которые люди делали во время физического труда с раннего детства, постоянно держали их хорошей физической форме. Выборочно возьмем только некоторые из них, например:

- маховые движения с большой амплитудой вокруг своей оси при кошени сена (коса у якутов была другой формы, нежели традиционная, которую мы видим сейчас), хорошо развивали все группы мышц, особенно ноги, поясницу, спину, руки, пресс, выносливость и дыхательные функции;
- стогование сена (кыдама), хорошо развивала мышцы рук;
- работа топором при заготовке дров, также хорошо развивает все группы мышц (это упражнение сейчас мы видим в тренировках знаменитого спортсмена Федора Емельяненко, он ударяет кувалдой по крышке от колеса автомобиля имитируя удар топором);

- движения во время охоты и рыбалки, когда не было хороших ружей (приходилось близко подкрадываться), транспорта (преодолевали большие расстояния пешком).

В середине 20-го века в Якутии начала популяризоваться вольная борьба, благодаря выдающемуся тренеру Дмитрию Петровичу Коркину. В нашей республике вольная борьба и национальная борьба хапсагай неразрывно связаны между собой и поэтому невольно приходится их сравнивать. Люди, которые с детства боролись по хапсагай, стали систематически заниматься вольной борьбой. Просматривая фотографии и видеоматериалы, того периода мы видим фрагменты тренировочного процесса под руководством Д.П. Коркина, где множество самодельных силовых тренажеров из подручного материала, мы видим что даже тогда требовались дополнительные специальные физические нагрузки. Но многое из этого опыта, к сожалению, мы не переняли. Спортсмены были физически сильными и выносливыми от природы, поэтому в методике тренировок больше времени уделяли технико-тактическим действиям. Сейчас наоборот, должны больше времени уделять физической подготовке борцов, так как:

- во-первых, правила борьбы сильно претерпели изменения, и уклон в современной борьбе требует физической выносливости и скорости;
- во-вторых, с развитием уровня жизни, благоустроенности жизненных условий наши дети малоподвижны, что негативно влияет на физическое состояние.

Нынешнее поколение борцов из нашей республики даже в визуальном сравнении с представителями Кавказской школы борьбы, Ирана, США сильно уступают именно в физической подготовке, чего не скажешь о борцах прошлых лет, таких как П. Пинигин, Р. Дмитриев, Н. Захаров, В. Карпов, Р. Цыпандин, В. Гоголев, Г. Контоев, которые ничем не уступали в физической подготовке, а в некоторых случаях и превосходили.

Мы привыкли в основном уделять много времени лазанью на канат, жим штанги лежа, отжимания, качать руки, бицепс, но в борьбе основную роль играют мышцы спины и ног. В борьбе хапсагай, очень важна устойчивость, которая напрямую зависит от силы и выносливости ног и спины.

Ноги можно и нужно тренировать по-разному например:

приседания со штангой разными способами, с разными весами;

упражнения с тренажером;

упражнения из якутских национальных прыжков — «куобах» (заяц), «кылыы» (на одной ноге), «ыстанга»;

ходьба и бег с утяжелением по пересеченной местности (например: надев рюкзак с определенным весом по глубокому снегу и т.д.);

бег, рывок на гору или по лестницам стадиона и т.д.;

имитация проходов в ноги под натянутой веревкой.

Спину и поясницу также нужно тренировать постоянно, например:

гиперэкстензия спины;

рывок штанги на грудь;

становая тяга.

Как показывает практика для подготовки спортсмена высокого класса, тренер-инструктор по физической подготовке должен быть отдельно от основного тренера. Программа тренировок по силовой подготовке должна быть индивидуальной для каждого спортсмена, в зависимости от физиологии, цели подготовки и соревнова-

тельного графика. Спортивное питание, фармакология, так же неразрывно связана и очень важна при тренировках по физподготовке.

Только физически сильный и целеустремленный спортсмен может полностью реализовать свои возможности в технике и тактике и добиться поставленной цели.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК МС РС(Я) АЛЕКСЕЯ НЕКРАСОВА

Хапсагай, дело не простое «тонкое», как в прочем и «восток», требующее полной концентрации, мотивации, скоростных движений приемов и функциональной готовности. В современных условиях, когда «наша», национальная борьба поднимается на более высокий, «мировой» уровень, важной составляющей в системе подготовке любого профессионального спортсмена имеет значение, как «Спортивное питание», т.е. помимо режима, полноценного питания, тренировок, спортсмен должен также употреблять спортивные добавки, для достижения максимального результата. Это, такие как, в первую очередь:

— АМИНОКИСЛОТЫ — это важная составляющая в синтезе организма строительного белка. Из за силовых нагрузок организм спортсмена испытывает повышенную потребность в некоторых особенно важных аминокислотах, как заменимых (лейцин, изолейцин, валин, триптофан, метионин), так и незаменимых (тирозин, аргинин, глутамин, аланин). К сожалению, обычное питание и даже протеиновые добавки не позволяют в достаточном количестве получать эти важные аминокислоты, поэтому принимать их нужно дополнительно всем, кто использует тяжелые силовые выносливые тренировки. Принимайте по 20 гр в день, утром, до и после тренировки, перед сном.

— ВСАА (аминокислоты) — это заменимая группа аминокислот (лейцин, изолейцин, валин), составляющая мышечную ткань человека, т.е. во время тренировок мышцы спортсмена разрушаются (ослабевают), поэтому запасы ВСАА в мышцах нужно регулярно пополнять. Принимайте эту добавку 3–4 раза в день по 3–5 гр.: утром во время завтрака, до тренировки, после тренировки и перед сном. Самый важный прием ВСАА после тренировки для быстрого восстановления и роста мышц.

— КРЕАТИН — мышечная энергия, т.е. делает мышцы более выносливыми, скапливая в мышечных клетках воду и тем самым повышая энергетический потенциал мышц. Отсюда и рост мышц и рост веса, но если ваш организм содержит мало жидкости то процесс просто не пойдет. Допустим, если я вешу 90кг, то формула потребления воды следующая: $90\text{кг}/2=45\text{кг}$ или 4.5 л. в сутки. В день тренинга принимайте креатин 2 раза в сутки до и после тренировки, а в дни отдыха 1 раз с приемом пищи.

— ПРОТЕИН — белок в виде специально разработанного состава и использования высококачественного сырья в производстве. При оценке и выборе протеинов, кроме качества исходного сырья, важным критерием является скорость переваривания и усвоения белков. Это определяет уровень аминокислот в крови и в наибольшей степени решает поставленные задачи.

Основные преимущества использования протеиновых спортивных добавок:

На порцию протеина приходится точный расчет калорий, нутриентов, витаминов и минералов, а также их оптимально сбалансированный состав;

Не все необходимое количество белка можно получить с обычной пищей по объему;

Жидкая форма протеиновых коктейлей лучше и быстрее усваивается, не требуя дополнительных энергозатрат организма (это важно с утра, до и после тренировки);

Выступая в роли дополнительного питания, протеин обеспечивает дробность приемов пищи и постоянное поступление белка к мышцам, обогащают их запаса-

ми аминокислот на несколько часов вперед. Рекомендуется распределять прием протеина равномерно в течении дня;

Протеиновые коктейли удобно брать с собой в дорогу и на тренировку в качестве дополнительного перекуса, когда нет возможности обеспечить полноценный прием пищи.

Для приготовления рекомендуют мерную дозу протеина (25–30 г) смешивать с 250–300 мл жидкости (кипяченой воды, обезжиренного молока или сока).

— **ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ** — это жизненно необходимые молекулярные соединения, действие которых ничем невозможно заменить. Витамины и минералы участвуют в строительстве и процессе (синтезе) белка, а также в пищеварении и усвоение пищи. Витамины не являются источником энергии и строительным материалом для клеток и тканей организма человека. Их главная функция заключается в том, чтобы регулировать процессы обмена веществ посредством системы ферментов. Без витаминов невозможно поддержание полноценной жизни, все витамины работают в команде, и не хватка одного из них сказывается на состоянии здоровья и обмене веществ. Поэтому спортсменам необходимо принимать витамины и минералы в качестве добавок практически круглогодично. Лучше всего это делать дважды в день: во время завтрака и ужина. Существует 12 важнейших витаминов и минералов для спортсменов:

1. Витамин С — укрепляет соединительные ткани, сухожилия, кости, суставы и кожу (минимум для спортсменов 500мг, цитрусовые, помидоры, зеленый перец, листовые овощи);

2. Витамин Е — сильнейший антиоксидант, защищает клеточные мембраны от воздействия свободных радикалов (400 ед, орехи, семечки, зеленые листовые овощи, растительное масло);

3. Каротиноиды — укрепляет и защищает кожный покров и зрение (25000 мкг бета-каротин, 5000 ед альфа-каротин, зеленые и желтые овощи);

4. Тиамин — участвует в энергетическом синтезе углеводов (20–25 мг, цельное зерно, бобовые (фасоль, соя), свинина, субпродукты);

5. Рибофлавин — участвует в переработке пищи в энергию (20–25 мг, молоко, зерновые, печень);

6. Железо — важнейший компонент крови, его дефицит означает общее ослабление организма, падение накала тренинга и его отдачи, снижение иммунитета. Переносит кислород (10 мг, постное мясо, бобовые, цельное зерно, зеленые листовые овощи);

7. Кальций — укрепляет костную ткань и зубы, коагулирует кровь, способствует сокращению мышц (1200 мг, молочные продукты, шпинат, сухие бобовые, витаминизированный апельсиновый сок);

8. Цинк — входит в состав ферментов и гормонов, антиоксидант. Цинк выходит с потом, если не восполнять эти потери, в организме образуется дефицит цинка, ну а это — падение интенсивности тренинга (15 мг — морепродукты, ягоды);

9. Калий — солевой баланс, укрепляет сердце, костную ткань, нервы (1875–5625 мг или более при занятиях на выносливость, фрукты и овощи);

10. Магний — укрепляет кости, активизирует ферменты для синтеза белка, расслабляет мышцы, укрепляет нервную систему, профилактика для сердца (420 мг, цельное зерно, зеленые и листовые овощи);

11. Хром — участвует в метаболических процессах, перерабатывающих глюкозу и жиры (50–250 мг, орехи, мясо, цельное зерно, пивные дрожжи);

12. Фолиевая кислота — кроветворение, синтез нуклеиновых кислот (400–800 мкг, листовые овощи, бобовые, цельное зерно),

Но, главное всегда помните старую спортивную поговорку о важности питания в профессиональном спорте: « Вы можете тренироваться как чемпион, а есть что попало — но чемпионом никогда не станете. А можно есть, как чемпион, а тренироваться как попало — и только тогда у вас есть шанс стать чемпионом». Эффект от обычного питания в спорте можно значительно усилить за счет приема качественных спортивных добавок. Но помните: добавки лишь только дополняют и улучшают ваш рацион, которые способствуют быстрейшему набору максимального результата, при правильно выбранной и эффективно грамотно спланированной системе тренировок.

Программа тренировок А. Некрасова:

Силовая тренировка (межсезонье) — 1 ч. 30 мин., от 3 до 6 повторений от 3–5 подходов с рабочими весами

- приседание со штангой 120–170 кг
- становая тяга 150–200 кг
- жим лежа 100–140 кг
- брусья с блином 20–25 кг
- бицепс гантелями по 25 кг
- пресс 5–10 кг до максимума

Взрывная (скоростная) тренировка 1 час, от 10 раз по 3–5 подходов

- прыжки на высокую тумбу до груди
- прыжки с колен в длину (прыжки Дж. Барроуза)
- рывок штанги на верх на вытянутых руках 3–10 раз
- блин (круговороты) до максимума
- турник (взрывное подтягивание на согнутых руках) 5–10 раз
- брусья до максимума
- пресс 5–10 кг до максимума

Ковер — отработка технических действий, работа с резиной, растяжка 1 час

Бассейн — на выносливость и пластику 1 раз в неделю 40 мин.

Футбол — 1–2 раза в неделю на координацию 1 час

Кросс — около часа

Григорьев Николай (борец хапсагаист).

В нашей республике высоко развита вольная борьба и борьба хапсагай. Из личного опыта и изучения методов тренировки подготовки к соревнованиям спортсменов считаю что мы отстаем в подготовке спортсмена в применении спортивного питания. Так как на восстановление развитие физической подготовке спортсмена уделяется очень мало внимания. После серьезных нагрузок наступает переутомление, которое порой не позволяет достичь нужных результатов. Чтобы снять утомление мышц, можно применить физиотерапию, сходить в сауну или массаж. Применение новых инноваций при подготовке спортсменов физической подготовке — кроссфит, аэробные упражнения, упражнения с тяжестью, прыжки, упражнения с пауэрлифтинга. Прошу обратить внимание все упражнения должны выполняться под руководством тренера.

После каждого упражнения проверять пульс спортсмена в целях проверки утомляемости спортсмена.

Желательно каждый месяц медицинское обследование у врача эндокринолога и биохимический анализ в крови.

Грамотное восстановление мышц.

Еще одна задача регулярно тренирующегося человека — это восстановление мышц. Что бы восстановление сил и мышц происходило грамотно, потребуется соблюдать некоторые правила.

Например, восстановление после нагрузок невозможно без полноценного сна. Продолжительность сна у каждого может быть своя, главное — это утром чувствовать себя отдохнувшим. Засыпать необходимо до полуночи, восстановительные процессы в это время суток особенно активны. После сна можно принять глютамин, который нейтрализует действие кортизола.

Важнейшей частью для восстановления мышц является организация питания. Восстановление после нагрузок дополняют комплексы витаминов и антиоксидантов, а так же адаптогены. А вот кофеин содержащие препараты принимать не стоит. Они резко подстегивают нервную систему и тем самым истощают ее.

Основное питание должно состоять из углеводов и белков. Углеводы дают необходимую энергию, а белки стимулируют восстановление мышц, являясь для них «строительным материалом».

Не забывайте пить много воды. Во время тренировок, с выделением пота, теряется много жидкости и ее баланс необходимо восполнить. Восстановление мышц с помощью массажа тоже достаточно эффективно. Он поможет расслабить мышцы и уменьшить болезненные ощущения.

Тренировки должны иметь определенный цикл, с обязательными интервалами для отдыха. Оптимальный период восстановления после нагрузок — это 3–5 дней.

Если вы новичок в спорте и все это для вас сложно, то под наблюдением опытного тренера восстановление мышц пройдет именно так, как нужно.

Переутомление, которое может возникнуть в результате напряженных тренировок, вредно и опасно для здоровья. Кроме того, такое состояние отрицательно влияет на мышечную работоспособность. Восстановление после нагрузок может занять много времени. Для преодоления подобных отрицательных последствий тренировок требуется не только огромная сила воли и самоконтроль, но и помощь медицины. Вполне естественно, что для профилактики и восстановления после тренировок, а также адаптации к нагрузкам и другим негативным факторам, в современном спорте применяют различные фармакологические средства. Для спортсменов крайне важно, чтобы принимаемые средства не входили в списки запрещенных препаратов, т.е. не являлись допингом. Особое внимание надо уделить на проблеме сгонке веса. мы многократно сталкивались с этой проблемой. Я предлагаю применение спортивного питания. Что ускоряет восстановление спортсмена. При приеме спортивного питания мною проведенного опыта увеличивается физические возможности организма. Существует несколько степеней восстановления.

Первая степень, это быстрое восстановление после тренировок. Первые 30 минут метаболизм в организме перестраивается, запасы гликогена восполняются, сердечно — сосудистая система и гормональная системы приходят в норму, в крови уменьшается количество адреналина, а стероиды и инсулин, наоборот, поступают в кровь.

Восстановление после тренировок второй степени начинается с репарации. Организм достиг нормы процессов метаболизма, синтез белков, аминокислот и ферментов набирает силу, все вещества, поступающие с пищей, усваиваются в два раза быстрее. Те клетки, что были повреждены, восстанавливаются.

Через несколько дней после нагрузок (2–3 дня) происходит полное восстановление сил. Более того, морфологические характеристики организма начинают активный прирост, восстановление мышц достигает наивысшего уровня. Это третья степень компенсации (суперкомпенсация). В этот период желательна следующая нагрузка на мышцы.

Если в предыдущий, третий период, не наступила нагрузка, то физические и химические параметры возвращаются на исходный уровень, который был до тренировки. Это четвертая степень восстановления, после которой тренировочный процесс следует начинать сначала. Восстановление после тренировок зависит от адекватности нагрузок, новичку следует увеличивать нагрузки постепенно. Если же организм регулярно перегружать, то может случиться, что однажды восстановление сил так и не произойдет. При этом возможны сопутствующие симптомы: повышение давления, сбой в работе сердца (нарушение ритма), вялость. В таком случае восстановление после тренировок можно продлить до 30 дней, с минимальной нагрузкой или полным ее отсутствием.

Спортивное питание — это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся, преимущественно, для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом. Прием спортивного питания направлен, в первую очередь, на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объема мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела, и, в целом, на увеличение качества и продолжительности жизни. В России спортивное питание относят к биологически активным добавкам. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например, в таких как физиология и диетология и, чаще всего, представляет собой тщательно подобранные по составу концентрированные смеси основных пищевых элементов, специально обработанных для наилучшего усвоения организмом человека. Спортивное питание не имеет ничего общего со допингом, хотя, некоторые добавки содержат кофеин, потребление которого в больших количествах даже запрещено в некоторых видах спорта. По сравнению с обычной едой, на переваривание которой могут уходить часы, спортивные добавки требуют минимальных затрат времени и усилий пищеварения на расщепление и всасывание, при этом многие виды спортивного питания обладают высокой энергетической ценностью. Важно отметить следующее, спортивное питание специалисты причисляют именно к категории добавок, так как его правильное использование представляет собой дополнение к основному рациону, состоящему из обычных продуктов, а не полную их замену.

Виды спортивного питания

Высокобелковые продукты (белки, часто их называют протеинами)

Сывороточный протеин

Цельномолочный протеин

Казеинат кальция

Соевый протеин

Яичный протеин

Углеводно-белковые смеси (гейнеры)
Аминокислоты
Глутамин (глютамин)
Аргинин
Лизин
Аланин
Таурин
Донаторы оксида азота (NO-формулы)
Жиросжигатели
L-карнитин
Специальные препараты
Креатин
Антикатаболики
ВСАА
Препараты, повышающие уровень тестостерона
Средства для укрепления суставов и связок
Глюкозамин
Хондроитин
Коллаген
Витамины и витаминно-минеральные комплексы
Энергетики
Кофеин
Изотоники
Выбор питания

Выбор для употребления необходимого типа продуктов осуществляется в зависимости от поставленных при составлении тренировочной программы целей. Например, для снижения массы тела, принимают жиросжигатели, L-карнитин, которые ускоряют утилизацию жиров в организме, а также улучшают транспорт жирных кислот в митохондрии. Если же необходимо набрать мышечную массу, то употребляют спортивные добавки, относящиеся к категориям гейнеров, протеинов, аминокислот, тестостероновых бустеров. Также, в ассортименте спортивного питания существует много комплексных продуктов, которые способны восстанавливать силы и энергию, улучшать общий обмен веществ и многие функции организма.

Спортивное питание нельзя отнести к лекарственным средствам, его правильное применение безопасно и не вызывает привыкания. Выбрать необходимые продукты, и приобрести их, Вы можете, например, в одном из специализированных интернет-магазинов по продаже спортивного питания. Подбор спортивного питания, необходимого для тренировок, желательно осуществлять в соответствии с рекомендациями квалифицированных специалистов в этой области.

Основной принцип

Главный принцип питания — сбалансированность и достижение определенной спортивной цели. Необходимый состав выбирается по мере необходимости и удобства потребления. Энергией для каждой клетки является гидролиз АТФ (Аденозинтрифосфат), который синтезируется клетками организма из углеводов. Таким образом, в питании человека углеводы играют важную роль в энергетическом обеспечении жизнедеятельности. Белки пищи используются клетками организма как основной материал для строительства тканей. Они могут быть отправлены на

производство АТФ, но с затратой большего количества энергии. Белки усваиваются клетками организма с помощью биохимического сигнала «еда», подаваемого гормоном инсулином. Инсулин рефлекторно вырабатывается поджелудочной железой, при попадании в пищеварительный тракт углеводов. Соотношение поступления белков и углеводов не должно превышать одной четверти белков по отношению к углеводам, тогда количества выработанного инсулина хватит для усвоения белка.

Оптимальное количество белка, потребляемого человеком в день, может составлять, примерно, 0,7 г на килограмм сухого веса человека. Общее количества белка, которое должен потреблять атлет, примерно, от 1 г до 1,5 г на килограмм веса

Скорость усвоения

Разные продукты усваиваются с разной скоростью, и эта скорость часто не зависит от их калорийности. Перед физической нагрузкой употребляют обычно быстро усваиваемые продукты, на период сна — медленно усваиваемые продукты. В целом, наиболее высокой скоростью усвоения обладают углеводы, за ними следуют белки и наибольшее время для переваривания требуется липидам (жирам). Препараты, содержащие белок, классифицируются по скорости усвоения, в зависимости от типа протеина, входящего в их состав. Протеин из молочной сыворотки имеет максимальную скорость абсорбции, протеин из казеина (творожный белок), наоборот, относится к «медленным» протеинам. Довольно часто, в спортивном питании, отдельно произведенные протеины, аминокислоты смешиваются с углеводосодержащими продуктами.

Витамины

Человек легче заболевает респираторными заболеваниями при сниженном иммунитете, одной из причин этого явления, является состояние перетренированности. Занимаясь спортом, особенно полезно ввести в рацион витамин С, для поддержки иммунитета в период физических нагрузок.

Витамин Е

Витамин В1

Витамин В2

Ниацин

Витамин В6 — необходим для белкового обмена и трансформирования аминокислот;

Дозировка

На упаковках спортивного питания принято писать количество содержания веществ в одной мерной дозе и указание процентной части от принятого суточного потребления этого вещества. Некоторые витамины и соли добавляют в малом количестве, так как в процессе физической нагрузки они не тратятся, но участвуют в усвоении других принимаемых веществ

Рекомендации

В большинстве случаев, спортивную тренировку лучше проводить на свободный желудок, приняв, незадолго до её начала, достаточное количество «быстрых» углеводов и аминокислот. В настоящее время, разработан ряд эффективных тренировочных комплексов, содержащих специальные углеводы, быстро восполняющие запасы гликогена в мышцах (амилопектин), аминокислоты с разветвлённой цепью (ВСАА), особенно необходимые для восстановления мышечной ткани и энергии, аргинин (аминокислота, усиливающая кровообращение во всех органах и тканях), ноотропные вещества (улучшающие ментальные функции, концентрацию, внима-

ние, реакцию), антиоксиданты (защищающие от повреждений клеточные мембраны), мышечные энергетика (креатин), липотропики (вещества, стимулирующие липолиз, например, L-карнитин). Такие комплексы употребляются до, прямо во время занятия и после его окончания, и быстро поставляют в мышцы энергию для движения и структурные элементы для восстановления. Вскоре после завершения тренировки, рекомендуются к приёму комплексные аминокислоты, ВСАА, L-глутамин, протеиновые или белково-углеводные коктейли, защищающие мышечную ткань от разрушения под действием тренировочного стресса (катаболических процессов). Также протеины (спортивное питание) никак не влияют на здоровье и обмен веществ.

Программа Бурцева Петра Иннокентьевича.

Развитие физической силы борца хапсагаиста.

Основные направления развития физической силы борца хапсагаиста можно подразделить на следующие виды:

1. Базовая.
2. Скоростная (взрывная).
3. Выносливость.
4. Координация.

ОФП на развитие координации борца хапсагай надо чередовать с работой на ковре. Упражнения на развитие координации можно выполнять после тренировки на ковре.

Скоростную (взрывную) силу, базовую силу и выносливость надо делать, как отдельную тренировку. Если делать тренировку на развитие выше перечисленных силовых качеств, сразу после тренировки на ковре, то эффекта от этой тренировки не будет.

Каждые три месяца нужно делать тестирование для анализа эффективности тренировок по ОФП. По итогам тестирования нужно увеличить или уменьшить нагрузки (в зависимости от необходимости).

Старший тренер РС(Я) по борьбе хапсагай Бурцев П. И.

Приложение № 1

Упражнения для развития базовых физических сил.

1. Приседания со штангой.
3–5 подходов по 10–12 повторений (вес произвольный).
2. Становая тяга.
3–5 подходов по 10–12 раз (вес произвольный).
3. Жим штанги лежа.
3–5 подходов по 10–12 раз (вес произвольный).
4. Жим ногами станка.
3–5 подходов по 10–12 раз (вес произвольный).
5. Пресс.

- упражнения на тренажерах:

3–5 подходов по 15–20 раз.

- упражнение наклоны с блинами:

3–5 подходов по 10–12 раз (вес произвольный).

Приложение № 2

Упражнения для развития скоростной силы.

1. Прыжки со штангой.

3–4 подхода по 10–12 раз (вес произвольный).

2. Подскоки с тумбочки и обратно на тумбочку (высота тумбочки разная), 4–5 подходов, 10–12 раз.

3. Национальные прыжки:

- кылыы;
- ыстанга;
- куобах.

4. Рывок с низкого старта на 6–8 метров по 10–12 подходов.

5. Рывок штанги на грудь или рывок штанги наверх (на вытянутые руки), 5–7 подходов по 5–6 раз (вес произвольный).

Приложение № 3

Упражнения для развития координации хапсагаистов.

1. Прыжки через нарты по 10 нарт 4x5 подходов.

2. Акробатические упражнения:

- сальто;
- рандат;
- кувырки (вперед, назад).

3. Прыжок с тумбочки, сразу отжимания 2–3 раза, прыжок обратно на тумбочку. 4–5 подходов, 10–15 повторений в быстром темпе.

Упражнения для развития специальных силовых качеств хапсагаистов (выносливость).

1. Круговые движения блином вокруг головы (налево, направо).

3–5 подхода, 12–15 раз в каждую сторону (вес произвольный).

2. Упражнения с резиной:

- тяга резины (налево, прямо, направо). На время, чем больше раз, тем лучше.
- проходы в ноги с тягой резины — на время, чем больше раз, тем лучше).

3. Тяга на тренажере (налево, прямо, направо), 3–5 подходов, 10–15 раз в каждую сторону (вес произвольный).

Отслеживание и динамика системы правил национальной борьбы хапсагай

Tracking and dynamics of the system of national hapsagay rules

Чукров Н.З.

Якутск, Россия

Аннотация. В статье раскрыта система периодизации, регламент и иные перемены в изменениях правил борьбы хапсагай.

Ключевые слова: отличия правил, дополнения в правилах.

Chukrov N.Z.,

Yakutsk, Russia

Annotation. The article discloses a system of periodization, regulations and other changes in the changes in the rules of the Hapsagay struggle.

Keywords: differences of rules, additions to the rules.

В любом виде спорта от правил проведения соревнований зависит многое. В национальной борьбе хапсагай это не исключение. Наши предки веками боролись и выявляли сильнейших. Благодаря им нам досталась эта прекрасная борьба, правила которой, на первый взгляд кажущиеся простыми, но на самом деле таят в себе глубокий смысл и философию.

В те далекие времена на праздниках ысыах, каждый богатырь мог попробовать себя в силе, ловкости и мастерстве. По рассказам, сказаниям, легендам и олонхо нам известно, что борцы боролись без ограничения времени и схватки могли продолжаться сутками с перерывами на отдых. Борец, коснувшийся земли хоть кончиком пальца считался проигравшим, не говоря о том, кто упал.

В наше время, когда соревнования стали носить массовый характер, правила борьбы регулярно менялись, но основной принцип остается прежним «коснулся — проиграл».

Давайте рассмотрим периодизацию, регламент и иные перемены в изменениях правил борьбы хапсагай.

Раньше время не ограничивалось, схватка шла до победы, до 1955 г. не было весовых категорий. Правила, вышедшие в 1955 г. разделили борцов на 4 весовые категории. Существовал и другой вариант правил борьбы, по которым чистая победа присуждалась за бросок на спину, на живот, на бок и в положении сидя, а другие прикосновения о землю, кроме указанных частей тела, давали проигрышные баллы. Очковая система присуждения победы обычно применялась только на официальных соревнованиях. На народных праздниках ысыах соревнования по борьбе проводились по договоренности, очки не засчитывались.

Технические действия оцениваются: за касание одной рукой земли засчитывают штраф в один балл, за остальные касания, в том числе и касание двумя руками, — поражение. Случайные, нечаянные касания одной рукой, двумя руками или любой другой частью тела считается проигрышем. Любая неточность, неаккуратность грозят проигрышем. В старину побежденным считался тот, кто коснулся пальцем о землю, хотя бы споткнувшись. Спортивная общественность Якутии сохраняет древние народные правила хапсагай. Правила хапсагай строги, они накладывают отпечаток

на технику и тактику национальной борьбы. Хапсагай развивается согласно специфике своих правил.¹

Дмитрий Петрович Коркин выдающийся тренер, воспитавший олимпийских чемпионов по вольной борьбе, очень много анализировал. Он понимал, что результат можно добиться при использовании своеобразной техники, присущей только борьбе хапсагай.

В 1954 году в журнале «Физкультура и спорт», вышла статья выдающегося спортивного функционера, организатора многих соревнований и спартакиад в нашей республике Николая Николаевича Тарского под заголовком «Что такое ыстанга?», посвященный национальным видам спорта Якутии.

В ней он кратко изложил основные правила по национальным видам спорта для широкого круга читателей по всей стране. Он пишет, что борьба хапсагай своеобразный вид национальной борьбы, включаемый во все массовые соревнования в Якутии. Раньше борцы выходили на поле обнаженными, в трусах из ровдуги (мятой кожи лося, без шерсти), предварительно смазав тело маслом или жиром. Борцы обычно не знали друг друга, а среди присутствующих пускали слух, сто приехал бороться силач батыр (силач). Для того, чтобы борцы до схватки не увидели друг друга, их накрывали с головой покрывалом и в таком виде вели к месту состязаний. Когда покрывала сбрасывались, борцы начинали схватку.

Время схватки не ограничивалось. Результатом ее могли быть чистая победа или ничья. В некоторых местностях принято: если один из борцов коснется земли кончиками пальцев руки, то это считается поражением.

В этой статье он указывает, что в правила внесены некоторые ограничения и дополнения. Так площадка для борьбы должна быть размером 6х6 м или 8х8 м, борцы выступают в трусах и босиком, выиграть схватку можно и по очкам. Победа присуждается также в случае применения противником недозванного приема. Время ограничивалось 10 минутами с перерывом на 2 минуты для отдыха, предусматривалось разделение борцов на весовые категории и т. д.

Если рассмотреть правила 1960 года «Национальные виды спорта Якутской АССР»³, мы видим много отличий от нынешних правил. Ниже приведена сравнительная таблица № 1.

Таблица № 1

Основные отличия правил образца 1960 г. и 2012 г.

Правила соревнований 1960 г.	Правила соревнований 2012 г.
Весовые категории. В категории «взрослые» были весовые категории 68 кг, 74 кг, тяжелый вес начинался свыше 80 кг	Весовые категории. Есть весовые категории среди взрослых 55 кг, 62 кг, 70 кг, 80 кг, 90 кг, св. 90 кг.
Взвешивание участников производилось ежедневно во все дни соревнований: в первый день за 4 часа до соревнований, а в последующие дни – за 2 часа до соревнований.	Взвешивание проходит за день до начала соревнований, без последующих взвешиваний.
Костюм и гигиена участников. Разрешалось выступать в борцовском трико.	Костюм и гигиена участников. Кроме спортивных трусов красного или синего цвета, не закрывающих по длине колени не разрешается.

¹ Якутская национальная борьба хапсагай, Д.П. Коркин, «Спортивная борьба», М.: ФИС, 1972.

² Журнал «Физкультура и спорт» № 10, 1954 г., статья «Что такое ыстанга?», автор Н.Н. Тарский, с.55,

³ «Национальные виды спорта» (правила соревнований), Якутск 1960, авторы Н.Н. Волков, В.П. Кочнев, Н.Н. Тарский, с.20.

Правила соревнований 1960 г.	Правила соревнований 2012 г.
Судейская коллегия. Победителей определяли 5 судей: главный судья, три боковых судей и судья на площадке (на ковре).	Судейская коллегия. Сейчас по правилам нет понятия боковые судьи, а есть главный судья соревнований, руководитель ковра и судья на ковре.
Борцам 1 и 2 разрядов в день разрешается встречаться не более 4 раз, борцам 3 разряда и новичкам – не более 3 раз, а юниорам и новичкам – 2 раза.	Нет ограничений в количестве схваток.
Время схватки. Для взрослых а) 1 и 2 разряд – 10 минут; б) 3 разряд и новички – 8 минут. Для юношей 17–18 лет. а) 1 и 2 разряд – минут; б) 3 разряд и новички – 6 минут.	Время схватки. Взрослые 4 минуты; Юноши 3 минуты; Ветераны 3 минуты. Независимо от разряда.
Борьба на краю площадки. 1. Когда схватка идет на краю ковра и броски совершаются за ковром, судья останавливает схватку и переводит к центру площадки. 2. Если после захвата у обоих борцов три ноги оказываются за площадкой, то дается свисток, и борьба возобновляется в середине площадки. Когда борцы стараются толкнуть друг друга за площадку, то судья свистком их останавливает. 3. В случае броска на линии ковра, если голова и руки борца находятся за линией площадки, то схватка останавливается и возобновляется с середины. После приема, когда голова борца оказалась за линией ковра, то бросок не засчитывается. За умышленный бросок за ковер судья на площадке дает предупреждение.	Борьба на краю площадки. 1. Разрешается проводить приемы на краю ковра и броски, проведенные за ковром, засчитываются, если прием начат с территории ковра. 2. Если один из борцов двумя ногами заступил за линию ковра (круга), то ему дается предупреждение. Разрешается намеренное выталкивание за ковер. 3. Независимо от положения головы и ноги и т.д. бросок засчитывается, если он начат с территории ковра (круга) и засчитывается, если даже фаза броска закончена за линией круга.
1. За пассивность в первые две минуты предупреждение не дается. 2. Борцам в одной схватке больше двух предупреждений не даются.	1. Через сорок секунд после начала схватки, судья на ковре должен определить пассивного на его взгляд борца и по согласованию с боковым судьей дает предупреждение. 2. Борцам дается до трех предупреждений. В абсолютной весовой категории предупреждения не ограничены.

Из вышеизложенного мы видим, что правила борьбы хапсагай менялись и дополнялись, на протяжении всего периода своего существования.

В конце 80-х и начале 90-х годов, хапсагай стал возрождаться после так называемого застойного периода советских времен. Рыночная экономика, если так можно сказать, тоже ввела свои корректировки. Призы и подарки, которые стали устанавливать отдельные спонсоры, значительно отличались, от тех призов, которые были раньше. В соревнованиях стали участвовать все больше и больше спортсменов.

В 2000 годах правила борьбы менялись в основном параллельно с изменениями в правилах вольной борьбы, это обусловлено тем, что в соревнованиях по борьбе хапсагай в основном принимали участие спортсмены занимающиеся, вольной борьбой и хапсагай рассматривался, как вспомогательный вид спорта. И в этом на самом деле, нет ничего плохого.

В правилах того периода можно увидеть такие новшества, как захват за ногу, обоюдный захват за спины, обоюдное удаление обоих спортсменов, при истечении времени отведенного на схватку.

Сейчас в правилах, утвержденных в 2012 г. Коллегией Министерства молодежи и спорта РС(Я) в главе 3, статья 21 «Предупреждения и замечания» предусмотрено, через 40 секунд после начала схватки, если никто из соперников не проявляет активности, борец выступающий из красного угла, вынимает шар из мешочка соответствующий синему или красному цвету на основании этому судьи присуждают предупреждение. Этот пункт правил является одним из остро обсуждаемых в среде спортсменов и тренеров, так как судья свое решение делегирует на усмотрение фортуны. Сторонники этих правил придерживаются, той позиции, что при равных уровнях и мастерстве спортсменов, порой судье невозможно определить активного или пассивного борца. В 2014 г. ФИЛА (международная федерация спортивной борьбы) под угрозой исключения из программы олимпийских игр, приняла решения в вопросе изменения правил по вольной борьбе. Все специалисты отмечают, что изменение правил в вольной борьбе сделали наиболее зрелищным данный вид спорта. С конца 2013 года в виде эксперимента федерация борьбы хапсагай провела, некоторые соревнования без вынимания шариков из мешка, а на усмотрение судьи. Теперь появились много недовольных этими правилами, которые считают несправедливо получившим предупреждение, тем самым всем не угодишь.

В современных правилах время схватки длится не более четырех минут, благодаря скоротечности времени, борьба становится быстротечным и зрелищным. Также не надо забывать что, сейчас соревнования снимаются и транслируются по телевидению. В некоторых видах борьбы простой обыватель, который впервые видит этот вид спорта, даже если ему объяснили правила, порой не может понять, что происходит на ковре и кто выиграл схватку.

Благодаря своей простоте правила борьбы хапсагай, может понять даже не искусственный зритель, что делает этот вид спорта доступным и понятным всем.

Становление и развитие тяжелой атлетики в Сахалинской области

The formation and development of heavy athletics in the Sakhalin area

Щербак М.И., Пасюков П.Н.

«Федерация тяжелой атлетики», СахГУ
Южно-Сахалинск, Россия

Аннотация. В статье представлена история становления и развитие тяжелой атлетики в Сахалинской области.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, сахалинская область, дальний восток

Shcherbak M.I., Pasyukov P.N.

«Weightlifting Federation», Sakha State University
Yuzhno-Sakhalinsk, Russia

Annotation. The article presents the history of the formation and development of weightlifting in the Sakhalin region.

Key words: weightlifting, Sakhalin region, far east

Тяжелая атлетика развивается в Сахалинской области с 1964 года. основоположниками сахалинской школы тяжелой атлетики являются заслуженный тренер СССР Мамыкин Николай Андреевич, тренер высшей категории Брыкин Владимир Николаевич, тренер высшей категории Тагильцев Иван Михайлович. Под их руководством подготовлено более 90 мастеров спорта СССР, значительное количество КМС СССР и спортсменов — разрядников.

Так Н.А. Мамыкин подготовил первого чемпиона Мира в Сахалинской области — Анатолия Козлова, который в 1977 году в Штутгарте (Германия) установил 6 рекордов мира. В.Н. Брыкин, также подготовил многих мастеров спорта, сформировал свою школу тяжелой атлетики. Его ученик — Щербак Михаил Иванович является многократным чемпионом и призером Чемпионатов Дальнего Востока и Сибири, РСФСР и СССР.

Сахалинские тяжелоатлеты достойно выступали и становились чемпионами, призёрами чемпионатов Сибири, Урала и Дальнего Востока, чемпионатов РСФСР и СССР, Европы и Мира, входили в состав сборных команд Дальнего Востока, РСФСР и СССР. Самыми титулованными тяжелоатлетами Сахалинской области являются: чемпион Мира и Европы заслуженный МС СССР Анатолий Козлов; серебряный призёр чемпионата Мира и бронзовый призёр чемпионата Европы среди юниоров, пятикратный чемпион РСФСР, МС СССР международного класса Виктор Чупров; чемпион СССР, МС СССР Мацумура; бронзовый призер чемпионата СССР, МС СССР Александр Золотуев, чемпионы РСФСР, мастера спорта СССР-Михаил Щербак, Олег Логинов, Виктор Недорезов, Артур Никитин; серебряные призеры РСФСР, мастера спорта СССР Юрий Голубов, Юрий Ким.

В 1995–2005 годах тяжелая атлетика в Сахалинской области практически прекратила свое существование. В 2006 г. сахалинские атлеты узнали, что в России проводятся соревнования, участниками которых являются спортсмены-ветераны (с 35

лет и старше). Ностальгия по тяжелой атлетике и нежелание мириться с жизнью без спорта сыграло важную роль в принятии решения об участии в Кубке России по тяжелой атлетике среди ветеранов с 35 лет и старше в г. Коряжма. На этих соревнованиях из 150 участников, из 40 регионов М. И. Щербак был единственным представителем — ветераном не только от Сахалинской области, но и всего Дальнего Востока. В результате он стал абсолютным Чемпионом. Эта победа воодушевила сахалинских ветеранов тяжелой атлетики, мастеров спорта СССР к новым достижениям. Ветераны тяжелой атлетики Сахалина вновь стали тренироваться, успешно выступать на соревнованиях российского, европейского и мирового уровнях, становятся чемпионами и призёрами. В настоящее время в активе сахалинских спортсменов — ветеранов более 20 золотых медалей, завоеванных на российском уровне, 5 золотых и 3 серебряные медали завоеванных на мировом и европейском уровнях. Эти награды для Сахалинской области завоевали Щербак Михаил, Никитин Артур, Ким Дек Сен, Карнаухов Юрий, Ким Юрий, Ким Роман, Ким Евгений, Шуберт Геннадий, Васильев Олег, Григорьева Екатерина.

Успехи ветеранов — тяжелоатлетов стали примером и стимулом для молодежи и подрастающего поколения. В настоящее время популярность тяжелой атлетики постоянно возрастает. Благодаря усилиям таких тренеров, как Артур Васильевич Никитин, Михаил Иванович Щербак, Иван Михайлович Тагильцев, Александр Александрович Костенко, Олег Иванович Васильев, Александра Рожкова, подготовка квалифицированных спортсменов продолжается и в настоящее время.

В 2010 г. была создана Сахалинская региональная общественная организация «Федерация тяжелой атлетики», которую возглавил М. И. Щербак. На сегодняшний день тяжелая атлетика в Сахалинской области развивается в трех муниципальных образованиях: городской округ «Южно-Сахалинск», Холмский городской округ, Поронайский городской округ. Количество занимающихся составляет около 150 человек. В городском округе «Южно-Сахалинск» подготовка штангистов осуществляется на базе двух спортивных объектов:

1) на базе областного государственного автономного учреждения «Дворец спорта «Кристалл», где осуществляется подготовка юных штангистов в рамках государственного задания — общая численность занимающихся составляет 30 человек. Данный спортивный объект располагает современным спортивным оборудованием и инвентарем. Тренировки проводятся под руководством тренера-преподавателя О. И. Васильева и М. И. Щербака, действующих спортсменов-ветеранов;

2) на базе государственного бюджетного учреждения Сахалинской области «Волейбольный центр «Сахалин», который располагает современным залом для занятий тяжелой атлетикой, который предоставляется на безвозмездной основе СРОО «Федерация тяжелой атлетики» для подготовки членов сборной команды г. Южно-Сахалинска и Сахалинской области. Тренировки проводятся под руководством М. И. Щербака. Общее число занимающихся составляет 15 человек (в т. ч. 6 ветеранов).

В муниципальном образовании «Холмский городской округ» тяжелая атлетика развивается на базе комплексной ДЮСШ г. Холмска. Отделение тяжелой атлетики укомплектовано современным инвентарем и оборудованием, располагает спортивным залом, на базе которого возможно проведение крупных соревнований (регионального уровня и выше). Подготовку спортсменов осуществляют тренеры: Никитин Артур Васильевич, Костенко Александр Александрович, Недорезов Виктор

Александрович, Рожков Александр Олегович, Ким Дек Сен. Общее число занимающихся составляет около 55 человек (в том числе 5 ветеранов).

В муниципальном образовании «Поронайский городской округ» тяжелая атлетика развивается в г. Поронайске на базе комплексной ДЮСШ г. Поронайска. Отделение тяжелой атлетики в г. Поронайск на сегодняшний день является наименее обеспеченным современным оборудованием. Имеющаяся материально-техническая база устаревшая, требует обновления. Общее число занимающихся составляет около 40 человек. Подготовку штангистов осуществляет тренер-преподаватель Иван Михайлович Тагильцев. Несмотря на преклонный возраст, он продолжает готовить победителей и призеров Сахалинской области. Преклонный возраст тренеров является одной из наиболее острых проблем тяжелой атлетики Сахалинской области. Средний возраст тренеров по тяжелой атлетике составляет 53 года.

За последние пять лет сахалинские спортсмены смогли добиться выдающихся результатов на помостах всероссийского и международного уровня.

Так, мастер спорта международного класса Максим Шейко под руководством тренера А. В. Никитина стал многократным призером Чемпионата России, дважды становился победителем Кубка России (2013, 2014), дважды становился серебряным призером Чемпионата Европы (2013, 2014), победителем международных соревнований на Кубок Президента РФ в 2013 году и призером в 2012 году, бронзовым чемпионом Чемпионата России (2014), победителем Кубка России (2017). Мастер спорта Емельяненко Алексей является победителем Первенства России среди юниоров (2016), а также двукратным призером Первенства России.

Григорьева Яна является призером Кубка России (2013), серебряным призером Чемпионата Мира среди студентов (2014). На Чемпионате России в г. Грозный в 2014 году Яна выполнила норматив мастера спорта международного класса. Махиянова Ляйсан — мастер спорта международного класса, победительница Первенства Европы 2015, 2016 года, победительница Первенства России 2016 года, бронзовый призер Кубка России 2017 года. Агейчик Олег — обладатель Кубка России 2016 года. Заприкутенко Анастасия, Корчагина Анастасия — бронзовые призеры Первенства России 2016 года. За последние 5 лет в Сахалинской области подготовлены 1 мастер спорта международного класса, 10 мастеров спорта и 10 кандидатов в мастера спорта.

Четверо сахалинских штангистов входят в основной состав сборной команды России, двое — в резервный состав. Данные результаты были бы невозможны без активной поддержки Министерства спорта и молодежной политики Сахалинской области.

Criteria for evaluating flexibility in boys 8–9 years of age engaged in Wushu

Yusupzyanova A.R., Dutkina L.R. Zayachuk T.V.

Поволжская ГАФКСиТ

Казань, Россия

The relevance of research. In Russia, Wushu is a relatively young sport, its popularity is growing with time. Scientific-methodical literature in Wushu is devoted, mainly, to the preparation of qualified athletes. One of the important physical qualities is flexibility. Flexibility is necessary when performing any physical activity. Flexibility is the property of elastic stretching of bodily structures, which determines the limits of the amplitude of the movements of the links of the body. In some sports, flexibility determines the sporting result in others – it allows the best way to perform certain tactical actions, and in some sports helps to transfer multiple short-term high loads and provides a quick recovery after work. The presence in Wushu of a large number of widely-amplitude, complex coordination movements, increases the requirement for such quality as flexibility. A distinctive feature of the work on flexibility in Wushu is the presence in the arsenal of movements of special exercises for the development of flexibility, missing in other sports. Physical training in Wushu needs to be improved so that it outstrips technical training, and creates the necessary base for increasing the level of mastery of Wushu complexes. Among the problems attracting the attention of modern researchers, the definition of criteria for assessing flexibility in boys of 8–9 years engaged in Wushu is gaining importance. This problem requires a constant search for the development of criteria for assessing flexibility. This determines the need for studying this problem, its timeliness and relevance.

Purpose of the study. Theoretically justify the criteria for assessing flexibility in boys 8–9 years old, engaged in Wushu.

Objectives of the study: Develop criteria for evaluation in boys 8–9 years of age engaged in Wushu.

Results of the study and their discussion.

Based on the analysis of the federal standard of sports training for the sport of Wushu flexibility takes one of the important qualities. As can be seen from Table 1, flexibility has a significant impact.

Table 1

Influence of physical qualities on performance by sport type Wushu.

Physical qualities and physique.	Level of influence
Speed abilities	3
Muscle Strength	2
Vestibular resistance	2
Flexibility	3
Coordination abilities	3
Endurance	2
Body type	1

Legend:

- 3 — significant influence;
- 2 — average influence;
- 1 — insignificant influence.

The federal standard does not specify the criteria for assessing flexibility, so we propose developed criteria for assessing the flexibility of 8–9-year-old boys engaged in Wushu, presented in Table 2.

Table 2

Criteria for assessing flexibility in boys 8–9 years of age engaged in Wushu.

 <p>Exercise 1. Split lungitudinal</p>	<p>«5» – carnally touching the floor with the right and left thighs «4» – 1–5 centimeters from floor to thighs «3» – 6–10 centimeters from floor to thighs «2» – 11–14 centimeters from floor to thighs «1» – 15 centimeters from floor to thighs</p>
 <p>Exercise 2. Split cross</p>	<p>«5» – carnally touching the floor «4» – 1–5 centimeters from the floor «3» – 6–10 centimeters from the floor «2» – 11–14 centimeters from the floor «1» – 15 centimeters from the floor</p>
 <p>Exercise 3. Tilt forward</p>	<p>«5» – dense fold, knees straight «4» – as you tild forward, the brushes go beyond the line legs</p>
 <p>Exercise 4. Standing bridge</p>	<p>«5» – 15–29 centimeters from the hands of the legs «4» – 30–40 centimeters from the hands of the legs «3» – 41–50 centimeters from the hands of the legs «2» – 51–60 centimeters from the hands of the legs «1» – 61 centimeters from the hands of the legs</p>

These criteria will be tested on the basis of the Wushu school «White Dragon» Kazan, at the training stage (sports specialization) for boys 8–9 years.

Bibliography

1. Музруков, Г.Н. Основы ушу / Г.Н. Музруков. — изд. — во Городец. — 2006. — с. 567.
2. Середенко, И.А. Теория методика ушу / И.А. Середенко. — изд. — во Середенко Игорь Анатольевич. — 2015. — с. 267.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу. — 2014. — с. 28.

Задания для обучения приемам борьбы хапсагай младших школьников

Tasks for training of the fighting techniques in "hapsagay" by young schoolchildren

Ядрихинский П.

ГБПОУ РС (Я) «ЯПК им. С. Ф. Гоголева»

Якутск, Россия

Аннотация. Статья посвящена использованию системы заданий для освоения техники приемов национальной борьбы народа саха хапсагай.

Ключевые слова: борьба хапсагай, освоение техники приемов, умения, деятельность учащихся.

Yadrichinskiy P.

YPC named S.F. Gogolev,

Yakutsk, Russia

Annotation. The article is devoted to composing the tasks for the mastering of fighting techniques in Yakut national wrestling chapsagay in young athletes.

Keywords: mas-wrestling, hand-grip strength, non-traditional exercises.

Важнейшей задачей современной системы образования является не только освоение учащимися конкретных предметных знаний и навыков в рамках отдельных дисциплин, а формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность личности к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта, сотрудничать с другими людьми в процессе его преобразования [3].

Концептуальная идея формирования у учащихся УУД, принятая в образовательной системе, состоит в следующем: универсальные учебные умения формируются тем же способом, что и любые умения.

Согласно мнения Л. Г. Петерсон, формирование любого умения у школьников проходит следующие этапы[2]:

Представление о действии, первичный опыт и мотивация.

Приобретение знаний о способе выполнения действия.

Применение знаний, самоконтроль и коррекция.

Контроль умения выполнять действие.

Следовательно, этот же путь проходит учащийся и при освоении различных двигательных действий.

В своей работе мы используем программу по национальной борьбе хапсагай (авторы Крылов Н. Р. и др.). Нами разработаны задания для освоения приемов борьбы «хапсагай» младших школьников. При этом мы придерживаемся мнения, что ребенок освоит любое действие, прием, если научится сам осваивать технику различных приемов и действий, выявлять ошибки и корректировать их, контролировать и рефлексировать свои действия. Это будет способствовать его саморазвитию и самосовершенствованию, в любых ситуациях находить способы действия, воспитывать важные качества спортсмена.

Для обучения приемам хапсабай можно организовать деятельность учащихся на основе следующей системы заданий (на примере освоения технического приема «перевод рывком за руку»):

1 этап — построение представления о двигательном действии, присвоение первичного опыта и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задача учащегося: Узнать, как выполняется технический прием «перевод рывком за руку».

Форма организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Задание 1: Посмотрите видеофрагмент поединка «хапсабай», увидели ли Вы новый, незнакомый вам прием? Обсудите с товарищами, какие действия выполняет борец? Опишите действия борца.

Задание 2: Прочитайте и вставьте пропущенные слова. Ключевые слова: рывок, захват, перевод.

Прием «перевод рывком за руку».

... правую руку противника двумя руками, атакующий отвлекает его внимание попыткой ... правой рукой левую руку и, когда он защищается, выполняет ... за руку с ... в партер.

... запястья, атакующий выполняет ... за руку при попытке противника освободить руки от

Дав противнику ... себя за шею правой рукой с левой стороны, атакующий сбивает предплечьем левой руки его руку со своей шеи, ... ее за предплечье изнутри, а одноименной рукой за плечо снизу, сопровождая ... захват руки ... за нее.

При попытке противника сблизиться и ... шею правой рукой с левой стороны атакующий встречает его руку левым предплечьем снизу-изнутри, ... ее тут же за предплечье сверху, а правой рукой за плечо снизу, сочетая ... с ... за руку.

Оказавший скованным за запястья или дав это сделать противнику, атакующий освобождает правую руку, и ... одноименную руку атакуемого за плечо снизу, делает ... и завершает...

Дав ... туловище и правую руку сверху, атакующий сам ... на туловище левой рукой правое запястье противника, а правой рукой — одноименное плечо снизу и одновременно выполняет ... за руку.

2 этап — Приобретение знаний о способе выполнения действия.

Задача учащегося: Научиться выполнить грамотно технический прием «перевод рывком за руку» и проверить, умею ли я выполнить этот прием.

Форма организации деятельности: групповая, парная, индивидуальная.

Задание 1: Внимательно изучите рисунки и отметьте цифрами последовательность действий. Запомните название каждого действия.

Задание 2: Выполните действия (по рисунку), проговаривая название каждого действия.

Задание 3: Выполните действия самостоятельно по очереди в парах несколько раз, помогите друг другу освоить этот прием.

Задание 4: Посмотрите фрагмент поединка хапсабай и объясните, кто выиграл, а кто проиграл и почему.

3 этап — Применение знаний, самоконтроль и коррекция.

Задача учащегося: Проверить, как я выполняю технический прием «Перевод рывком за руку»?

Форма организации деятельности: групповая, парная.

Задание 1: Выполните поочередно в паре технический прием «Перевод рывком за руку». Оцените, правильно ли вы выполняете этот прием.

Задание 2: Ответьте на вопрос: Какую ошибку ты/твой соперник допустил? Почему? Как можно исправить эти ошибки?

4 этап — Контроль умения выполнять действие.

Задача учащегося: Оценить себя, умею ли я технический прием «Перевод рывком за руку».

Форма организации деятельности: индивидуальная самооценка.

Задание 1: Впишите в таблицу последовательность действий. Выполните в паре технический прием «Перевод рывком за руку» и оцените, умеете ли вы выполнить этот прием.

п/п	Действия	умею – «+», Не умею – «-»
1		
2		
3		
4		
5		
6		
	Оценка:	

Задание 2: Проведите рефлексию освоения приема «перевод рывком за руку».

п/п	вопросы	Ответы
1	Над каким приемом мы работали на занятиях?	
2	Для чего мы освоили этот прием?	
3	Из каких действий состоит данный прием?	
4	Освоил ли я данный прием?	
5	Что нужно мне делать в дальнейшем, чтобы этот прием помог мне победить в борьбе?	

Учащийся осваивает любое действие, если он будет выполнять его осознанно, используя свои интеллектуальные возможности. Такие задания создают условия для осознания своего внутреннего мира, своих возможностей, своего состояния и состояния других людей, помогают самовоспитанию, стремлению самосовершенствованию себя.

В результате он освоит технику двигательного действия и может грамотно действовать в самых различных и непредвиденных ситуациях.

Литература

1. Крылов, Н. Р. Национальная борьба Хапсагай. Программа для ДЮСШ /Н.Р. Крылов. — Якутск: ГБУ РС (Я)«РЦНВС им.В.Манчаары», 2016. — 260 с.
2. Петерсон, Л. Г. Реализация деятельностного метода обучения на уроках по разным учебным предметам / Л. Г. Петерсон. М.: Ювента, 2010. — 198 с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897).

Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия)

Actual issues of development and scientific and methodological support of national sports and people's games of the Republic of Sakha (Yakutia)

Янгулова А.Ю., Кудрявцев М.Д., Скурихина Н.В.

СФУТЭИ

Красноярск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия)

Ключевые слова: национальные виды спорта, Республика Саха (Якутия), национальные игры

Yangulova A. Yu., Kudryavtsev MD, Skurikhina NV

SFU TEI

Krasnoyarsk, Russia

Annotation. The article deals with topical issues of development and scientific and methodological support of national sports and folk games of the Republic of Sakha (Yakutia)

Keywords: national sports, the Republic of Sakha (Yakutia), national games

Актуальность: Актуальность исследования данной проблемы заключается в необходимости сохранения этнокультурного наследия коренных народов Якутии в области физического воспитания подрастающего поколения и его применении в системе воспитания (учебные занятия, организация спортивных соревнований, праздников, досуга, развлечений; оздоровительно-рекреационных, восстановительных мероприятий). Коренные народы Республики Саха (Якутия) (якуты, эвены, эвенки, юкагиры, чукчи), пройдя через века, остались жизнеспособными благодаря сохранению своей культуры, традиций и обычаев, в том числе и национальных игр.

Их богатые традиции в области физического воспитания, которые были выработаны в суровых условиях Севера, представляют великую ценность и жизненную силу, что вызывает необходимость изучения этого наследия. В настоящее время достаточно многообразно научное изучение физических упражнений, игр, национальных видов спорта малочисленных народов Севера применительно к общей системе физического воспитания и образования[1].

Цель теоретического исследования — изучение роли и значения сохранения и дальнейшего развития национальных видов спорта и игр Республики Саха(Якутия)

Методы исследования. Аналитический обзор информации, посвящённой проблеме актуальности и развития национальных игр и национальных видов спорта Республики Саха(Якутия) в современном обществе.

Организация исследования. Проведен сбор информации из 12 различных источников, описывающих и подробно рассматривающих актуальность сохранения и раз-

вития национальных игр и национальных видов спорта в Республике Саха (Якутия) в современном обществе, изучено множество научных статей и учебно-методической литературы, в которой обсуждаются значимость культурного наследия коренных жителей Севера.

Результаты исследований и их обсуждение. Вопросы развития физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни приобретает в настоящее время большое значение. Так как политика нашего государства направлена на заботу о человеке, о развитии его нравственного, интеллектуального, физического и духовного потенциала, создание благоприятных условий для этого [4].

История развития абсолютно любого этноса, большого или малочисленного народа предполагает знание сущности традиций народного воспитания. У народов Севера сложилась уникальная по содержанию, формам и методам система педагогики. Она способствовала коренным народам сохранить себя из поколения в поколение в экстремальных условиях. В суровых условиях Севера, где восемь месяцев лишь одна зима, предки создали самобытные, уникальные, разнообразные национальные виды спорта, упражнения, игры, которые всесторонне развивают физические, волевые, нравственные и моральные качества человека. Философией национального вида спорта и различных игр становятся пропаганда молодежи к ведению здорового образа жизни и укрепление силы духа [2].

Народные игры и национальные виды спорта в последние годы стали одними из самых любимых и массовых в нашей стране. Для руководства по развитию и актуализации национальных видов спорта в 1992 году была создана Ассоциация «Сахаада-спорт».

Так, национальные виды спорта, как якутские прыжки, мас-рестлинг и хапсагай были признаны российскими видами спорта и внесены во Всероссийский реестр видов спорта. Теперь перед народом Саха (Якутия) стоит задача: выход в страны СНГ и на международный уровень.

Сегодня республика встречает гостей Международного Форума «Россия — спортивная держава» и V Международных спортивных игр «Дети Азии». Игры «Дети Азии» являются главным социальным проектом Республики Саха (Якутия), которые задумывались не только как массовое спортивное мероприятие, они призваны укрепить материально-техническую базу в области спорта республики, внести свой вклад в социально-экономическую стабильность Якутии, способствовать ее инвестиционной деятельности, созданию международного сотрудничества, созданию условий для укрепления контактов среди молодежи.

Впервые Международные спортивные игры «Дети Азии» были проведены по инициативе первого президента Республики Саха (Якутия) Михаила Николаева в 1996 году, в год празднования 100-летия современных Олимпийских Игр. Игры проводятся при полной поддержке Президента Республики и Правительства Российской Федерации, Олимпийского Совета Азии, Олимпийского Комитета России, Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, Министерства иностранных дел Российской Федерации [3].

Вывод. В ходе проведенного исследования было выявлено, что якутские национальные игры и виды спорта имеют не только Региональное, но Федеральное значение. Они являются самыми массовыми и интересными, они помогают взглянуть на спорт как таковой с абсолютно другой стороны. Национальные игры укрепляют культуру народа и способствуют актуализации здорового образа жизни у подра-

стающего поколения. Стоит отметить, что якутские игры и виды спорта любимы и у других народов нашей страны, ведь именно они наиболее прогрессивно развивают командный дух молодежи, дружелюбие и уважение друг к другу.

Литература

1. М. Е. Николаев. Без преодоления жизнь теряет смысл: Северный стиль жизни. — Химки, 2004. — 158 с.
2. М. Е. Николаев –президент. — Якутск: Бичик, 2001. — 35 с.
3. М. Е. Николаев. Мой народ и моя республика. — Italia, 1993. — 80 с.
4. Аршавский И. А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) // Биофизика. — 1991. — Т. 36. — № 5. [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Sport/2_151453

Влияние силовых тренировок на метаболический статус занимающихся

The effect of strenght training on the metabolic status dealing

Ясько Г.В.

ДонНМУ им.М.Горького
Донецк, ДНР

Аннотация. В статье приведены результаты исследования влияния физических нагрузок на состояние процессов ПОЛ и ферментативную систему АОЗ у спортсменов, занимающихся бодибилдингом. Показано, что физические нагрузки, в зависимости от их уровня и частоты, способны активировать ПОЛ и снижать активность ферментов системы АОЗ.

Ключевые слова. Силовая тренировка, метаболический статус, пороговый уровень.

Yasko.G.V.

DNMU named after M. Gorkogo
Donetsk, the DNR

Annotation. The given research represents results of physical activity effect on the status of lipid peroxidation and enzyme system of antioxidant protection of athletes, body builders. It is shown that physical load, depending on the level and frequency, is capable of activating lipid peroxidation activity and reducing the activity of enzyme system.

Keywords. Strength training, metabolic status, the threshold level.

Актуальность. Силовые учебно-тренировочные занятия (бодибилдинг, фитнес, работа с отягощениями в тренажерном зале и т. п.) входят в программы высших учебных заведений, пользуются большой популярностью среди студентов. Существует множество тренировочных программ с разной частотой тренировок в течение недели, и с разной продолжительностью тренировочных циклов. Однако все эти программы составлены без учёта уровней физических нагрузок и проводятся без контроля метаболических показателей, что могло бы служить объективными критериями для оценки адаптационных возможностей организма занимающихся.

Явления энергодефицита и метаболические сдвиги, выявленные у занимающихся физкультурой студентов, могут вызывать и в тоже время быть следствием нарушения трансмембранного транспорта веществ. Основным повреждающим фактором для клеточных мембран при гипоксии, энергодефиците является чрезмерное накопление в тканях промежуточных продуктов свободнорадикального окисления липидов, которые изменяют активность мембран, транспорт электронов в дыхательной цепи [3]. Продукты перекисного окисления липидов (ПОЛ) обладают известной биологической активностью, выражающейся как в определённом токсическом воздействии, так и в способности повреждать различные биологические молекулы, такие, как ферменты, ДНК, структурные белки. Усиление процессов ПОЛ в сыворотке крови и лейкоцитах периферической крови спортсменов отмечено рядом исследователей [2,4]. В тоже время у студентов, занимающихся бодибилдингом, не было изучено влияние физических нагрузок разной интенсивности и частоты на метаболический статус.

Целью данной работы является: изучить влияние тренировок разной интенсивности и частоты на метаболический статус, про- и антиоксидантные процессы в сыворотке крови студентов, не имеющих спортивного стажа и специальной физической подготовки, занимающихся в условиях силовых тренировок с незначительными весами (30–50% от максимальных) – так называемый пороговый уровень.

Материалы и методы исследования. Под нашим наблюдением (течение тренировочного макроцикла, который составлял 8 недель) находилось 379 человек в возрасте 18–26 лет. Все обследованные занимались бодибилдингом в спортивных клубах города Донецка. Группу референтной нормы составили 63 человека в возрасте 18–26 лет, которые на момент обследования были практически здоровы и систематически спортом не занимались. Работу выполняли с соблюдением всех положений биоэтики. Биохимические исследования включали определение в сыворотке крови: уровень диеновых конъюгат (ДК), малонового диальдегида (МДА), активности каталазы, супероксиддисмутазы (СОД). Значение коэффициента (К) рассчитывали по формуле: $K = (ДК + МДА) / (каталаза + СОД)$. Характер выявленных изменений был проанализирован с использованием методов вариационной статистики на компьютере с определением достоверности различий по критерию Стьюдента для множественных сравнений с поправкой Бонферони, после отбрасывания нулевой гипотезы о равенстве средних с помощью дисперсионного анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. Влияния силовых тренировок порогового уровня на ПОЛ и систему АОЗ сыворотки крови спортсменов приведены в таблице 1. Установлено, что силовые тренировки порогового уровня, проводимые с частотой 1–4 раза в неделю на протяжении тренировочного цикла у спортсменов, занимающихся бодибилдингом, не вызывают существенных изменений показателей характеризующих состояние ПОЛ и ферментативной системы АОЗ в сыворотке крови данных спортсменов. При указанном режиме тренировочного процесса содержание как промежуточных продуктов метаболизма ПОЛ (ДК), так и конечных (МДА) достоверно от показателей здоровых нетренированных лиц после окончания цикла тренировок не отличалось. Сходная ситуация имела место и в отношении ключевых ферментов системы АОЗ сыворотки крови: ни активность каталазы, ни активность СОД после окончания цикла тренировок, проводимых с частотой 1–4 раза в неделю, существенно не отличались от таковой у здоровых нетренированных лиц.

Таблица 1.

Влияние силовых тренировок порогового уровня на про- и антиоксидантные процессы в сыворотке крови спортсменов

Показатель	Здоровые нетренированные лица (n=63)	Период тренировок	
		Начало	Окончание
1 раз в неделю (n=16/n=16)			
ДК, мкмоль/л	5,4±0,2	5,2±0,3	5,4±0,3
МДА, мкмоль/л	4,2±0,1	4,1±0,2	4,3±0,2
Каталаза, мкат/ч×л	12,7±0,4	11,9±0,6	12,8±0,6
СОД, МЕ/мг Hb	6,5±0,3	6,7±0,3	6,4±0,3
К, у.е.	0,5±0,03	0,5±0,025	0,5±0,03
2 раза в неделю (n=32/n=32)			

Показатель	Здоровые нетренированные лица (n=63)	Период тренировок	
		Начало	Окончание
ДК, мкмоль/л	5,4±0,2	5,1±0,3	5,3±0,3
МДА, мкмоль/л	4,2±0,1	4,0±0,2	4,2±0,2
Каталаза, мкат/ч×л	12,7±0,4	12,2±0,6	12,5±0,6
СОД, МЕ/мг Нб	6,5±0,3	6,4±0,3	6,3±0,3
К, у.е.	0,5±0,03	0,49±0,02	0,5±0,03
3 раза в неделю (n=35/n=35)			
ДК, мкмоль/л	5,4±0,2	5,2±0,25	5,5±0,3
МДА, мкмоль/л	4,2±0,1	4,3±0,2	4,4±0,2
Каталаза, мкат/ч×л	12,7±0,4	12,4±0,6	13,1±0,65
СОД, МЕ/мг Нб	6,5±0,3	6,6±0,3	6,8±0,3
К, у.е.	0,5±0,03	0,5±0,025	0,5±0,025
4 раза в неделю (n=25/n=25)			
ДК, мкмоль/л	5,4±0,2	5,3±0,26	5,8±0,3
МДА, мкмоль/л	4,2±0,1	4,2±0,2	4,6±0,2
Каталаза, мкат/ч×л	12,7±0,4	12,5±0,6	13,4±0,7
СОД, МЕ/мг Нб	6,5±0,3	6,4±0,3	6,9±0,3
К, у.е.	0,5±0,03	0,5±0,025	0,51±0,03
5 раз в неделю (n=17/n=17)			
ДК, мкмоль/л	5,4±0,2	5,2±0,25	6,3±0,3*
МДА, мкмоль/л	4,2±0,1	4,1±0,2	5,5±0,3*
Каталаза, мкат/ч×л	12,7±0,4	12,7±0,6	14,2±0,7
СОД, МЕ/мг Нб	6,5±0,3	6,6±0,3	7,3±0,4
К, у.е.	0,5±0,03	0,47±0,02	0,55±0,03

Примечание. * – $p < 0,05$ по сравнению с аналогичным показателем здоровых нетренированных лиц.

Чрезмерная активация процессов ПОЛ, при тенденции к увеличению активности ферментов системы АОЗ, была зарегистрирована у спортсменов при пороговом уровне физических нагрузок, проводимых на протяжении тренировочного цикла 5 раз в неделю. Так, концентрация ДК в сыворотке крови таких спортсменов в конце цикла тренировок увеличилась в 1,17 раза, МДА — в 1,31 раза против соответствующих показателей здоровых нетренированных лиц ($p < 0,05$ в обоих случаях).

В то же время, активность каталазы и СОД сыворотки крови спортсменов, имевших силовые тренировки порогового уровня 5 раз в неделю, оказалась недостоверно выше аналогичных показателей здоровых нетренированных лиц (в 1,12 раза в обоих случаях).

Указанные изменения показателей ПОЛ и активности ферментов системы АОЗ не сопровождалось нарушением баланса в системе ПОЛ/АОЗ, характеризуемой коэффициентом К. Это позволяет считать, что сдвиги в системе ПОЛ были компенсированы (активацией в системе АОЗ) таковыми системы АОЗ.

Выводы. Таким образом, результаты исследования, представленные в таблице свидетельствуют о том, что силовые тренировки порогового уровня, проводимые 1–5 раз в неделю, являются наиболее адекватными, не приводящими к грубым нарушениям в системах ПОЛ и АОЗ и могут быть рекомендованы для для занятий

в учебных группах. Так же можно предположить что дальнейшее увеличение интенсивности нагрузок (пороговый и пиковый уровни) могут негативно сказываться на метаболическом статусе спортсменов, и является дальнейшим материалом исследований. В целом, полученные результаты исследования могут служить критериями для оценки состояния спортсменов при соответствующем скрининге в течение тренировочного процесса, что поможет в определении оптимального режима тренировок, не приводящего к срыву адаптационных возможностей организма.

Литература

1. Гаврилова Е. А. Спортивные стрессорные иммунодефициты / Е. А. Гаврилова, О. А. Чурганов, О. И. Иванова // Аллергология и иммунология. — 2002. — № 2. — С. 264–267.
2. Ляпин В. П. Состояние клеточного иммунитета у борцов в зависимости от времени года / В. П. Ляпин, Н. К. Казимирко // Экспериментальна і клінічна медицина. — 2004. — № 4. — С. 80–82.
3. Ляпин В. П. Состояние клеточного иммунитета у борцов разных квалификационных категорий в течение тренировочного цикла / В. П. Ляпин // Збірник наукових праць «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». — Харків. — 2003. — № 14. — С. 77–81.
4. Галій С. М. Вплив фізичних навантажень тренувального процесу на стан імунних та метаболічних показників в спортсменів, які займаються паверліфтингом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук: спец. 14.03.04 «Патологічна фізіологія» / С. М. Галій. — Луганськ, 2007. — 16 с.
5. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры / А. Ц. Деминский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — Донецк, 2001. — 67 с.
6. 6. Нарушения иммунного и метаболического статуса спортсменов в течение тренировочного процесса и их коррекция / В. А. Гаврилин, Н. К. Казимирко, С. Н. Смирнов [и др.]. — Луганск: СПД Резников В. С., 2010. — 200 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Организация работы Всероссийской федерации мас-рестлинга на российском и международном уровне	8
Взаимодействие спортивных федераций по национальным видам спорта с объединениями юристов на основе системы Pro bono в Республике Саха (Якутия)	11
Деятельность по развитию и научно-методическому сопровождению национальных видов спорта в Чурапчинском государственном институте физической культуры и спорта.....	17
Правовое регулирование, как основа развития национальных видов спорта в Российской Федерации и Республике Саха (Якутия).....	22
Исследование свойств нервной системы и сенсомоторных функций спортсменов, специализирующихся в борьбе хапсагай и мас-рестлинге.....	25
Традиции в спорте в период глобализации.....	28
Совершенствование специальной скоростно-силовой подготовки студентов занимающихся мас-рестлингом.....	31
Спортивное волонтерство по национальным видам спорта Республики Саха (Якутия).....	33
Тенденция развития народных игр.....	36
Развитие профессиональных компетенций в контексте интеграции в международное образовательное пространство.....	40
Применение элементов борьбы самбо в учебном процессе общеобразовательных учреждений	43
Развивающее влияние настольных игр хабылык и хаамыска.....	45
Современные тенденции развития городошного спорта в Российской Федерации и Свердловской области	48
Проект по развитию национальных настольных игр «Хабылык — игра для всех»	51
Кулачный бой как национальный вид спорта и прообраз современных боевых искусств.....	54
Здоровый образ жизни — это традиционная философия народов севера	57
Мас-рестлинг как объект социально- философского изучения	59
Социально- философские подходы к мас-рестлингу	61
Народные подвижные игры как средство развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.....	63
Национальные игры в содержании учебного курса «Культура народов Республики Саха (Якутия)».....	67

Перспективы развития мас-рестлинга Украины.....	71
Причины внедрения национальных видов спорта для учебных заведений среднего и высшего профессионального образования.....	74
Национальные народные игры и упражнения как эффективное средство воспитания юных спортсменов.....	77
Изучение мнения специалистов об эффективности занятий национальными видами спорта и их популярности среди населения.....	80
Самобытные виды двигательной активности коренных народов Севера и этнопедагогика физического воспитания школьников Республики Саха (Якутия).....	82
Народные виды спорта.....	92
Национальный вид спорта — северное многоборье.....	96
Морфофункциональные показатели юных гребцов на байдарках и каноэ 11–12 лет.....	100
Использование национальных игр и упражнений для формирования физических качеств учащихся.....	105
Мониторинг уровня физического развития и подготовленности мас-рестлеров (на примере Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта).....	108
Структура тренировочного процесса белорусских гребцов на байдарках.....	111
Использование нестандартных упражнений для совершенствования техники передвижений в мас-рестлинге среднем школьном возрасте.....	116
О запуске Евразийских этнофестивалей календарных праздников «Ёрдынские игры» и «Под единым солнцем».....	121
Развитие современного пятиборья в Белоруссии.....	124
О международном центре эпосе евразийских народов и разработке мифологических титулов «Ёксёку — боотур» и «Могол батор» в рамках Игр Дыгына и Ёрдынских игр в «зверином стиле».....	127
К вопросу изучения истории спартакиад на призы Манчаары.....	132
Популяризация народных игр как метод решения общественных проблем.....	138
Хапсагай как социокультурный феномен.....	140
Актуальность народных игр среди молодежи в Республике Саха.....	144
Концепция развития национальных видов спорта Республики Саха (Якутия).....	146
Учебно-тренировочные комплексы по грузинской борьбе картули чидаоба.....	149
Этнокультурный потенциал развития ценностного отношения младших школьников к этническим традициям в условиях поликультурной среды.....	153

Сохранение этнической принадлежности настольных игр на примере народных игр хабылык и хаамыска.....	158
Построение тренировочного цикла спортсменов, занимающихся мас-рестлингом.....	164
Исторические аспекты развития национальных видов спорта, как часть духовного развития народа саха.....	167
Этапы развития научно-методической и учебно-тренировочной деятельности в области национальных видов спорта.....	172
Казацкие забавы Донбасса.....	175
Анализ угловых параметров техники соревновательной прямой тяги квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге и сравнение прямой тяги на модифицированном тренажере «Нижняя тяга»..	179
Гиревой спорт.....	183
Особенности адаптации в женской борьбе на поясах.....	187
Положительное влияние национальной борьбы хапсагай на развитие вольной борьбы в трудах Дмитрия Петровича Коркина.....	192
К вопросу о развитии национальных видов спорта и народных игр.....	195
Актуальные вопросы подготовки специалистов по национальным видам спорта.....	198
Роль «Игр Манчаары» в развитии и пропаганде национальных видов спорта.....	201
Развитие координации методом подвижных игр девочек 6–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.....	203
Физическая подготовленность нанайских школьников и их отношение к использованию национальных видов спорта и народных игр в процессе физического воспитания.....	208
Старт как один из основных фаз подготовки спортсменов в мас-рестлинге.....	213
Особенности и виды тяги в мас-рестлинге.....	216
Национальные игры в дошкольных образовательных учреждениях как способ сохранения региональных особенностей.....	218
Спортивное ориентирование как эффективное средство физического воспитания учащихся сельских школ Республики Тыва.....	222
Борьба «Хуреш» как форма организации спортивно-массовой работы в молодежной среде.....	227
Игры коренных народов Якутии для детей дошкольного возраста.....	231
Татаро-башкирская спортивная борьба «Курэш» как средство повышения физической подготовки студентов.....	238
Методика развития силы и силовой выносливости у спортсменов, занимающихся национальными видами спорта.....	242
История развития национальной борьбы «хапсагай».....	244

Использование элементов национальных видов спорта в вольной борьбе	247
Интеграция этнопедагогики с уроками математики	251
Методика обучения технике якутских национальных прыжков	254
Вышибалы как национальный вид спорта. История и тенденции развития.....	259
Лапта как национальный вид спорта. История и тенденции развития	262
Развитие национального вида спорта Мас-рестлинга в других регионах	265
Основные виды направления развития вида якутского много- борья — якутская вертушка.....	267
Технико-тактическая подготовка борцов	269
Совершенствование методики тренировки силы хвата спор- тсменов, занимающихся мас-рестлингом	273
Из опыта психологического сопровождения формирования психической готовности к соревнованию спортсменов занима- ющихся мас-рестлингом	278
Опыт и перспективы развития национальных видов спорта в других регионах и странах	283
Выбор эффективной общеобразовательной парадигмы в обра- зовании спортсмена	286
Хапсагай — пути развития на примере родственных видов борьбы.....	289
История и развития спортивного ориентирования в Туве	292
Якутские прыжки как средство развития скоростно-силовых способностей детей, занимающихся легкой атлетикой	297
Анализ эффективности применения средств специальной и общей выносливости у девушек, занимающихся борьбой на поясах.....	300
Влияние новых национальных видов спорта на формирование личности у детей среднего школьного и подросткового возраста	305
Программа воспитания координационных способностей у де- вочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной спортивной специализации.....	309
Особенности национальных видов спорта якутов.....	314
Тенденция сохранения и развития северного многоборья	317
Изучение методики тренировки по мас–рестлингу для разви- тия силы тяги спортсменов.....	321
Техническая подготовка самбистов 12–14 лет	325
Исследование формирования эффективной техники в якутских прыжках.....	329
Тенденции развития национальных видов спорта и народных игр	332
Тенденции и перспективы развития национальных видов спорта.....	336
Роль «Игр Манчаары» в развитии и пропаганде массового спорта в Республике Саха (Якутия).....	338

Роль якутских народных игр в развитии физических и нравственных качеств у детей дошкольного возраста.....	341
Научно-методические основы планирования учебно-тренировочного процесса по северному многоборью	343
Роль национальных видов спорта в духовно-нравственном воспитании детей в семье и школе	346
Тувинские подвижные игры как физминутки на переменах.....	349
Тенденции развития национальных видов спорта и народных игр биологического факультета.....	352
История развития борьбы хапсагай.....	356
Использование теоретических знаний об омц при управлении спортивной подготовки женщин в мас-рестлинге	358
Популяризация массовых видов спорта и развитие национальных видов спорта в туве в период 1944–1961 годы.....	361
Использование тувинских национальных игр в учебно-воспитательном процессе студентов тувгу в качестве культурно-массовых мероприятий	366
Народные игры — неотъемлемая часть культуры народа саха	369
Капоэйра — уникальное боевое искусство.....	372
Уточнение и дополнение классификации спортивных и национальных видов борьбы	377
Формирование ценностных ориентаций спортсменов ГБПОУ РС (Я)«РУ(К) ОР им. Р. М. Дмитриева через национальные виды спорта	382
Использование элементов базовой техники калмыцкой национальной борьбы на уроках физической культуры	386
Анализ соревновательной оценки спортивнойаэробике	391
Развитие силы хвата рук у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся мас-рестлингом	395
Проблема судейства в борьбе хапсагай (соцопрос).....	399
Проблемы силовой подготовки борцов хапсагай.....	403
Отслеживание и динамика системы правил национальной борьбы хапсагай ...	414
Становление и развитие тяжелой атлетики в Сахалинской области.....	418
Criteria for evaluating flexibility in boys 8–9 years of age engaged in Wushu	421
Задания для обучения приемам борьбы хапсагай младших школьников	423
Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия).....	426
Влияние силовых тренировок на метаболический статус занимающихся	429

РАЗДЕЛ II

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС У ЖЕНЩИН-СПОРТСМЕНОК

FACTORS AFFECTING THE TRAINING PROCESS IN WOMEN-SPORTSMOONK

Алаас Кэтириис

Канада

Аннотация. С каждым годом увеличивается количество женщин занимающихся спортом независимо от возраста. Спортивная жизнь требует много усилий и энергии. Поэтому для достижения успехов необходимо придерживаться не только принципов физической подготовки, но и сбалансированного питания для выполнения интенсивных тренировочных нагрузок. В зависимости от задачи тренировки процент приема углеводов, белков и жиров меняется. Каждая спортсменка должна уметь определять индивидуальный уровень метаболизма, и выявить сколько калорий употреблять в соответствии с уровнем физической активности. Важную роль в выполнении нагрузок у женщин играет менструальный цикл, который по разному влияет на качество тренировки и на выступление в соревнованиях. Учитывая физиологические особенности можно достичь высоких спортивных результатов, нужно только придерживаться ряд правил.

Ключевые слова: работоспособность, фактор, метаболизм, питание, калорий, коэффициент физической активности, менструальный цикл, аменория.

Alaas Katiriis

Canada

Annotation. The number of women doing sports increases every year. Physically active life requires lots of energy and effort, that is why the balanced diet during intensive exercises and the following of physical training principles become one of the most crucial points in achieving success. The percentage of consuming carbohydrate, protein and fat by human body changes depending on the goal of trainings. Each female athlete should know how to calculate the basal metabolic rate and the number of required calories depending on the intensity level of training sessions. It is important to pay attention to menstrual cycle, as it affects the quality of workout and the results of performance. Taking into consideration the physiological specificities an athlete can achieve high results in her career.

Keywords: endurance, factor, metabolism, diet, calorie, coefficient of physical activity, menstrual cycle, amenoria.

Работоспособность определяется как способность человека на определенную физическую или умственную деятельность в течении заданного промежутка времени. Естественно, главным фактором, оказывающим влияние на данную способность, является его питание. Рацион женщин-спортсменок особо не отличается от питания мужчин, но качество работоспособности подвержено влиянию определенных внешних и внутренних факторов. К внешним факторам относятся условия тренировки и сезонно-климатические перемены, экипировка спортсменки, величина и адекватность нагрузок. К внутренним - возраст, особенности метаболизма и физиологическое состояние, от которых зависит тренировочный процесс и восстановление.

Витамины и минералы, в зависимости от скорости метаболизма, усваиваются организмом в определенное время, в частности и во время

тренировок. Метаболизм, по определению доктора Джулс Гриффинз, известного физиолога и специалиста по питанию из Кембриджского университета, - это совокупность биохимических процессов, в результате которых то, что вы едите, превращается в полезную энергию или топливо. Эти процессы происходят во всех клетках организма постоянно [Karp, Smith, 2012].

Для определения индивидуального уровня метаболизма (Basal metabolic rate) - BMR, или Величина Основного Обмена веществ - ВОО) спортивные диетологи обычно применяют уравнение Харриса-Венедикта.

$$\text{ВОО} = 447.6 + (9.2 \times \text{вес, кг}) + (3.1 \times \text{рост, см}) - (4.3 \times \text{возраст, лет})$$

Например, спортсменка с весом 62 кг, ростом 160 см, и возрастом 23 года имеет:

$$\text{ВОО} = 447.6 + (9.2 \times 62\text{кг}) + (3.1 \times 160) - (4.3 \times 23)$$

$$\text{ВОО} = 444.6 + 570.4 + 496 - 98.5 = 1.412.5$$

Для определения полной потребности организма в энергии нужно умножить ВОО на уровень физической активности в неделю. Определяют пять типов активности, которые имеют свой коэффициент:

Минимальный (нет физической нагрузки) = 1.2

Низкий (1-3 раза в неделю) = 1.375

Средний (3-5 дней в неделю) = 1.55

Высокий (6-7 раз в неделю) = 1.725

Очень высокий (тренировки чаще, чем раз в день) = 1.9

После определения ВОО, необходимо его умножить на уровень физической активности (ВООхК). Например, сколько калорий необходимо женщине с ростом 160 при весе 62 со средним уровнем физической активности? Для этого ВОО из нашего примера - 1, 412.5 умножаем на средний коэффициент 1.55 (1.412.5 x 1.5=2.189.4). Таким образом, спортсменке с весом 62 кг, ростом 160 см и возрастом 23 года, необходимо употреблять 2.189.4 калорий.

55-60 % от дневного рациона в среднем составляют углеводы, 15-20 % белки и 20-25% жир. Естественно, эти цифры не отражают всю картину количества принимаемой еды - все зависит от человека и тренировочного процесса. Важно иметь в виду, что организм не может функционировать полноценно, если в пищевой цепочке не достает или недостаточно витаминов и минералов. Нужно прислушиваться к своему организму и четко знать почему и когда нужно больше углеводов, или белков, или жиров. К сожалению, многие не задумываются о качестве еды, когда как энергетический уровень на тренировке и на соревнованиях находится в прямой зависимости от нее. Следует иметь в виду, что прием тех или иных витаминов зависит от цели тренировочного процесса. Например, если задачей тренировки является базовая подготовка и развитие общей выносливости, то необходимо акцентировать приём жиров и углеводов, так как они являются энергией для работы, а дозы протеина могут быть умеренными. Женщины больше используют жир как энергию-эстроген (женский гормон) “живет” за счет жира, и он влияет на метаболизм, на работу всего женского организма.

При таком интенсивном тренировочном процессе как развитие скоростных качеств, рацион должен включать больше углеводов вместе с увеличением протеинов и с умеренным увеличением жиров, потому что мышцы подвергаются большой нагрузке. При подходе к основным соревнованиям их соотношение меняется - умеренное потребление углеводов, меньше протеинов и жиров. К концу сезона увеличивается приём углеводов и протеинов с умеренным снижением порции жиров, так как при переходном периоде возможно увеличение веса.

Одним из важных факторов успешной работоспособности является количество воды необходимой для восполнения дневной нормы. Для определения питьевого режима надо умножить свой вес на коэффициент 31. Это и будет чистой минимальной нормой дня. У спортсменок картина выглядит иначе, например, к минимальному показателю добавить примерно 500 - 1.5 л. Если вы тренируетесь на улице в жаркую погоду или в помещении, то всегда нужно с собой брать воду и при возникновении чувства жажды принимать небольшими глотками через каждые 15 мин.

Нужно серьезно относиться к питанию, особенно в спорте. Полноценное здоровое питание и есть полноценная спортивная жизнь. Необходимые витамины и микроэлементы должны поступать в организм через еду, а не через таблетки. Важно включить в свой дневной рацион традиционную национальную еду, избегая однообразия принимаемой еды. А советы грамотного диетолога в составлении меню могут стать сильным подспорьем в пути к спортивному успеху.

Женщинам детородного возраста нужно четко определить свой график менструального цикла (МЦ), необходим тщательный и индивидуальный расчет калорий. Фазы менструального цикла оказывают влияние на энергетический фон в течение дня, на аппетит и настроение, что, безусловно, воздействует и на весь тренировочный режим. В среднем месячный цикл строго индивидуален и наступает каждые 21-25-28 и 35 дней, продолжительностью от 3 до 7 дней. В зависимости от колебания гормонов наступает так называемый предменструальный синдром (ПМС). Около 40 % женщин в это время чувствуют спазм в области живота, болезненность молочных желез, тошноту, усталость, депрессию, раздражительность, а порой и повышение аппетита. Какая связь между МЦ и работоспособностью? В данный период, примерно за неделю до месячных, у женщин-спортсменок появляются жалобы на вялость; бег и движения становятся замедленными. У некоторых женщин в первые два дня начала МЦ чувствуется прилив энергии, но обычно скорость движения снижается в первой половине МЦ, что обусловлено большим сжиганием жировой ткани, влияющим на выносливость. Исходя из колебаний МЦ стоит более гибко относиться к тренировочному плану.

Есть и другая сторона МЦ как аменорея (отсутствие менструаций в течение нескольких циклов). Это не диагноз, к этому предшествуют множество различных факторов. Основной причиной является как указывают эксперты нарушение работы в щитовидной железе и проблемы в гипофизе, перенесенные заболевания или изменение условий привычной жизни. Основным фактором, как отмечают специалисты, является потеря веса и уровень жира, который не может выработать эстроген, история регулярности МЦ, психологического стресса и питания, или интенсивность физических нагрузок. В совокупности, они могут вызвать аменорею. Многие с целью похудения не принимают достаточное количество еды, что сказывается на количестве калорий. Специалисты рекомендуют для женщин с аменореей увеличить прием пищи до 350 калорий с протеином и углеводом, сократить интенсивность нагрузки один-два раза в неделю в течение 4 месяцев, пока не нормализуется МЦ.

Таким образом, женский спорт имеет свои особенности, которые требуют определенного подхода и внимательного отношения при планировании тренировочного процесса. Знание свойств физиологии женщины и баланса ежедневного питания в соответствии с задачей тренировки увеличивает возможность достижения высоких спортивных результатов в любом возрасте и в любое время.

Литература

1. Clark N. *Sports Nutrition Guidebook*. 1st ed. Newton, MA: Human Kinetics, 2014.
2. Karp J., Smith C. *Running for Women*. Champaign, ILL: Human Kinetics, 2012.
3. Ryan M. *Sports Nutrition for Endurance Athletes*. 2nd ed. Boulder, CO: VeloPress, 2007.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ (на примере ФГБОУ ВО ЧГИФКиС)

PHYSICAL AND HEALTH WORK AMONG STUDENTS (for example of the Churapchinsky State Institute of Physical Education and Sports)

Алексеева М.Д., Ануфриева А.Э., Трофимова С.А.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, Россия

Аннотация. В статье рассматривается физкультурно-оздоровительная деятельность среди студентов. Были рассмотрены несколько направлений физкультурно-оздоровительной работы среди студентов ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта».

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, студенты, физическое воспитание, учебно-тренировочный процесс, учебно-познавательная деятельность.

Alexeyeva M.D., Anufrieva A.E., Trofimova S.A.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. The article deals with physical culture and health activities among students. Several directions of physical culture and health work among the students of the Churapchinsky State Institute of Physical Education and Sports were considered.

Key words: physical culture and health work, students, physical education, educational process, educational and cognitive activity.

Культура здоровья понимается как неотъемлемая часть общей и профессиональной культуры и соответствует современной цели физического воспитания — формированию физической культуры личности. Человек рассматривается как высшая ценность общества, а здоровье — как основная ценность жизни человека.

«Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» к числу основных задач, требующих решения относит, в числе прочих, модернизацию системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования, а среди основных целевых ориентиров определяет увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом [4].

Чурапчинский государственный институт за период своего 16-летнего существования накопил определенный опыт в организации физкультурно-оздоровительной работы. В настоящее время она представлена несколькими направлениями [2].

1. Спортивное направление, цель которого — повышение технического мастерства студентов в избранном виде спорта (накопление опыта соревновательной деятельности, достижение спортивных результатов). Данное

направление осуществляется через участие студентов института по видам спорта в студенческих соревнованиях регионального, республиканского, всероссийского, международного уровня (по боксу, настольному теннису, легкой атлетике, вольной борьбе, стрельбе из лука, мас-рестлингу, хапсагаю, национальным прыжкам и др.). Наш институт всегда принимает участие на ежегодном фестивале физкультурных вузов РФ, где отбираются студенты с лучшими показателями сдачи нормативов ГТО.

2. Оздоровительное направление, призванное реализовать потребность в двигательной активности по интересам, в рамках которого организованы занятия по скандинавской ходьбе, йогой и др.

3. Физкультурно-массовое направление, в качестве задач которого – оптимизация режима учебы и отдыха студентов, обеспечение массовости занятий физкультурной деятельностью. В данном случае используются следующие формы работы: «Олимпийская неделя» для студентов, проведение спартакиады «Спартианские Игры», «Турслёт», фестиваль национальных видов спорта РС (Я) среди студентов ЧГИФКиС, сдача нормативов ВФСК ГТО, а также участие во всероссийских спортивно-массовых мероприятиях (Кросс Нации, «Лыжня России» и др.).

Для учебно-тренировочного процесса созданы все условия, осуществляется поиск современных передовых форм работы, направленных на разработку и внедрение новых спортивно-оздоровительных программ, совершенствование образовательного процесса, внедрение новых форм физкультурно-оздоровительной работы. Занятия по физкультуре проводятся как непосредственно в манеже, так и на спортивных площадках, стадионе и местности с использованием сооружений, инвентаря, оборудования, необходимого в учебно-тренировочном процессе.

На занятиях физической культуры образовательный процесс направлен на [1, с. 160]:

1. развитие мотивации личности каждого студента к систематическим занятиям и удовлетворению потребностей в физкультурно-оздоровительной и спортивно - массовой деятельности;

2. реализацию программ по физической культуре в учебной и внеурочной деятельности;

3. участие в соревнованиях различного масштаба, в районных и областных спартакиадах.

Преподаватели института систематически повышают свою квалификацию, принимают участие в конференциях различного уровня по вопросам методики обучения, повышения эффективности занятий физической культуры и процесса физического воспитания студентов.

В нашем институте студенты по направлению ФК тренируются дважды в день (утром и вечером) для успешного решения задач физического воспитания и сохранения здоровья, а также для достижения высшего спортивного мастерства.

За спортивные успехи, активное участие в проводимых мероприятиях и общественной жизни студенты поощряются объявлением благодарности, награждаются грамотами, премиями, по итогам года лучшие студенты получают бесплатную путёвку на оздоровительный отдых.

Занятия по физической культуре рассматриваются как целенаправленная и нормированная форма организованной учебно-познавательной деятельности, которая ставит цель – оптимизация двигательного режима, формирование и закрепление двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, предоставление специальных знаний по физкультурно-оздоровительной работе [3, с. 480].

Таким образом, целенаправленное физическое воспитание оказывает положительное влияние на умственное развитие. Студенты приобретают умения действовать в обществе; у них формируются такие качества как выдержка, самостоятельность, активность, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи и т.п.

Только двигательная активность, закаливание обеспечивают здоровье, энергию, не говоря уже о хорошем настроении.

Литература

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 160 с.

2. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2000. - 480 с.

4. ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / <http://www.chgifkis.ru>.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ПРИ ВРИВКУ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

PREVENTION OF COMPLICATION OF ALLERGIC REACTIONS TO THE VACCINE, MEANS AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION

Аматуни Н.А.

ДонНМУ им.М.Горького
Донецк, ДНР

Аннотация. В работе представлены результаты влияния неблагоприятных факторов окружающей среды, как поверхностно-активные вещества, растворенные в воде, на рост числа аллергических заболеваний у подростков в критические периоды их развития. Изучена возможность прогнозирования появления аллергических реакций у детей или подростков путем проведения реакции цитолиза с компонентами современных моющих средств и методы профилактики средствами и методами физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, гибкость, лимфоотток аллергия, реакция на прививку, клеточные мембраны, цитолиз

Amatyni N.A.

DonNMU im. M. Gorky
Donetsk, the DNR

Annotation. The presents the results of studying influence of such adverse factors of environment, such as surfactants, dissolved in water, the increase in allergic diseases in adolescents during critical periods of their development. Explored the possibility of predicting the occurrences of allergic reactions in children or adolescents by the reaction of cytolysis with the components of modern detergents and the methods of prevention by means of physical education.

Key words: physical culture, flexibility, lymph drainage, allergic, reaction to the vaccine, cell membranes, cytolysis

Актуальность. Широкое применение в быту современных синтетических химических соединений, таких как стиральные порошки, жидкие и твердые мыла

оказывают вредное воздействие на растущий организм подростков, что совокупности с экологическим неблагополучием окружающей среды Донбасса проявляется ростом патологических реакций при проведении плановой иммунопрофилактики детям и подросткам, риск которых может уменьшиться благодаря регулярным занятиям физической культурой и использованием на занятиях упражнений на повышения гибкости и подвижности суставов, что благотворно повлияет на улучшение общего состояния организма, кровообращения, лимфоотока, а так же на выведения токсических веществ из организма.

Анализ литературы. На первом этапе исследования была проанализирована медицинская и научная литература по вопросам аллергических реакций после проведения прививки, влияния растительных антиоксидантов на состояние перекисного окисления липидов. По данным литературы, ежегодно до 10 % детей и подростков, подлежащих плановой иммунизации, остаются не привитыми из-за отказа их родителей [1]. Это снижает иммунную прослойку среди населения страны и создает предпосылки для активизации эпидемического процесса таких инфекционных заболеваний, как полиомиелит, корь, дифтерия и столбняк, которые благодаря проведению массовой иммунизации ранее были ликвидированы или доведены до единичных случаев заболевания [2]. Была разработана анкета и проведено анкетирование подростков с целью выявления кожных проявлений аллергии и сбора анамнеза прививок. Среди подростков было роздано 107 анкет, собрано 92 анкеты, отобрано для последующего анализа 83 анкеты.

Цели и задачи исследования. Целью настоящей работы явилась разработка метода предупреждения появления аллергических реакций у детей на введение вакцин современного календаря прививок и предложение рекомендаций с применением методов физической культуры для профилактики аллергических осложнений во время плановой иммунизации.

Результаты исследования. По результатам анкетирования было отобрано 20 человек разного пола, из которых были определены две группы по 10 человек в возрасте от 17 до 18 лет: группа подростков с кожными проявлениями аллергии (в том числе в анамнезе) и контрольная группа (без имеющихся проявлений аллергии в анамнезе). Наиболее важная информация, полученная в результате анализа анкетирования подростков представлена на диаграммах. Согласно данным проведенного анкетирования только у 10 из 83 подростков, принявших участие в исследовании, имели место кожные проявления аллергии в момент опроса или в анамнезе. В результате анкетирования у 9 из 83 обследованных подростков была выявлена картина недостаточного охвата их плановыми прививками. Таким образом, 84,2% из всех опрошенных подростков указали в анкете, что им ранее проводились прививки. На втором этапе исследования у подростков обеих групп с разрешения их родителей были отобраны образцы крови во время прохождения планового профосмотра.

В отделе лабораторных исследований университетской клиники в крови исследовали количество лейкоцитов, их способность к цитолизу, процент эозинофилов. Средние показатели у подростков контрольной группы почти все были в пределах возрастной нормы или чуть ее превосходили (показатель цитолиза с растворами моющего средства). У подростков группы риска показатели количества лейкоцитов в крови достигали нижней границы нормы, что может происходить, если лейкоциты у них разрушаются под воздействием негативных факторов. Проведение перед прививками в лабораторных условиях теста на цитолиз лейкоцитов позволяет прогнозировать у них вероятность негативных последствий после введения вакцины. Тесты на гистамин и серотонин

в сыворотке крови стоят намного дороже (в 5 и более раз), чем тест на цитолиз, что позволяет сделать его доступным неспецифическим скрининговым тестом на возможность аллергических реакций на прививки и другие аллергены. Предложенное скрининговое обследование позволит отобрать группу риска подростков для дальнейшего специфического обследования, а остальным - провести все необходимые прививки, не боясь наступления негативных реакций после вакцинации.

На третьем этапе исследования подросткам с проявлениями аллергии и подросткам контрольной группы был предложен комплекс физических упражнений на развитие гибкости тела, что благотворно повлияло на лимфатическую систему[3,5]. Благодаря улучшению лимфотока, ускорилось выведение токсинов и вредных веществ из организма. Улучшились все метаболические показатели.

Выводы. Реакции после проведенной прививки у подростков чаще всего могут иметь аллергическую (или псевдоаллергическую) природу. Поэтому необходимо проводить дальнейшее соответствующее обследование для уточнения причины реакции на прививку.

Использование метода проверки стабильности клеточных мембран, путем цитолиза лейкоцитов крови с добавлением химических веществ позволило выявить группу подростков с высоким риском реакции на прививки. К сожалению, этот метод не обладает необходимой специфичностью.

1. Реакции после проведенной прививки у подростков чаще всего имеют аллергическую природу.

2. Применение метода проверки стабильности клеточных мембран, путем цитолиза лейкоцитов крови с добавлением химических веществ позволило выявить группу подростков с высоким возможным риском реакции на прививку.

3. Комплекс упражнений на улучшение гибкости и подвижности суставов благодаря улучшению качества лимфотока, предположительно, может уменьшить этот риск.

Литература

1. Чоп'як В.В., Потьомкіна Г.О., Подаваленко А.П. Післявакцинальний імунітет: особливості розвитку та профілактика ускладнень. Методичні рекомендації. – Донецьк: Видавець Заславський О.Ю., 2011. – 40 с.

2. Проблемы мембранной патологии в педиатрии. Сборник научных трудов/Под. ред. Ю.Е. Вельтищева. – Москва, 1984. – 186 с.

3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.

4. Антропова Е.Н. Иммунологический контроль при общей и специальной физической тренировке / Е.Н. Антропова, П.Н. Учакин, И.Е. Воротникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 17-19.

5. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 2001. – 195 с

СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ-ОБЩЕСТВЕННИКОВ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

THE CONTENT OF TRAINING OF INSTRUCTORS-VOLUNTEERS FOR WELLNESS PHYSICAL EDUCATION

Антипова Е.В.,
ФГБУ СПбНИИФК

Антипов В.А.
СПбБУМВД России,
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В работе рассматриваются проблемы подготовки физкультурных кадров в свете реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Авторы излагают содержание экспериментальной образовательной программы подготовки инструкторов-общественников по оздоровительной физической культуре.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, инструктор-общественник по спорту.

Antipova EV,
FGBU SPbNIIFK

Antipov V.A.
SPbUMVD of Russia,
Saint-Petersburg, Russia

Annotation. The work considers the problems of training of sports instructors-volunteers in the light of the implementation of the Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period until 2020. The authors present the content of experimental educational training program of instructors-volunteers for wellness physical education.

Key words: wellness physical education, sports instructor-volunteer.

Введение. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (раздел IX, п. 9) предусматривает привлечение волонтеров для оптимизации кадрового обеспечения развития отрасли [4]. Очевидно, что растущий спрос на физкультурные кадры в ряде отраслевых сегментов физической культуры не может быть удовлетворен только за счет подготовки и переподготовки профессиональных физкультурных кадров. Проблема кадрового обеспечения физкультурно-оздоровительных и адаптивных клубов по месту жительства и отдыха населения, секций массового оздоровительного и адаптивного спорта, школьных спортивных клубов, центров подготовке и сдачи тестовых испытаний по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО требует развития волонтерского физкультурно-спортивного движения, создания системы подготовки инструкторов-общественников по спорту.

Необходимо отметить, что вызовом настоящего времени (как в мире, так и в России) является старение населения. В целях поддержания качества жизни людей старше трудоспособного возраста в 2016 г. Правительством страны утверждена Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года. Одним из пунктов Стратегии предусматривается привлечение волонтеров (инструкторов по физической культуре и спорту) для проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами старшего возраста [3].

Богатый опыт в этом направлении был накоплен советской системой физического воспитания: практически в каждом спортивном клубе и коллективе

физической культуры предприятий, организаций и учреждений готовились общественные физкультурные кадры, которые впоследствии на общественных началах занимались организацией физкультурно-оздоровительной работы, проведением спортивно-массовых мероприятий, вели занятия в группах здоровья и секциях массового спорта.

В данной работе нами представлена разработанная экспериментальная программа по подготовке инструкторов-общественников по оздоровительной физической культуре.

Основное содержание работы. Цель реализации программы - подготовка инструкторов-общественников (волонтеров) для оздоровительной физической культуры (ОФК). В результате освоения программы слушатель должен приобрести ключевые образовательные компетенции и практические навыки для самостоятельного проведения индивидуальных и групповых занятий оздоровительной физической культурой, что включает:

- знание о составляющих здорового образа жизни (ЗОЖ) и потребности человека в двигательной активности;
- знание цели, задач, средств и методов ОФК;
- знание техники выполнения общеразвивающих физических упражнений (ОРУ) и техники базового (по выбору) вида физической активности (ФА);
- знание методики проведения тренировочного занятия ОФК для различных возрастных категорий населения;
- знание техники безопасности проведения тренировочных занятий ОФК;
- знание приемов контроля и самоконтроля физического состояния занимающихся физическими упражнениями и видами физической активности;
- знание работы в качестве пользователя с базой данных по ОФК;
- умение проведения тренировочных занятий ОФК: ОРУ + базовый вид физической активности;
- умение оказания первой медицинской помощи на тренировочных занятиях ОФК;
- умение заполнения предложенных форм в базе данных по ОФК.

Категория слушателей – лица, имеющие сертификат ЕГЭ по физической культуре, или спортивный разряд по виду спорта, или специальное среднее /высшее медицинское образование, или учеба в физкультурном образовательном учреждении (или на факультете/отделении физической культуры/физического воспитания педагогического образовательного учреждения) среднего/высшего профессионального образования.

Срок обучения - 72 часа (табл.).

Таблица

Учебно-тематический план программы подготовки инструкторов оздоровительной физической культуры

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практические занятия
1	2	3	4	5
1	Здоровье человека, здоровый образ жизни, потребность человека в физической активности	2	2	
2	Цель, задачи, средства и методы оздоровительной физической культуры	4	4	
3	Информационные технологии в обеспечении занятий ОФК	6	2	4

4	Документационное обеспечение деятельности инструктора-общественника по ОФК: работа с базой данных	6	2	4
5	Контроль и самоконтроль над психофизическим состоянием занимающихся при проведении тренировочных занятий ОФК. Оказание первой медицинской помощи на тренировочных занятиях ОФК	8	4	4
6	Техника безопасности проведения тренировочных занятий ОФК	6	2	4
7	Техника выполнения общеразвивающих физических упражнений и базового (по выбору) вида физической активности	6	2	4
8	Организация и методика проведения занятий ОФК	8	4	4
9	Педагогическая практика проведения занятий ОФК с различными возрастными группами	24	4	20
	Итоговая аттестация: квалификационная работа и контрольное занятие	2		
	ИТОГО:	72	26	44

Следует акцентировать внимание на том, что определенные проблемы существуют и в многолетнем процессе подготовки профессиональных физкультурных кадров. В настоящее время подготовку физкультурных кадров осуществляют более 120 учреждений высшего образования. Однако в отрасли ощущается недостаток специалистов, а формирование самой образовательной системы, как отмечают специалисты, носит стихийный характер, не имея концептуальной методологической основы [1]. Существующие проблемы отмечены в ряде публикаций отечественных ученых. В частности, выпускники физкультурных факультетов зачастую просто не готовы к профессиональной деятельности: не способны учитывать психологические особенности занимающихся при выборе средств и методов занятий, слабо владеют метапредметной подготовкой, и образовательными технологиями [2]. При разработке системы подготовки общественных физкультурных кадров необходимо учесть факторы, перечисленные выше, и построить организационную модель таким образом, чтобы она дополняла стандарт профессиональной подготовки специалистов для отрасли физической культуры и спорта.

Оценка качества освоения образовательной программы подготовки волонтеров осуществляется аттестационной комиссией, назначаемой руководителем проекта.

Аттестация состоит из трех разделов:

1. Защита выпускной квалификационной работы.
2. Контрольное проведение практических занятий по ОФК для конкретной возрастной категории населения по назначению аттестационной комиссии.
3. Тренировочное занятие по виду физической активности, предложенное будущим инструктором ОФК.

Слушатель считается аттестованным, если имеет положительные оценки (3,4 или 5) по всем трем разделам программы, выносимым на экзамен.

Образовательная программа по подготовке волонтерских кадров может реализовываться на курсах, организованных по заказу региональных органов управления физической культурой и спортом, в профильных вузах и научных институтах; на факультетах и кафедрах физической культуры, в научных центрах университетов. Форма обучения - очно-заочная и дистанционная (веб-занятия).

При очно-заочной форме обучения проводится смешанный курс заочных теоретических и очных практических занятий.

Приведенная образовательная программа подготовки инструкторов-общественников оздоровительной физической культуры может быть применена для подготовки волонтерских кадров в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом ориентации на специфику организации и проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Заключение. Создание развитой системы подготовки волонтерских физкультурных кадров (инструкторов-общественников по видам спорта) обеспечит потребность отрасли в физкультурных кадрах и будет способствовать вовлечению в систематические занятия физическими упражнениями и массовым спортом широких населения различных возрастных категорий. Привлечение в сферу оздоровительной, адаптивной и спортивно-массовой работы волонтеров позволит снизить финансовую нагрузку на оплату педагогов-организаторов и тренеров по спорту в сегменте физкультурно-оздоровительной и адаптивной физической культуры по месту жительства, где муниципалитеты имеют ограниченные возможности ресурсного обеспечения.

Литература

1. Быков, Н.Н. Современные тенденции подготовки кадров в области физической культуры и спорта / Н.Н. Быков, Н.Ю. Шумакова, С.Н. Труфанова // Мир науки, культуры, образования. - № 4(47). – 2014. – С. 129-131.

2. Поливаев, А.Г. Качество подготовки физкультурных кадров для общеобразовательной школы в педагогическом вузе: проблемы и перспективы / А.Г. Поливаев, А.В. Черемисов // Омский научный вестник. - № 3(129). – 2014. – С. 167-170.

3. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года. – 44 с. - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 5 февраля 2016 г. № 164-р. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rosmintrud.ru/docs/government/173>. - Дата обращения: 12.05.2016.

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://docs.cntd.ru/document/902169994>. - Дата обращения 1.10.2014.

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ К КУРСУ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА В СПОРТЕ»

EXPERIENCE IN CONDUCTING EXAMINATIONS FOR THE COURSE "PSYCHOLOGICAL DIAGNOSTICS IN SPORTS

Арпентьева М.Р.

КГУ им. К.Э. Циолковского

Калуга, Россия

Аннотация. Психологическое сопровождение в спорте – одна из насущных проблем и форм работы психолога, тренера и всей команды, работающей со спортсменами. Процесс сопровождения включает профилактические, психодиагностические и коррекционно-развивающие мероприятия. Значительную роль во всех этих мероприятиях, не замыкаясь собственно психодиагностикой, играют умения и знания специалистов в сфере психодиагностики. Поэтому в нашей работе мы рассматриваем психологическое сопровождение в спорте как комплексную деятельность, основой которой являются психодиагностические аспекты. Психодиагностические методы в спорте имеют свою специфику, в том числе направленную на комплексную диагностику физического, психологического, социального и нравственного актуального состояния человека, его настоящего, а также его прошлого, травм и ошибок, успехов и достижений («заделов» и барьеров развития), а также самих будущих возможностей и ограничений. В рамках семинарских и практических, лекционных и самостоятельных занятий студент осваивает данные аспекты. Однако, для того, чтобы «свести» разрозненные фрагменты в целое, мы предлагаем выполнить в качестве контрольной работы два интегративно-поисковых задания.

Ключевые слова: спорт, психодиагностика, психологические причины болезней, психосоматика.

Arpentieva M.R.

Tsiolkovskiy Kaluga state University,

Kaluga, Russia

Annotation. Psychological support in sport is one of the most urgent problems and forms of work of the psychologist, the coach and all the team working with the athletes. The process of maintenance includes preventive, diagnostic and correctional-developing activities. A significant role in all these events, not being confined strictly by psycho, playing skills and knowledge of specialists in the field of psycho-diagnostics. So in our work we consider psychological support in sport as a complex activity, which is based in psychodiagnostical aspects. Psychodiagnostical methods in sports have their own specifics, including a focus on comprehensive diagnostics of the physical, psychological, social and moral actual condition of man, his present and his past injuries and mistakes, successes and achievements ("achievements" and barriers to the development), as well as the future opportunities and constraints. In the framework of seminars and practical, lecture and self-study, the student learns these aspects. However, in order to "reduce" the disparate pieces into a whole, we offer to execute as the control operation two integrative-search tasks.

Keywords: sports, psychodiagnostics, psychological causes of disease, psychosomatics.

Введение. Психологическое сопровождение в спорте – одна из насущных проблем и форм работы психолога, тренера и всей команды, работающей со спортсменами и реализующих задачи их системной и высокоуровневой подготовки [4; 15; 20; 25; 26; 27]. Для подготовки современного спортсмена высшей квалификации в теории и методике физического воспитания и спорта создается система наук и взаимосвязей наук, объединяющая множество элементов, в том числе: отбор кандидатов для успешного совершенствования и достижений в данном виде спорта; наличие современной спортивной базы и системы сопровождения спорта; проведение многолетней специализированной и разносторонней спортивной тренировки; организация и проведение превентивных и профилактических, формирующих и развивающих и коррекционно-

восстановительных мероприятий (педагогических, психологических, медико-биологических); идейно воспитательная работа; системный поход к управлению процессом тренировки на основе комплексного управления подготовкой спортсменов (педагогического, психологического, физиологического, нравственного и др.); перспективное планирование и ретроспективное осмысление тренировки; постоянное повышение квалификации тренерского состава и отношений в коллективе и т.д. [29; 32; 34; 39]. Психологическое сопровождение традиционно определяется как интегративная или как комплексная система взаимодействия психолога с человеком на уровне его субъективных психологических проблем для оказания ему психологической помощи и социальной поддержки. Это метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора, включающий диагностику сути проблемы; изучение о существе проблемы и путях ее решения; выработка плана решения проблемы; первичная и сопровождающая помощи на всех этапах осуществления плана преобразования проблемы, часть или форма патронажа [40; 41; 44]. При этом, как отмечают специалисты, «Особенность современной ситуации в спорте заключается в том, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами» [5; 10, с.48; 28, с.83]. Более того, «Чем выше класс спортсмена, уровень его спортивной готовности (физической, технической, тактической), тем важнее становится психологический блок подготовки, потому что на уровне равных, очень высоких возможностей побеждает тот, у которого психологический потенциал выше, кто психически более устойчив, более вынослив» [28, с.83; 42]. «даже очень хорошо физически, технически и тактически подготовленный спортсмен не может одержать победу в соревновании ... если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности» [28, с. 85; 33]. Исследователи отмечают, что «только при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается реактивность центральной нервной системы и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной спортивной деятельности в экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое крупное соревнование» [см.: 28, с.84, 32; 41]. Зарубежные и отечественные тренеры в целом освоили все виды подготовки, за исключением психологической: недостаток психологических умений и знаний и игнорирование их роли приводят к психологическим ошибкам и срывам в спорте и личностном развитии у спортсменов, особенно в период ответственных соревнований или жизненных нормативных (возрастных) и квазинормативных (развод, смерть, потеря учебы, потеря работы и т.д.) кризисов [17]. Однако, с другой стороны, «психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической» [18; 29]. Процесс психологического сопровождения сосредоточен на позитивных сторонах и преимуществах личности, способствует восстановлению веры в себя и свои возможности, повышает устойчивость личности к дестабилизирующим внешним и внутренним факторам. При этом ответственность за принятие решения лежит на самом человеке, а сопровождающий обладает только совещательными правами и учитывает его интересы. Процесс сопровождения включает профилактические, психодиагностические и коррекционно-развивающие мероприятия. Значительную роль во всех этих мероприятиях, не замыкаясь собственно психодиагностикой, играют умения и знания специалистов в сфере психодиагностики [9; 14; 46; 47; 48]. Поэтому в нашей работе мы рассматриваем психологическое сопровождение

в спорте как комплексную деятельность, основой которой являются психодиагностические аспекты. Психодиагностические методы в спорте имеют свою специфику, в том числе направленность на комплексную диагностику физического, психологического, социального и нравственного актуального состояния человека, его настоящего, а также его прошлого, травм и ошибок, успехов и достижений («заделов» и барьеров развития), а также самих будущих возможностей и ограничений [6; 31; 49; 50]. Важная часть подготовки психологов спорта и тренеров связана с усвоением знаний умения в сфере психосоматики, психиатрии и экстремальной психологии, валеологии и социально-медицинской работы [1; 2; 3; 7; 21; 28; 43; 48].

Основное содержание работы.

В организации курса изучения психодиагностики в спорте мы исходим из понимания цели этой дисциплины как создания условий для становления базовой компетентности бакалавров посредством формирования системы научных представлений о сущности психодиагностики в спорте. Основной целью освоения дисциплины является овладение студентами основами использования психодиагностических методов в исследовательской и практической работе в спорте [14; 26; 31; 46; 47]. Задачами дисциплины является как вооружение студентов знаниями, составляющими основу психометрической культуры специалиста, так и обучение их специальным процедурам диагностической работы в спорте. Для достижения поставленной цели выделяются следующие задачи курса:

- изучение теоретических основ конструирования психологического теста и процедур оценки его эффективности как измерительного инструмента в спорте;
- изучение теоретических конструктов, положенных в основу наиболее распространенных тестов (например, тестов психофизиологических, личностных и характерологических, ценностей и деятельности и т. д.) в их связи с интерпретацией тестовых показателей и формированием диагностического заключения;
- практическое овладение процедурами психодиагностического обследования с помощью тестирования в спорте, а также навыков построения программ психологической поддержки и помощи спортсменам и другим субъектам, участвующим в процессах подготовки спортсмена.

Контрольная работа. Задание №1.

Задание: разработайте таблицу №1 соответствий для выбранного вами для исследования вида спорта (которым занимаетесь вы или ваши ученики). После выполнения этого задания №1 выполните задание №2. Рекомендуем обратиться к приведенному ниже списку литературы [1; 2; 3; 8; 11; 13; 19; 23; 43; 45].

Вид спорта	Физические и физиологические качества спортсменов	Физические и физиологические характеристики группы спортсменов	Физические и физиологические качества тренера
Вид спорта	Психологические качества спортсменов, характеристики личности и т.д.	Психологические характеристики команды спортсменов, характеристики группового взаимодействия и развития	Психологические качества тренера, личностные характеристики и т.д.
Вид спорта	Нравственные и потребностно-мотивационные качества спортсменов	Нравственные характеристики команды спортсменов	Нравственные и потребностно-мотивационные качества тренера

Вид спорта	Социальные качества спортсменов (половозрастные, этнические, религиозные, социально-экономические и т.д.)	Социальные характеристики команды спортсменов (половозрастные, этнические, религиозные, социально-экономические и т.д.)	Социальные характеристики тренера (половозрастные, этнические, религиозные, социально-экономические и т.д.)
------------	---	---	---

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

– методологические основы организации психологической диагностики в спорте и критерии ее эффективности, методологические основы получения психодиагностических данных, особенности использования психологической информации в практической деятельности;

– модели профессиональной деятельности психолога, постановки и решения психологической задачи и психологической помощи;

– методики, изучающие психический склад личности, особенности проявления и распознавания задатков, способностей, механизмы волевой и эмоциональной, когнитивной и рефлексивной регуляции поведения и деятельности;

– модели изучения отношений: статические и динамические характеристики группы, межличностные отношения, процесс совместной деятельности, позитивные и негативные формы социального поведения и т.д.

Контрольная работа. Задание №2.

Задание: заполните таблицу №2. Сделайте выводы о соотношении физических, психологических и нравственных аспектов болезней. Рекомендуемая для выполнения этой части контрольной работы литература приведена ниже [12; 21; 23; 24; 35; 36; 37; 38; 43].

Вид нарушения (болезни)	Физиологическая основа в традиционной медицине	Психологические причины нарушений в клинической психологии и психологии семейных расстановок	Психофизиологическая основа нарушений в нетрадиционной медицине	Психолингвистический анализ сути нарушения (Л. Виллма – (телесные и нравственно-психологические симптомы и синдромы, нарушения позвоночника)
Вид нарушения (болезни)	Лечение в традиционной медицине	Лечение в клинической психологии	Психофизиологическая основа нарушений в нетрадиционной медицине	Лечение по Л. Виллме (техники работы со стрессами – прощения и отпуская, методика темная комната и др.)
Вид нарушения (болезни)	Причины и лечение по Л.Хей и Л. Бурбо	Причины и лечение по В.Синельникову и А. Свяшчу	Причины и лечение по С.Лазареву	Причины и лечение по И.В. Семенову
Вид нарушения (болезни)	Диагностика болезни в традиционной медицине	Диагностика болезни в нетрадиционной медицине	Психодиагностика черт, приводящих к болезни (методики, которые вы можете рекомендовать)	

Студент должен уметь:

– применять теоретические знания и практические умения для решения прикладных задач; – поставить психодиагностическую задачу в соответствии со

своими профессиональными целями, а также подобрать адекватный психодиагностический инструментарий для ее реализации;

– в сотрудничестве с другими работниками сферы образования и спорта решать задачи по формированию, развитию и коррекции мотивации сохранения и поддержания физического и психического здоровья, грамотно разрабатывать методические комплексы и применять их для реализации поставленных задач;

– следовать нормативным предписаниям и этическим принципам поведения психолога в ходе диагностического обследования спортсменов.

Он также должен владеть:

– методами организации и проведения психологического исследования, сбора и обработки эмпирической информации, навыками психометрической оценки психодиагностических средств; – методами психологического анализа различных форм поведения и деятельности индивидов и групп;

– методами психологического воздействия, психопрофилактики, психокоррекции, основами психологической экспертизы и консультирования; – навыками использования специального оборудования и аппаратуры для проведения психологических исследований

В рамках семинарских и практических, лекционных и самостоятельных занятий студент осваивает данные аспекты. Однако, для того, чтобы «свести» разрозненные фрагменты в целое, мы предлагаем выполнить в качестве контрольной работы два интегративно-поисковых задания.

В целом студенты оценивают данные задания с интересом, выделяя следующие эффекты:

1. более глубокое и полное представление о взаимосвязи телесного, душевного, социального и индивидуального аспектов здоровья и его нарушений;

2. ознакомление с различными психологическими и интегративными моделями диагностики в спорте и ЛФК, поддержания здоровья, профилактики и лечения нарушений,

3. психотерапевтический эффект и конкретная помощь в решении профессиональных задач (курс встраивается в систему психологического сопровождения спорта как один из его компонентов).

Выводы. Таким образом, творческие, расширяющие понимание проблем психодиагностики задания помогают студентам выстроить взаимосвязи процесса обучения и реальной деятельности, привлечь в свою работу со спортсменами, а также свои тренировки и жизнь новые полезные знания и умения в сфере психологического сопровождения спорта, ЛФК и здоровья в целом.

Литература

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. — М.: Эксмо-Пресс, 2002. — 352 с.

2. Арина Г. А. Психосоматический симптом как феномен культуры // Психосоматика: телесность и культура / Под ред. В. В. Николаевой. — М.: Академический проект, 2009. — 311 с.

3. Арпентьева М.Р. Жизнеутверждение и нравственно-психологические аспекты здоровья и болезней. – Калуга: КГУ, 2017. – 454с.

4. Арпентьева М.Р. Направления работы спортивного психолога // XXVI международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся “Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире” (Материалы конференции) 23-25 сентября 2016 г., Коломна / Отв. ред.-сост. Б.Ф. Прокудин.– Московская область, Коломна: ГСГУ, 2016.– 608 с. – С.255-362.

5. Ахатов А.М., Работин И.В.. Психологическая подготовка спортсменов.– Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с.

6. Брехман И.И. Введение в валеологию. - Л.: Наука, 1987. - 123 с.
7. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина. - М.: ГЭОТАР Медицина, 1999. - 376 с.
8. Бурбо Л. Твоё тело говорит "Люби себя!" – М., Киев: София, Гелиос; 2015. – 320с.
9. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика. СПб. : Питер, 2002. – 352 с.
10. Васин В. Хозяева готовы. Слово за олимпийцами // Олимпийская панорама. – 2007. – № 2 (86). – С. 45-48.
11. Виилма Л. Избавление от любых болезней! – М.: АСТ, 2015. – 288с.
12. Виилма Л. Исцели свою жизнь. М.: ПЛИС, 2007. – 528с..
13. Виилма Л., Кашницкий С.Е., Торэн М.Д. Все лучшие энциклопедии здоровья в одном комплект / Ред.: Погосян Е., Киспе Г. – М.: АСТ, 2015. – 1376с.
14. Герон Э. Психоспортограмма // Психология и современный спорт. – М.: «Физкультура и спорт», 1973. – С. 40-61.
15. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н.. Психология физической культуры и спорта. – Москва : Академия, 2014. – 272 с.
16. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для вузов. - М. : Советский спорт , 2007. – 296 с.
17. Григорьянц И.А. Основы системной подготовки спортсменов высшей квалификации // Спортивный психолог. – 2010. – № 3 (21). – С. 16-21.
18. Гримак Л. Психологическая подготовка парашютиста / Под ред. А.Е. Мазина. – Москва : ДОСААФ, 1966. – 126 с.
19. Гусев В. А. Средство от болезней. — АСТ, 2007. — 192 с.
20. Ильин Е.П. Психология спорта Санкт-Петербург: Питер, 2008. — 352 с.
21. Клиническая психология / Под ред. Б. Д. Карвасарского. — Санкт-Петербург: Питер, 2010. — 864 с.
22. Куликов С. Любовь лечит тело. Самый полный путеводитель по методу Л. Виилмы. М.: Эксмо-Пресс, 2017. – 208с.
23. Лазарев С. Н. Выздоровление души. М.: [ИП Лазарев Сергей Николаевич](#), 2016 – 192с.
24. Лазарев С.Н. Здоровье человека. Встреча науки и религии. М.: [Диля](#), 2016. – 224с.
25. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. и др. Психодиагностика спорта. – М.: Просвещение, 1984. – 320 с. -
26. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1984. – 380с.
27. Мельник Е.В., Шемет Ж.К. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах: пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва / под научн. ред. Л.В. Марищук. – Минск: БГУФК, 2006. – 95 с.
28. Морозов А.В.. Психологические проблемы российского спорта // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3(19). – С. 81-90.
29. Наука о спорте : энциклопедия систем жизнеобеспечения / Гл. ред. А.Д. Жуков. – Москва : Изд-во ЮНЕСКО ,2011. – 999 с.
30. Некрасов В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1985. – 178 с.
31. Общая психодиагностика / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. - М.: Речь, 2000. – 440 с.
32. Родионов А.В. Проблемы психологии спорта. - М.: Наука, 2006,-270с.
33. Рудик П.А. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1973. - 511 с.
34. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки . – М.: ФиС, 2006. – 104с.

35. Сарно Дж.Е. Как вылечить боли в спине. Люди должны знать правду! — Киев: София, 2010. — 224 с.
36. Свияш А. Начни жизнь заново! 4 шага к новой реальности. М., Астрель, 2014. — 320с.
37. Семенов И.В. Теоретические вопросы этиологии, патофизиологии, патоморфоологии и культурологии духовно-психосоматических болезней (трактат). М., СПб., 2008 . URL: http://www.akviloncenter.ru/books/ps_soder.htm (дата обращения 10.03.2017)
38. Синельников В. Возлюби болезнь свою М.: Центрполиграф, 2017. — 413с.
39. Созаньски Х. Стратегия оптимизации системы подготовки спортсменов высокой квалификации // Вестник спортивной науки. 2003. №1 С.15-18.
40. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к Олимпийским играм: взгляд изнутри // Спортивный психолог. — 2010. — № 2 (20). — С. 10-13.
41. Спортивная психология : учебник / Под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 367 с.
42. Тиунова О.В. Психологическая подготовка олимпийцев: медали получены, но вопросы остались // Аргументы и факты. — 2012. — 20.08. — Электронный ресурс . — Режим доступа : <http://www.aif.ru/onlineconf/1392702>
43. Тополянский В.Д., Струковская М.В. Психосоматические расстройства. - М.: Медицина, 1986. - 384 с.
44. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. — Киев: Олимпийская литература, 1998. — 336 с.
45. Хей Л. Исцели себя сам. М., Эксмо-Пресс, 2016. — 400с.
46. Шмелев А. Г. Основы психодиагностики / А. Г. Шмелев. — Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. — 544 с.
47. Эденборо, Р. Практическая психометрия : Эффективное интервьюирование. — СПб. : Питер, 2003. — 384 с.
48. Charon R. Narrative Medicine: Honoring the Stories of Illness. Oxford; - New York: Oxford University Press. 2006. - P. 235.
49. Greco M. Illness as a Work of Thought: Foucauldian Perspective on Psychosomatics. — New York: Routledge, 1998. - P. 1–3, 112–116.
50. Levenson J.L. Essentials of Psychosomatic Medicine. — Ne York: American Psychiatric Press Inc. 2006. — 340p.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ТОЧНОСТИ ПОПАДАНИЯ ПОДАЧА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

A SET OF EXERCISES FOR PRACTICING ACCURACY OF THE INITIAL TRAINING IN TABLE TENNIS

Башарина С.Н., Харитоновна С.Ф.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, Россия

Аннотация. Построение процесса многолетней подготовки спортсменов имеет на сегодняшний день четко сформулированные последовательные этапы, которые отражают в своих программах основные цели и соответствующие им задачи. Так одной из основных задач на этапе начальной подготовки спортсменов, является формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, необходимые для эффективного освоения основных технических элементов игры, закрепление и совершенствование их. Одним из основных технических приемов является - подача. Главным элементом подачи в обучении считается точность попадания подачи на задуманную точку игроком. Реализация этой задачи сопряжена с процессом обучения, где необходимо привить такие умения, которые являются фундаментальными и позволят на последующих этапах подготовки формировать уже более сложную двигательную деятельность, отвечающую современным требованиям настольного тенниса.

Период младшего школьного возраста, охватывающий возраст 6- 10 лет, является благоприятным для развития ловкости, простых двигательных реакций, точности попадания и чувства мяча и т.д.

Ключевые слова: Настольный теннис, подача, комплекс упражнений, группа начальной подготовки, точность попадания подачи.

Basharina S.N., Kharitonova S.F.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Abstract. The construction of process of long-term preparation of sportsmen has to date the clearly set forth successive stages that reflect primary purposes and corresponding to them tasks in the programs. So one of basic tasks on the stage of initial preparation of sportsmen, there is forming of necessary general fund of motive abilities and skills, necessary for the effective mastering of basic technical elements of game, fixing and perfection of them. One of basic technical receptions it is serve. The staple of serve in educating exactness of hit of serve is considered on a plan point by a player. Realization of this task is attended with the process of educating, where it is necessary to instil such abilities, that are fundamental and will allow on the subsequent stages of preparation to form more difficult motive activity answering the modern requirements of table tennis already.

A period of midchildhood, wrap-round age 6- 10, is friendly to development of adroitness, simple motive reactions, exactness of hit and sense of ball of

Keywords: Table tennis, flow, a set of exercises, the group's initial training, the accuracy of filing.

В современной быстрой, насыщенной атаками игре настольным теннисом редко встречаются затяжные розыгрыши очка. Значительно чаще очко выигрывается за 3-4 удара. Можно уметь превосходно закручивать мячи или владеть мощным ударом, но всё это останется не востребуемым, поскольку не возникает случая для их применения из-за неумелого приёма подачи соперника, что позволяет последнему наносить атакующие удары. Игроки, обладающие хорошо отработанной подачей, получают возможность легко выиграть очко за счёт ударов по мячу, возвращающемуся после их подачи, или, во всяком случае, захватить инициативу, что также обеспечивает определённое преимущество.

В начале подачи мяч должен лежать свободно и неподвижно на плоской открытой ладони свободной руки выше уровня игровой поверхности позади

концевой линии стола подающего. Затем подающий должен подбросить мяч почти вертикально вверх, не придавая ему вращения, так, чтобы он поднялся не менее чем на 16 см от ладони свободной руки и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему.

Основные требования, предъявляемые к новичкам при выполнении подачи:

1. ракетку держать более расслаблено, чем обычно, поскольку благодаря этому и при европейской хватке может быть достигнуто более раскрепощенное движение кисти;

2. правильно выбирать момент подачи. Подача мяча в свободный угол в момент входа или смещения из исходного положения противника может принести успех;

3. использовать слабые стороны противника, находить те точки стола, откуда трудно переходить в атаку;

4. начинать с освоения наиболее простых элементов игры и продвигаться к более сложным;

5. отработать подачи нужно использовать в конце основной части УТЗ или в дополнительном индивидуальном занятии.

Современный настольный теннис это многочисленные удары и передвижения по игровой площадке, используемые в зависимости от тактических и стратегических задач. Эффективность же ударов зависит, в первую очередь от силы удара, точности попадания, от скорости, вращения и траектории полета мяча. Обучение настольному теннису необходимо начинать с точности попадания удара в намеченную спортсменом игровую поверхность стола. Под точностью в настольном теннисе технического приема понимают попадание данным приемом мячом в желаемое место или зону стола.

Для того, чтобы наряду с совершенствованием техники удара в этапе начальной подготовки нужно вводить упражнения на точность. Лучшим упражнением на точность являются мишени. Благодаря мишеням через некоторое время, начинающие игроки обретут точность попадания подач.

Упражнения для точности попадания подачи на этапе начальной подготовки:

1. Упражнение «Попади в корзину» - это упражнение развивает глазомер и точность попадания. Инвентарь: 2 корзины одинакового размера, теннисные мячи, теннисный стол, сетка. На игровую поверхность стола с двух сторон от сетки, на любую зону ставим корзины. В одну из корзин кладем мячи. Игрок берет из корзины мяч и попадая броском мяча на свою сторону должен попасть на корзину, находящийся на другой конец стола;

2. Упражнение на внимательность и концентрацию - эти упражнения развивают ловкость, реакцию, внимание, сосредоточенность. Инвентарь: фишки 5 штук одинакового размера. Со стойки теннисиста одну фишку подбрасывают вертикально вверх в любую высоту и берут другую фишку, одновременно ловят первую подброшенную фишку, таким образом каждый раз подбрасывая фишку, собирают на ладонь игровой руки оставшиеся фишки;

3. Упражнение «Попади на мишень». Инвентарь: картон размером 50*50 см. через некоторое время после контроля результатов попадания по мишеням, нужно усложнять упражнения, уменьшая размер мишеней на 25*25 см, 15*15 см. Данное двигательное действие не ограничивать продолжительностью временем, а количеством безошибочных серий или достижением какой-то конкретной задачей по точности. В заданиях на точность мишени поставляют на любую выбранную тренером зону. Усложняя можно несколько мишеней поставить по нескольким зонам.

В начальном этапе подготовки регулярные тренировки по отработке подач у занимающихся данным комплексом упражнений развивает глазомер, устойчивую

концентрацию внимания, ловкость и точность попадания. Эти качества необходимы в дальнейшем каждому игроку повысить эффективность техники выполнения сложных подач.

Литература

1. Буянов В.Н., Рыжкина Л.А. Методика обучения технике подач и их приема в настольном теннисе. Ульяновск 2002.
2. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов. РГАФК. – М., 2000.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

THE MAIN DIRECTIONS of HEALTH-TECHNOLOGY IN THE UNIVERSITY PHYSICAL CULTURE AND ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS

Белкин А.Н., Крюченко О.А.

ДНМУ им. М. Горького

Макеевская общеобразовательная школа I-III ступеней № 50

Аннотация. В статье рассматриваются различные виды образовательных здоровьесберегающих технологий при построении образовательного процесса в целом и на занятиях физической культуры в частности, подчёркивается важность их использования в вузах для сохранения здоровья студентов. Методом традиционного анализа литературы выделяются основные аспекты, которые затрагивают учёные и специалисты в своих работах по этой проблеме.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающее поведение, физическая культура, физическое воспитание.

Belkin A. N., Kryuchenko O. A.

DNMU them. M. Gorky

Makeevka secondary school of I-III stages № 50

Annotation. The article discusses the various types of educational health-technology in the construction of educational process in General and on the physical culture classes in particular, the importance of their use in universities to protect the health of students. By traditional analysis of the literature highlights the main aspects that affect scientists and experts in their work on this problem.

Key words: health, healthy living, health technology, health-preserving behavior, physical culture, physical education.

Актуальность. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Но, что же такое «здоровье»? Существует более 300 определений понятия «здоровье». По уставу Всемирной Организации Здравоохранения ВОЗ, «здоровье – это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». [9]

В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья учащейся молодежи. Большинство врачей и преподавателей признают его неудовлетворительным. Анализ здоровья и физической подготовленности молодежи показывает, что в настоящее время среди студентов растёт заболеваемость, снижается уровень физической

подготовленности студентов. Увеличивается численность обучающихся полностью освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья и количество занимающихся, отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам. Выраженное ухудшение здоровья студентов требует поиска новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи, формирования здорового образа жизни. [10]

Если исследования социальных факторов здоровья детей и подростков становятся более основательными и продуктивными, то в отношении здоровья молодежи и студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики и ограниченностью исследовательских возможностей. Хронометражные наблюдения показывают, что рабочий день большинства студентов составляет в среднем 10 часов, они спят не более 7 часов в сутки, а учебные задания обычно выполняются по вечерам и воскресным дням, к экзаменам готовятся в ситуации острого дефицита времени. Это приводит к обострению психо-вегетативных проявлений в условиях стрессовых ситуаций. Недостаток двигательной активности в этом возрасте вызывает развитие детренированности всех систем организма, что способствует повышению утомляемости и снижению трудоспособности. На фоне отсутствия здоровьесберегающих механизмов в работе многих вузов всё это приводит к развитию у студентов хронических неинфекционных болезней. Особенно актуальна проблема медико-психологической реабилитации студентов, имеющих группу инвалидности. Поэтому здоровьесберегающие технологии стали приоритетными для современного образования. [11]

Здоровьесберегающее обучение – это составная часть гуманного типа образования, являющегося олицетворением современного подхода к обучению в новом тысячелетии. Принципиальными особенностями этого типа обучения являются: ориентация на благополучие человека, удовлетворение его разноуровневых потребностей и интересов, развитие в нем таких личностных и социально значимых качеств, которые позволили бы ему быть здоровым и успешным. Ведущее место в процессе реализации здоровьесбережения традиционно отводится физическому компоненту здоровья и рассмотрению фундаментальных данных о влиянии оптимальной двигательной активности на состояние здоровья. Поэтому формирование необходимых знаний, умений и навыков для определения оптимальных двигательных режимов, повышающих функциональное состояние и здоровье человека, – одна из основных задач валеологического образования в подготовке будущих специалистов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это знакомые большинству педагогов психолого-педагогические приемы и методы работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Знание и использование здоровьесберегающих технологий ведет к повышению профессиональной компетентности руководителей образовательных учреждений, преподавателей, кураторов, необходимой для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности с учетом новых условий, запросов и потребностей государства и общества в целом.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья преподавателей и

студентов. Также здоровьесберегающие технологии можно рассматривать, как совокупность тех принципов, приемов и методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения.[1]

Цель. Проанализировать современное состояние ситуации сохранения здорового образа жизни студенческой молодежи и рассмотреть имеющиеся здоровьесберегающие технологии в ВУЗах, способствующие повышению эффективности образовательного процесса и занятий физической культурой.

Анализ литературы. Современный образовательный процесс предъявляет студентам большие психологические и физиологические требования. Важной причиной влияющей на здоровье студентов и снижение мотивации к обучению является большая интенсивность учебного процесса, и, как следствие, стрессовые ситуации в учебном заведении испытывают 80% - 90% студентов. Факторами такого состояния является отсутствие у учащейся молодежи культуры здоровья и стремления к здоровому образу жизни, недостаток специалистов способных грамотно принимать участие в формировании здоровья студентов и предупреждать опасность развития вредных привычек и различных заболеваний. Чрезмерные учебные нагрузки, нерациональный отдых, постоянные стрессовые ситуации негативно сказываются и на психическом здоровье учащихся.

Разработаны специальные *педагогические технологии*[4] в обеспечении здоровьесбережения на занятиях в ВУЗе: технология дифференцированного обучения оказывает психологическую и методическую помощь обучающимся, учитывая особенности аудитории, создает условия для самовыражения, подбирает методы и приемы работы, влияющие на сохранение интереса к учебному материалу; технологии личностно-ориентированного обучения способствует развитию личностных качеств (коммуникативных, творческих, мыслительных), а также создает оптимальные условия для самовыражения обучающихся; технология проблемного обучения предполагает постановку развивающей цели, формулирование проблемной ситуации или вопроса; технология диалогового обучения означает, что на занятия приоритетными становятся взаимопонимание, взаимоподдержка, взаимоуважение, условия, создающие благоприятный психологический фон, активизирующие разнообразные виды деятельности; технология рефлексивного обучения дает возможность проследить отношение к изучаемому материалу, инициируя разнообразные виды деятельности.

Таким образом, важно создать такие психолого-педагогические условия, в которых студент может занять активную личностную позицию и в полной мере проявить себя как субъект учебной деятельности.

Цель здоровьесберегающей технологии необходимо соотнести с общей целью образования, которая на протяжении многих лет периодически менялась в зависимости от социального заказа, потребностей общества, представлений общества, представлений о задачах системы образования. Эта тенденция присуща и зарубежным системам образования. На основе логически складывающихся представлений о здоровьесберегающей образовательной системе можно заключить, что общая цель в образовании должна состоять в следующем: научить будущих специалистов мыслить, личностно и профессионально реализовать себя и устойчивые качества творческой личности и подготовить физически,

психологически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

Одним из условий формирования знаний о культуре здоровья или валеологических знаний является именно системный подход, обусловленный тем, что изучение проблем здоровья человека невозможно в пределах одной учебной дисциплины.

Системный подход к реализации здоровьесбережения в образовательном учреждении предполагает целый ряд преимуществ:

- организм обучаемого, его личностные особенности рассматриваются целостно, многоракурсно, междисциплинарно, создаётся своего рода «голографический» портрет индивида;

- обучаемый получает объективные представления о законах и закономерностях становления индивида, личности;

- системный взгляд на растущего, развивающегося индивида формирует у обучаемого «системное» мышление и в целом системную парадигму в изучении, обучении и воспитании личности, даёт возможность уйти от репродуктивного обучения в саморазвивающее;

- системная концепция позволяет осознать идеи уникальности человека, его самооценности;

- системное мышление позволяет глубже понять взаимосвязь социального поведения человека, его творческих способностей, с одной стороны, биологических закономерностей, с другой. [6]

Существует несколько подходов к *классификации здоровьесберегающих технологий*. Наиболее актуальной в образовательных учреждениях признается классификация Н.К.Смирнова. Он выделяет несколько групп среди здоровьесберегающих технологий. [5]

В первую группу включены *медико-гигиенические технологии*, к которым относят контроль в обеспечении надлежащих условий гигиены. Медицинский кабинет, согласно данной классификации, призван осуществлять: проведение прививок учащимся; оказание помощи обратившимся (как консультационной, так и неотложной); проведение мероприятий по санитарному просвещению (как студентов, так и педагогического состава); организацию профилактических мероприятий в преддверии эпидемий (гриппа и др.).

Во вторую группу включают *физкультурно-оздоровительные технологии*, направленные на физическое развитие. Физическая культура является интегративным предметом, содержанием программ которого предусмотрено освоение философских, социальных, медико-гигиенических и психолого-педагогических аспектов формирования здорового образа жизни в индивидуальной и будущей профессиональной деятельности учеников. В этих условиях возможно решение проблемы параллельного формирования физкультурно-оздоровительных умений и навыков, использования их как в самостоятельной, так и в профессиональной деятельности. На занятиях физической культурой учащиеся приобретают умения и навыки, способствующие повышению их умственной и физической работоспособности.

Положения здоровьесформирующего образования на занятиях физической культурой в ВУЗе:

1. Создание такой общеобразовательной программы, которая формирует и обеспечивает здоровье обучающихся. Деятельность преподавателя в этом аспекте должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров студентов, а также не допускать чрезмерной

изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала.

2. Создание условий для заинтересованного отношения к занятию. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - обучающийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то преподаватель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом студент не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать обучающихся к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный студент не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему. Если обучающийся не понимает значимости учебного материала, то и избирательно работающее подсознание сразу после получения оценки помогает ему довольно быстро забывать ненужный материал. В таком случае нарушается системность в освоении основ знаний, и каждый новый материал оказывается как бы оторванным от предыдущего, самостоятельным и даже надуманным.

3. Организация физкультурно-оздоровительной работы включает: полноценную и эффективную работу во всех группах здоровья (на занятиях физической культуры, секциях); организацию ЛФК; организацию динамических перемен; создание условий для работы спортивных секций; регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.

4. Создание комфортных условий для занятий физической культурой: соблюдения санитарно-гигиенических норм: рациональное освещение зала; исключение монотонных звуковых раздражителей; влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий; наличие туалетов и умывальников в раздевалках девушек и юношей; наличие аптечки; спортивный инвентарь по возрасту; наличие у каждого обучающегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий физической культурой в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

5. Индивидуально-дифференцированный подход.

1. Учет диагноза здоровья в физкультурно-оздоровительной работе;
2. Индивидуальный подход в закаливании;
3. Учет типа конституции студента в процессе физического воспитания;
4. Проявление типологических особенностей нервной системы в мышечной деятельности;
5. Взаимосвязь типа нервной системы и уровня двигательной активности обучающегося;
6. Гендерный подход в физическом воспитании;
7. Взаимосвязь индивидуальных и возрастных особенностей развития двигательных качеств;
8. Учет индивидуальных показателей физической подготовленности.

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима

студентов, способствовать нормальному физкультурному развитию и двигательной подготовленности студентов всех факультетов, позволит повысить адаптивные возможности организма, и значит, станет средством сохранения и укрепления здоровья студентов.[2]

Анализ литературы, использованный для написания данной работы показал, что здоровьесбережение в физическом воспитании это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культуры, а также способность возбудить интерес к занятиям физкультурой и спортом – это главная цель, к которой должен стремиться преподаватель в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре для сохранения здоровья.

К третьей группе относятся *здоровьесберегающие технологии по отношению к экологии*.

К четвертой группе относят *технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности*. Они реализуются специалистами по охране труда, инженерно-техническими службами, пожарной инспекции и т.д. Так как сохранение здоровья рассматривается как сохранение жизни, рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету.

К пятой группе относят *здоровьесберегающие образовательные технологии*, делимые на три подгруппы: организационно-педагогические (определяют структуру учебного процесса); психолого-педагогические технологии (связаны с непосредственной работой на уроках физической культуры); учебно-воспитательные технологии (включают в себя программы по обучению заботы о своем здоровье и мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек).

Комплексную работу по сохранению и укреплению здоровья в вузе можно рационально разделить на несколько ячеек.

К первой ячейке можно отнести здоровьесбережение непосредственно образовательного учреждения (содержание учебных корпусов в соответствии с нормами; наличие в спортивных залах необходимого инвентаря; организация сбалансированного питания в столовых и др.).

Вторая ячейка охватывает организацию учебного процесса (использование нагрузок, которые соразмерны возрастной категории учащихся; рациональную организацию занятия, в том числе и физической культуры; соблюдение требований по использованию технических средств в учебном процессе и др.).

Третья ячейка – это организация физкультурно-оздоровительной работы (проведение динамических перемен; организацию ЛФК; создание спортивных секций и др.).

Четвёртая ячейка относится к воспитательной работе со студентами (проведение консультаций по профилактике вредных привычек; проведение таких праздников, как «дни здоровья» и т.п.).

Пятая ячейка включает в себя методическую работу преподавателей для повышения квалификации (использование методической литературы; проведение преподавателями спортивных соревнований).

Шестая ячейка касается профилактики и наблюдения за состоянием здоровья (оказание педагогической, психологической и социальной помощи студентам; использование утвержденных методов профилактики заболеваний и др.).

Таким образом, каждая из рассмотренных ячеек имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая

деятельность в итоге формирует у учащегося привычку к здоровому образу жизни.

Описанная модель здоровьесберегающих образовательных технологий, существующая на данный момент в высшей школе, как и всякая система, находится в развитии и совершенствовании. Её эволюция подчиняется главной цели – сохранению здоровья учащихся. При реализации этой цели важно обратить внимание на два основных момента. Во-первых, именно неблагоприятное состояние здоровья студентов, его прогрессирующее ухудшение остро ставит вопрос о здоровьесберегающих технологиях в высших образовательных учреждениях страны. Во-вторых, процесс формирования здоровьесбережения неразрывно связан с методологией обучения здоровьесберегающим технологиям, который касается как обучающихся, так и преподавательского состава. Это необходимо учитывать при создании новых моделей, классификаций здоровьесберегающих технологий и их инновационных форм. Опыт функционирования отечественной системы высшего образования показывает, что наиболее жизнеспособными оказываются те образовательные учреждения, которые проводят активную политику по внедрению новых технологий по сохранению и укреплению здоровья студентов и формированию у них мотивации здорового образа жизни. Взяв вышеперечисленные методики за основу, коллектив любого образовательного учреждения смог бы разработать собственные здоровьесберегающие технологии среди студентов.[3]

Результаты исследования. В настоящее время в результате интенсивного снижения здоровья населения одним из важных стимулов научного развития является проблема изучения человека как субъекта воспитания в условиях социального стресса и экономических образований. Медики и педагоги испытывают потребность в теории интегрирующей все средства и методы изучения человека, медицинская и педагогическая руководство его развития. Работники системы образования связывают вопросы воспитания и обучения с разработкой здоровьесберегающих технологий, заключающихся в поддержании жизнестойкости, жизнеспособности обучающихся, что будет способствовать повышению эффективности педагогического процесса.

Таким образом, здоровьесбережение в образовании - проблема социально-экономическая, психолого-педагогическая, физиолого-гигиеническая.[7]

Выводы. Понятие «здоровьесберегающее поведение» очень тесно связано с понятием «здоровый образ жизни». Таким образом, формирование здорового образа жизни учащейся молодежи и студентов включает в себя: создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения; обучение здоровью; меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании; побуждение студентов к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления, работа с семьей. [8]

В заключении хотелось бы отметить, что традиционная организация образовательного процесса создает у учащихся частые стрессовые перегрузки, которые вполне могут способствовать развитию хронических болезней. Многие считают, что предотвращать такие последствия должны

специально подготовленные профессионалы. Однако большинство проблем здоровья студентов и учащихся решается в ходе ежедневной работы как преподавателей, так и самих их. Поэтому преподавателям необходимо найти резервы своей деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. Подготовка к здоровому образу жизни учащегося на основе здоровьесберегающих технологий должна является одним из приоритетных направлений в деятельности учебного образования. Однако это возможно лишь при непосредственном желании и участии самих студентов, так как желание быть здоровым по своей природе должно относиться к естественному стремлению человека. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. К сожалению, не у каждого человека в приоритете здоровый образ жизни и любовь к нему. Поэтому необходимо создать те условия, в которых человек бы задумался и переосмыслил свои ценности, ведь здоровье является самым важным из них.[12]

Литература

1. Горелов, А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, ОГД. Румба, В.А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований – 2008.- Вып.6.- С.28-33.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гордорики, 2003. – 448с.
3. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физической культуры.
4. Севрук И.А., Юнина Е.А. Здоровьесберегающий урок // Школьные технологии. 2004. №2. С. 200 – 2007.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003. –272 с.
6. Сомов, Д.С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза: Дис. ... д-ра пед.наук / Д.С. Сомов. – Ст., 2007.
7. Резер Т.М. Медицина и педагогика на пути интеграции // Педагогика. 2007. №7. С. 83-90.
8. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие. – М.: Союз, 2005. – 250 с.
9. https://interactive-plus.ru/article/18358/discussion_platform
10. <http://www.scienceforum.ru/2013/26/6318>
11. <http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/zdorov-iesbierieghaiushchiie-tiekhnologhii-v-vuzakh>
12. <http://sibac.info/studconf/hum/xxxviii/46444>

СТЕП АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

STEP OF AEROBICS AS MEANS OF IMPROVEMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM

Бурлакова Т.Б.

НИУ МГСУ

Москва, Россия

Аннотация. Целью данной работы является рассмотрение новых программ в рамках физической культуры, а именно степ аэробики, как одного из способов привлечения студентов к занятием физической культуры и спорта, а также анализ проведенного тестирования с целью выявления влияния регулярных занятий степ аэробикой на функциональной состоянии организма.

Ключевые слова: степ аэробика (СА) - степ аэробика, степ платформа, ЧСС - частота сердечных сокращения, скорость восстановления, пульс-сумма восстановления (ПСВ).

Burlakova T.B.

Moscow State Construction University of Civil Engineering,

Moscow, Russia

Annotation. The purpose of this work is to consider new programs within physical culture, namely, aerobics step as one of the ways to attract students to physical culture and sports, as well as an analysis of the tests conducted to determine the effect of regular aerobic exercise on the functional state of the organism.

Key words: aerobics step (CA) - aerobics step, step platform, heart rate - heart rate, recovery rate, pulse-recovery sum (PSV).

Степ аэробика - один из самых популярных видов аэробики. Поскольку он позволяет добиваться максимальных результатов за сравнительно небольшой промежуток времени. Занятие на степ платформе представляют собой различные варианты шагов, подъемов и подскоков под динамичную музыку в комбинации с танцевальными движениями и силовой нагрузкой.

Степ может включать упражнения из базовой аэробики, представляет собой тренировку ориентированную на развитие выносливости или давать интенсивную нагрузку в комбинации с атлетической подготовкой. СА так же может сочетать в себе элементы танцев, (Latino, folk-dance) а так же силовую нагрузку с использованием гантелей бодибаров и эспандеров.

Степом могут заниматься с разным уровнем подготовки, регулярные занятия СЭ улучшают работу сердца легких, снижают опасность сердечно сосудистых заболеваний. При выполнении шагов вверх-вниз на СП, нагрузку получают все группы мышц: особенно интенсивно работают сердечно сосудистые и дыхательные системы. Быстрая потеря калорий позволяет избавляться от лишнего веса, обретая гибкость и эластичность мышц и хорошее настроение. Интенсивность упражнений может быть от умеренно до высоко интенсивного. Это регулируется высотой платформы. Регулярное посещение занятий развивает координационные способности и позволяет быстро овладеть базовыми шагами и научиться запоминать связки и блоки любой сложности. Рассматривая биомеханические аспекты СА следует сказать, что этот вид занятий является довольно травмоопасным. Чаще и прежде страдают суставы ног, на которые приходится максимальная нагрузка. Наилучший способ избежать травм при занятиях СА - это правильное техническое исполнения движений. Туловище при восхождении на платформу сохраняет прямое положение угол сгибания колена зависит от высоты платформы, но он не должен превышать 90градусов. Колено относиться к суставу который легко подвергаются травмам, поэтому необходима

до минимума свести "стрессовые" нагрузки для него. Слишком большое расстояние между СП и стопами постановка лишь передней части стопы на платформу создает риск травмирования ахилова сухожилия.

Структура занятий степ - аэробикой:

Один комплекс СА как полного занятия выполняется в течение одного месяца. Некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться и усложняться. Каждый комплекс должен состоять из 3-х частей.

-Подготовительная часть(разминка) 10 мин.

Обеспечивает разогревания организма подготовку к главной физ.нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

-Аэробная часть(основная) 35 мин.

Комбинации из элементов степ аэробики. Новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений в завершение основной части можно включить упражнения с гантелями бодибаром и амортизатором.

-Заключительная часть 10мин.

Упражнения на расслабления равновесия стретчинг выполняемых в положение сидя лежа и стоя.

Использования СП позволяет сформировать стойкий интерес к занятием физической культуры. Что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

Регулярные занятия СА позитивно влияют на психическое состояние занимающихся:

снижения депрессивности и нервозности у занимающихся независимо от интенсивности занятия(низкой или высокой).

В результате опроса студентов НЕУ МГСУ было выявлено, что СА является одним из самых популярных видов занятий. Для выявления воздействия физической нагрузки и способности адаптироваться к ней был проведено тестирование студенток 1-го курса НЕУ МГСУ. Испытуемый в течении 3-х минут выполняет восхождение на ступеньку высотой 43 см в темпе 25 восхождений в минуту под заданную частоту метронома в 100 ударов в минуту. Таким образом, по сравнению с методикой "Гарвардского степ-теста" резко укорочено время выполнения теста с 5 -ти до 3-х минут. Уменьшена частота восхождения с 30 до 25 и снижена высота ступеньки. Для оценки скорости восстановления ЧСС у обследуемых после выполнения теста можно использовать пульс сумму восстановления за 3 мин. Для определения ПСВ суммируется значения ЧСС, зарегистрированного на первой, второй и третьей минуты восстановительного периода.

$$ПСВ = ЧСС_{1 \text{ мин}} + ЧСС_{2 \text{ мин}} + ЧСС_{3 \text{ мин}}$$

Для оценки скорости восстановления ЧСС по пульс сумме используется шкала оценки, которая представлена в таблице №1.

Таблица №1

Пульс-сумма восстановления за 3 мин.	Оценка скорости восстановления
>450	Очень медленная
425-450	Замедленная
400-425	Нормальная
<400	Высокая

Тестирование студентов проводилось дважды - до начала занятий на СП и два месяца спустя. Полученные в ходе выполнения теста значения ЧСС и ПСВ представлены в табл. №2.

Таблица №2

№	ПСВ ₁	Оценка скорости восстановления по	ПСВ ₂	Оценка скорости восстановления по

		ПСВ ЧСС до занятия на СП		ПСВ ЧСС после занятия на СП
1	384	высокая	372	высокая
2	352	высокая	350	высокая
3	368	высокая	355	высокая
4	398	высокая	388	высокая
5	401	нормальная	395	высокая
6	368	высокая	370	высокая
7	412	нормальная	402	нормальная
8	405	нормальная	392	высокая

В результате полученных данных выявлена явно положительная динамика. Значения ПСВ улучшились в среднем на 5%. Кроме того студентки с удовольствием приняли участия в тестирование, что само по себе является положительным результатом в смысле усиления мотивации к занятии физической культурой и спортом.

Литература

1. Ландырь А.П., Ачкасов Е.Е., Медведев И.Б. "Тесты с дозируемой физической нагрузкой в практике спортивной медицины" М.триада-Х, 2014г.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. "Аэробика: в 2т. Т.1 Теория и методика." -М.: Федерация аэробики России, 2002г.
3. Дубровский В.И. , "Физиология и физического воспитания и спорта" М.: Владос пресс, 2002г.
4. Крючек Е.С., "Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий" -С-Петербург, 1999г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАТКОВРЕМЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРЕДЕЛЬНОЙ МОЩНОСТИ

USE OF SHORT-TERM EXERCISES OF EXTREME POWER

Гилев Г.А., Гладков В.Н., Каткова А.М.
МПГУ,
Департамент физической культуры и спорта
Москва, Россия

Аннотация. На примере спортивного плавания показано, что важным компонентом в совершенствовании сокращения и расслабления мышц в процессе развития мощности гребкового движения является сочетание упражнений аэробной направленности с короткими по времени сериями упражнений, выполняемых в максимально доступном темпе в структуре соревновательного упражнения.

Ключевые слова: спортивное плавание, мощность, гребковые движения, скоростно-силовой потенциал, аэробные и анаэробные процессы, координационная структура соревновательного упражнения.

Gilev G.A., Gladkov V.N., Katkova A.M.
MSPU,
Department of physical culture and sport of Moscow
Moscow, Russia

Annotation. On the example of sports swimming it is shown that an important component in improvement of reduction and relaxation of muscles in development of power of the fungal movement is the combination of exercises of an aerobic orientation to series of the exercises, short on time, which are carried out at the most available speed in structure of competitive exercise.

Keywords: competitive swimmer, power, hoe-type movements, velocity-power potential, aerobic and anaerobic processes, coordination structure of competitive exercise.

Введение. Эффективность продвижения пловца во многом предопределяется уровнем мощности, развиваемой им в гребковых движениях, причем скоростно-силовая подготовленность пловца должна обеспечивать максимальное развитие мощности при скорости гребкового движения, равной максимально доступной для него при плавании с соревновательной скоростью [1 и др.]. Предположение, что скоростно-силовая подготовка пловца на суше позволит быстро повысить мощность гребков и соответственно скорость плавания, далеко не оправдывается. Причины негативного влияния на результативность пловца интенсивного развития скоростно-силового потенциала на этапе высшего спортивного мастерства специалисты обосновывают в основном в двух направлениях. С позиции изменения биомеханических параметров выполнения гребковых движений пловца и биоэнергетического обеспечения его двигательных действий под воздействием упражнений скоростно-силовой направленности.

Методы. В работе использовался комплекс методов исследования тренировочной и соревновательной деятельности, в том числе: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ и обобщение практического опыта и тренировочных программ подготовки сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов высокой квалификации, лабораторные и педагогические эксперименты с использованием инструментальных, физиологических, биомеханических, биохимических методов.

Результаты. Главной причиной привнесения сбивающих факторов в биомеханические характеристики гребковых движений пловца, как показали результаты исследований, является различие внутримышечных координационных структур при выполнении силовых или скоростно-силовых упражнений на суше

или в воде и двигательных действий пловца при преодолении соревновательной дистанции [2 и др.]. В то же время, результатом тренировочных нагрузок, направленных на повышение силовых или скоростно-силовых возможностей, является повышение, как правило, интенсивности ресинтеза АТФ за счет анаэробных процессов, продуцирующих выброс молочной кислоты в кровь, что отрицательно влияет на показатели выносливости пловца, ухудшая в подавляющем большинстве случаев результативность проплывания соревновательной дистанции.

Для нейтрализации смещения реакции организма в сторону гликолитического энергообеспечения сокращения мышц, т.е. большему «закислению» организма, специалисты плавания в период интенсивного использования силовых упражнений на суше при планировании тренировок в воде делают значительный акцент на их аэробную направленность.

Если исходить из концепции, что повышение мощности гребкового движения в основном заключается в совершенствовании мобилизационных способностей мышц, т.е. развитию наибольшего импульса силы за меньший промежуток времени за счет совершенствования межмышечных координационных механизмов, то, как показала практика ведущих тренеров по плаванию и результаты наших исследований, заслуживает внимания методика, предусматривающая использование кратковременных (алактатной направленности) серий скоростно-силовых упражнений на фоне выполнения движений средней и малой (аэробной) мощности.

При высокоинтенсивных силовых или скоростно-силовых кратковременных проявлениях мышечный аппарат функционирует с максимальной мощностью с преимущественной мобилизацией быстрых мышечных волокон без значительного «закисления» организма. Систематическое включение в тренировку кратковременных упражнений предельной или около предельной мощности на фоне экстенсивной нагрузки, как показали полученные нами результаты, приводит к существенному улучшению метаболизма мышечного сокращения, что выражается в увеличении скорости сокращения и большей величины напряжения мышц, а также в уменьшении времени их расслабления при качественном улучшении эластических свойств мышц.

Проведенные нами исследования показали, что использование кратковременных упражнений высокой интенсивности скоростно-силового плана на фоне выполнения движений в аэробной зоне интенсивности приводит к повышению мощности и емкости анаэробного алактатного источника энергообеспечения, совершенствованию энерготранспортной функции креатинфосфата, активизации аэробного источника ресинтеза АТФ и повышению интенсивности утилизации лактата как в процессе выполнения работы, так после ее выполнения. При этом причиной снижения концентрации лактата при выполнении высокоинтенсивных упражнений в результате тренировок определенной направленности является не уменьшение продукции лактата мышцами, а увеличение интенсивности окислительных процессов, устраняющих продукты «закисления» в самих мышцах. Уменьшение концентрации молочной кислоты в крови под воздействием сочетания этих упражнений неразрывно связано с повышением мощности и емкости аэробной производительности организма и ее ролью в восстановительных процессах во время работы и по ее окончанию.

Полученные нами результаты показывают, что важным компонентом в совершенствовании процесса сокращения и расслабления мышц при развитии мощности гребковых движений является чередование упражнений аэробной направленности с короткими по времени сериями упражнений, выполняемых в

максимально доступном темпе в координационной структуре соревновательного упражнения. При этом величину преодолеваемого сопротивления следует подбирать с таким расчетом, чтобы обеспечить параллельное формирование и совершенствование силовой и скоростной структуры движения. При соблюдении этих условий наблюдается упорядочение межмышечных координационных связей, повышение концентрации возбуждения мышц, выражающейся в увеличении частотно-амплитудных характеристик электроактивности (ЭА) и сжатости их по времени. С ростом мощности выполнения гребковых движений рук это приводит к упорядоченности и перераспределению ЭА на ведущие в данной фазе движения мышцы или мышечные группы, сокращению времени возбуждения каждой мышцы в цикле движения, росту скорости сокращения и расслабления мышц в двигательном акте.

Литература

1. Гилев Г.А. Проблемные аспекты подготовки пловцов высокого класса: Монография. – М.: МГИУ, 1997. - 205 с.

2. Максимов Н.Е. К вопросу о структуре внутримышечной координации движений рук пловца / Н.Е. Максимов, Г. А. Гилев // Культура физическая и здоровье. – 2010. - № 3. С. 62 – 64

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ВОСПИТАНИИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

THE ROLE A COACH IN EDUCATION OF ATHLETES' VOLITIONAL QUALITIES

Гомбожапова Х-Ц. Д.

БГУ

Улан-Удэ, Россия

Аннотация. Статья посвящена проблеме воспитания волевых качеств спортсменов. Чтобы воспитывать хорошего спортсмена, тренер должен быть политически грамотным, иметь глубокие профессиональные знания, вести кропотливую работу по изучению всего нового, что появляется в методике, теории спортивной подготовки. Он обязан обобщать и анализировать не только свой опыт, опыт своих учеников, но и изучать передовой опыт других тренеров.

Ключевые слова: Нравственное поведение, автоматизация, выполнение движений, успешное выступление, волевая подготовка.

Gombozhapova K-Th. D.

BSU

Ulan-Ude, Russia

Annotation. Article is devoted to the problem of education of strong-willed athletes. To train a good athlete, the coach must be politically literate, have profound professional knowledge, work diligently to study new information. He is obliged to generalize and analyze not only his experience and experience of his students, but also the experience of other trainers.

Keywords: moral behavior, automation, execution of movements, successful performance, strong-willed preparation.

Многолетний опыт воспитания спортсменов показывает, что достижение высоких спортивных результатов зависит от единства физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовки спортсменов. Волевая подготовка – одно из необходимых слагаемых этого единства, без которого немислимы успехи в спорте. В последние годы вопросы воспитания

воли спортсменов приобретают все большую значимость. Занятия физической культурой и спортом, спортивная тренировка – это не только развитие физических качеств, формирование двигательных навыков, но и волевая закалка занимающихся, совершенствование их волевых качеств, воспитание интеллектуальной и моральной основы воли.

Какие основные виды управления встречаются в ходе подготовки спортсменов к соревнованиям и участия в них? Во-первых, спортсмен управляет своим поведением. Во-вторых, он проявляет то или иное сочетание волевых качеств, добиваясь высоких спортивных результатов в ходе тренировочной работы и состязаний. В-третьих, спортсмен управляет движениями своего тела в условиях сильных переживаний и напряженной спортивной борьбы. Прежде всего, спортсмен управляет своими действиями, поступками и переживаниями. При этом имеется в виду, что спортсмен свои поступки, особенно успехи и неудачи в состязаниях, осмысливает, переживает и оценивает с точки зрения коллектива команды, секции, спортивного клуба ит.д.

Практический опыт и исследования свидетельствуют о том, что только сознательно выработанный и закрепленный в ходе многократного выполнения навык обладает гибкостью, легкой переносимостью в различных условиях спортивной борьбы. Хорошо заученное и закрепленное движение, необходимое, для достижения высокого спортивного результата, освобождает сознание спортсмена для оценки внешних условий, действий противника и обстановки соревновательной борьбы, облегчая этим спортсмену борьбу за победу. Процесс сознательного овладения теми или иными движениями, техническими приемами является сложным, длительным, имеет определенную последовательность [1].

Формирование любого двигательного навыка начинается с объяснения цели и назначения изучаемого действия. Спортсмен – стрелок из лука должен ясно сознавать, для чего он изучает то или иное движение, где он его может применить на практике, какой он даст эффект в достижении более высокого спортивного результата. Все это должно вызвать положительный интерес к изучаемому движению, действию, потребность в необходимости его изучения.

Затем тренер объясняет, как лучше выполнить то или иное движение. Спортсмен должен понять сущность, основной смысл выполняемого движения и способ его выполнения. После этого надо создавать образ изучаемого движения. Образцовое выполнение движения может осуществляться лично тренером, лучшим спортсменом.

После того как тренер создал у спортсмена мысленный, зрительный и двигательный образ, начинается практическое выполнение. Выполняя изучаемое движение, спортсмен – стрелок из лука должен уметь дать сознательный отчет о мышечных напряжениях и расслаблениях, о перемещении отдельных звеньев тела и всех их вместе в пространстве, о времени и скорости движений. Многократное выполнение движений в стрельбе из лука характеризует процесс тренировки, когда идет сравнение совершаемых движений с образцом, идеалом и постепенно устраняются имеющиеся ошибки. В тренировочной работе тренер и спортсмен добиваются, чтобы движение выполнялось правильно, красиво, легко, экономично, не требовало дополнительных усилий и специально направленного сознания.

Таким образом, в процессе овладения навыком происходит переход от высшего к низшему уровню, когда движение, навык от актуально сознаваемого действия переходит в сознательно контролируемое. Чем выше степень автоматизации навыка, тем меньше приходится обращаться к сознательному управлению ходом его протекания и наоборот [3].

Если действия и поступки спортсмен совершает многократно, сознавая и переживая, то у него накапливается опыт нравственного поведения. И, наконец, наступает момент когда, оказавшись в сложной обстановке, он, не задумываясь, просто действует, но его действия в силу уже накопленного опыта отвечают всем нормам морали. При таких условиях формируется моральное поведение спортсмена, когда он доброе, нравственное дело будет делать непосредственно, легко, без усилий, с полным убеждением, что иначе и быть не может. Какие волевые качества необходимы для успешного выступления в избранном виде спорта. Каждый вид спорта требует определенного сочетания волевых качеств, которые являются типичными, общим для большинства спортсменов, достигших высоких спортивных результатов в данном виде спорта. Кроме того, каждый спортсмен, в свою очередь, опирается на совокупность, сочетание волевых качеств, свойственных только ему. И при этом надо учитывать, прошлое воспитание, жизненный опыт и индивидуальный подход воспитания, свойственный только ему. Спорт немыслим без движения, поэтому спортсмен должен уметь управлять движениями своего тела, особенно в условиях сильных переживаний и напряженной спортивной борьбы.

Интересные мысли по этому поводу высказал заслуженный мастер спорта И.Тер-Ованесян: «Сколько на своем спортивном веку мне довелось видеть молодых ребят с прекрасными физическими данными! Но, к сожалению, мало кто из них дошел до настоящего, большого спорта. Слишком часто эти парни «ломались» при первой встрече с настоящими трудностями. Многие «вундеркинды могли бы добиться высочайших результатов, но не были готовы к тому тернистому пути, который ведет к спортивным вершинам. Не готовы потому, что тренеры их тренировали, но не воспитывали, не учили их преодолевать трудности, которыми так насыщен современный спорт» [4].

Таким образом, спортивная деятельность, с одной стороны, требует для достижения высоких спортивных результатов проявления волевых качеств, а с другой стороны, является сильным средством их развития и формирования.

Следовательно, задача тренера состоит в том, чтобы сознательно и целенаправленно использовать регулярные занятия спортом, спортивную тренировку, подготовку к состязаниям и участие в них для формирования у спортсменов волевых качеств: целеустремленности, решительности, смелости, выдержки, самообладания, настойчивости и др. При этом тренер должен помнить, что спортсмен обязан не только теоретически знать, что такое воля, во имя чего он должен действовать и проявлять определенные волевые качества в той или иной обстановке, но иметь практику в совершении направленных волевых действий и поступков. Причем нужна многократная практика волевых действий, чтобы знания о правильном поведении превратились в привычку, а единичное проявление отдельных волевых качеств – в постоянные черты спортсмена.

Проявление спортивной доблести, волевых качеств спортсменов всегда связывалось с успехом команды, различными достижениями спорта, с чувством долга и ответственности перед коллективом, перед родиной. Занимаясь, подготовкой спортсмена, развивая волевые качества, тренер должен постоянно помнить о моральной и интеллектуальной основе воли, помнить роль и соотношение моральных и материальных стимулов, чтобы своевременно и с наибольшим эффектом использовать при мобилизации воли спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Волевая подготовка спортсмена – это длительный и целенаправленный психолого-педагогический процесс, направленный на развитие и воспитание у спортсмена сознательной саморегуляции, определенных качеств умственной деятельности и моральных чувств, необходимых для волевого усилия при

преодолении препятствий и трудностей [2]. Тренеры, специалисты, спортсмены прекрасно знают, что огромное значение имеет воля, и волевые качества. Проблема воспитания воли и волевых качеств, волевой подготовки по-прежнему остается важной, злободневной в теории и практике обучения и воспитания спортсменов. А для этого, чтобы воспитать устойчивые волевые качества, должен осуществлять в первую очередь тренер. По существу тренер является практическим психологом, воспитателем, ибо он воздействует на сознание и психику спортсмена. В системе «тренер-спортмен», следует подчеркнуть, что активными в этой системе, как и в практике обучения, так и в вопросах воспитания должны быть обе стороны: и тренер, и спортсмен. Но ведущей фигурой все-таки является тренер. Тренер не только специалист в своем виде спорта, он – педагог, воспитатель. Вот почему тренеру предъявляются повышенные требования. Чтобы воспитывать хорошего спортсмена, тренер должен быть политически грамотным, иметь глубокие профессиональные знания, вести кропотливую работу по изучению всего нового, что появляется в методике, теории спортивной подготовки. Он обязан обобщать и анализировать не только свой опыт, опыт своих учеников, но и изучать передовой опыт других тренеров.

Тренерские кадры – это костяк, основа спорта высших достижений. От уровня их подготовки, знаний, отношения к делу, политической сознательности зависит обучение и воспитание спортсменов, рост их мастерства, а в конечном счете успех наших спортсменов на международной арене.

Проблема раскрытия психологических закономерностей поведения спортсменов в ходе соревнования, их умения управлять своими действиями поступками, мыслями, переживаниями в процессе спортивной борьбы – сейчас главное, на что должны быть направлены усилия педагогов, специалистов и тренеров.

Литература

Сайты:

[http:// www.fiskulura isport.ru/](http://www.fiskulura.isport.ru/)

<http://www.athlib.ru/>

<http://studopedia.org/>

<http://bmsi.ru/>

1. Аюрова Э.Б., Воронина В.А. Формирование волевых качеств у школьников – спортсменов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. госуниверситета, 2004.
2. Ильин Е.П. Психология воли: Учеб. пособие. – Спб.: Питер, 2000.
3. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., изд-во АПН РСФСР, 1959 г.
4. И.Тер-Ованесян. Воспитание мужества. «Легкая атлетика», 1970, №3.

МИРОВЫЕ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ НАСЕЛЕНИЯ

WORLD CONCEPTS OF PHYSICAL EDUCATION AS A WAY OF FORMING A CULTURE OF THE POPULATION

Гуляева В.И., Коптяева А.С.

ФГАОУ ВО «УрФУ

имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

Екатеринбург, Россия

Аннотация. Статья посвящена комплексному рассмотрению такого явления как концепции физического воспитания. В статье приводится понятие «физическое воспитание». В целях изучения данного явления в статье проводится сравнительный анализ зарубежных и отечественных примеров концепций и учебных программ по внедрению физического воспитания, рассматривается российский опыт формирования образовательного процесса с включением в него физического воспитания обучающихся.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, концепции, образование, образовательные учреждения.

Gulyaeva V.I., Koptyaeva A.S.

UFU named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,

Yekaterinburg, Russia

Annotation. The article deals with the comprehensive review of the phenomenon of concepts of physical education. The article presents the concept of "physical education." In order to study this phenomenon in an article the comparative analysis of foreign and domestic examples of concepts and educational programs on the introduction of physical education, considered the Russian experience of the formation of the educational process with the inclusion in it of the physical education of students.

Key words: Physical education, physical culture, concepts, education, educational institutions.

О появлении физической культуры, как о явлении можно говорить тогда, когда данный процесс стал отделять от трудовой деятельности человека. Люди начали понимать, что, когда они совершенствуют свои двигательные возможности они могут также успешнее трудиться, охотиться, воевать, а также развивать самого себя физически. Основной целью физического труда было изготовление определенного продукта, в то время как физические упражнения, как элемент физической культуры, могли помочь людям развить двигательные умения, физические качества, функциональные возможности своего организма. В дальнейшем, все вышеперечисленное стало существенным толчком к возникновению физического воспитания.

Под понятием физическое воспитание подразумевается педагогический процесс, который направлен на формирование, развитие и совершенствование здоровых, а также социально активных граждан.

Согласно проводимым ранее медицинским исследованиям правильное развитие опорно-двигательного аппарата обеспечивает физическая активность, также она положительно влияет на сосудистую и дыхательную систему ребенка. Поэтому родители занимаются физическим воспитанием своих детей с рождения, а государства, в свою очередь, начинают заниматься физическим воспитанием своих граждан с самой начальной стадии их обучения [2].

Каждая страна сама формирует и внедряет политику физического воспитания в учебные учреждения.

Так, в Нидерландах реализуется концепция «двигательного образования», которая подразумевает под собой овладение культурой движений и ее дальнейшее использование на протяжении всей жизни. Так, с начальной школы, детей обучают

основополагающим формам движений, вырабатывая у них тем самым основные моторные компетенции, которые затем останутся у них на всю жизнь. Дети из небольших городов добираются до школы на велосипеде. Поэтому велоспорт в этой стране в почёте со школы[2].

В школах Великобритании уроки по физической культуре проходят 2 раза в неделю и длятся по 60 минут. У учеников в основном практические занятия и отдельные теоретические занятия программой не предусмотрены. Чаще всего ученики занимаются групповыми играми(волейбол, баскетбол, бадминтон). Девушки и юноши занимаются раздельно друг от друга. Главная концепция такой программы – выработка основополагающих спортивных умений, которые относятся к различным видам спортивной деятельности. Перейдя в университет юноши занимаются футболом, а девушки играют в бадминтон, занятия проходят 1 или 2 раза в неделю. Также им преподают теорию - лекции по анатомии[2].

В школах Бразилии и Марокко уроки физической культуры являются обязательными и проводятся 1 или 2 раза в неделю. Никто не имеет права пропускать занятия, если на это нет уважительной причины. Ученикам преподают как теоретические занятия, которые длятся 2 месяца, так и практические занятия, которые занимают оставшееся время учебы. Но в университетах этих стран предмет физическая культура отсутствует[2].

Спорт для США является одной из национальных идей. Поэтому в стране развита целая система вовлечения учеников в занятия физической культурой. Каждая школа имеет собственную полноценную площадку: баскетбольную, бейсбольную, для футбола (американского или европейского). Практически все школьники принимают участие в межшкольных соревнованиях, которые показывают по местному телевидению в целях пропаганды спортивного образа жизни с самого раннего детства. Действует поощрительная система за успехи в спорте, так если ученик имеет высокий балл, то он может поступить в колледж при прочих равных условиях с другими абитуриентами[1].

Для сравнения, в Японии самым главным является не занятие спортом, а формирование у детей именно физической культуры. Так, с поступлением в первый класс ребенком сразу проводятся тесты и тем самым выявляют его проблемы со здоровьем, какие-либо анатомические особенности и дают рекомендации по занятию определенными видами нагрузок. Если у обучающегося обнаруживаются проблемы со здоровьем, то учитель физкультуры будет вести этого ребенка до окончания обучения. Для него составят программу питания, а также особые упражнения. Главная цель такой политики – выпустить из образовательного учреждения здорового человека, который будет знать особенности своего организма и владеть культурой движения и питания[2].

Во Франции физическая культура начинается с детского сада и занимает обязательно не менее шести часов в неделю. В средней и старшей школе обязательные занятия физической культурой составляют три или четыре часа в неделю. Также, между занятиями во многих школах предусмотрены двухчасовые перерывы и учащиеся могут играть в футбол, пинг-понг и баскетбол[1].

В России воспитание любви к физкультуре и спорту среди населения начинается еще в школе. Помимо уроков физической культуры, школьники активно занимаются в дополнительных секциях, а также участвует в спортивно-массовых мероприятиях, устраиваемых городом и школой.

Учебный процесс в школах Российской Федерации строится согласно базисному учебному плану и примерным учебным планам для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования. План был утвержден приказом министерства образования Российской Федерации № 1312 от 09.03.2004. Согласно данному документу

изначально рекомендовалось наличие двух часов физической культуры в неделю [3].

Однако, в последние годы в связи с изменением образа жизни учащихся и объективной необходимостью увеличения двигательной активности, физической подготовленности современных школьников был введен третий час физической культуры в общеобразовательные учреждения. Это было сделано посредством внесения изменений в федеральный базисный учебный план приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 889 от 30.08.2010 [4].

Третий урок физкультуры включался в образовательный процесс учебных учреждений и являлся обязательной формой организации учебного процесса в области физической культуры.

Введение дополнительного часа физической культуры в школах позволило увеличить двигательную активность школьников, а также снизить нагрузку на позвоночник при преимущественно сидячем процессе обучения. Занятия физической культурой в достаточных количествах позволяют привить обучающимся любовь к спорту и желание, необходимость заниматься физической нагрузкой.

Говоря о социальном аспекте физической культуры, можно сказать, что спорт воспитывает в человеке, школьнике лидерские качества, стремление к достижению цели, учит работать в команде, а также уметь проигрывать. На наш взгляд компетенции, которые дает спорт, помимо хорошей физической формы, являются одними из важнейших качеств, которые должен приобрести человек в процессе социализации.

В заключении, хотелось бы сказать о том, что в последние годы в мире уделяется большое внимание популяризации физкультуры и спорта, большинство стран стремятся к тому, чтобы жители как можно больше занимались спортом. Любовь к спорту и его неотъемлемость прививаются с детства и встраиваются в культуру общества.

Литература

1. Уроки физкультуры в разных странах [Электронный ресурс] / Официальный сайт компании Rambler&Co. Режим доступа: <https://weekend.rambler.ru/family/uroki-fizkultury-v-raznykh-stranakh-2016-08-05/> (дата обращения: 23.03.2017).

2. Физическая культура за рубежом [Электронный ресурс] / Официальный портал Pandia. Режим доступа: <http://pandia.ru/text/80/022/42252.php> (дата обращения: 23.03.2017).

3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" [Электронный ресурс] // Официальный сайт компании «Гарант». – Режим доступа: <http://base.garant.ru/6149681/> (дата обращения: 22.03.2017).

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" [Электронный ресурс] //

ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОК В УПРАЖНЕНИИ НА БРЕВНЕ ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

TECHNOLOGY OF IMPROVING THE EXERCISE WORKSHOP GYMNASTOCK IN EXERCISING ON THE TIMBER BY MUSIC ACCOMPANIMENTS

Дуткина Л.Р., Юсупзянова А.Р.

Поволжская ГАФКСиТ

Казань, Россия

Аннотация. Исследование направлено на оценку качества исполнения упражнений на бревне гимнастками 10-12 лет, и совершенствование исполнительского мастерства с использованием методики музыкального сопровождения на данном виде многоборья.

Ключевые слова: гимнастки, упражнение на бревне, совершенствование исполнительского мастерства, музыкальное сопровождение

Dutkina L.R., Yusupzyanova A.R.

Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Annotation. The study is aimed at assessing the quality of exercise on the balance by gymnasts for 10-12 years, and improving performance skills using the technique of musical accompaniment in this kind of all-around.

Keywords: gymnasts, exercise on the balance beam, perfection of performing skills, musical accompaniment

Актуальность. На современном этапе развития спортивная гимнастика характеризуется высоким уровнем исполнительского мастерства. Как и в любом технико-эстетическом виде спорта в гимнастике должен присутствовать баланс между трудностью композиции и ее исполнением.

Специалистами в преддверии каждого нового Олимпийского цикла наиболее остро обсуждается вопрос о том, по какому пути пойдет дальнейшее развитие спортивной гимнастики. Наряду с традиционными вопросами о технической сложности и содержании композиций, предметом дискуссий выступает и эстетическая сторона исполнительского мастерства.

В женской спортивной гимнастике одним из сложнейших снарядов гимнастического многоборья является бревно. Современные правила соревнований диктуют жесткие требования не только к акробатическому, но и хореографическому компоненту соревновательных комбинаций. В связи с чем одним из актуальных вопросов является поддержание темпа, а также изменение ритма движений на протяжении всего упражнения.

Согласно правилам соревнований в возрасте 10-12 лет гимнастки должны выполнить обязательную программу I взрослого разряда. Безошибочное выполнение данной программы обеспечивает освоение в дальнейшем гимнастками более сложных элементов и связок на качественном уровне.

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики совершенствования исполнительского мастерства в упражнениях на бревне.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование музыкального сопровождения в упражнениях на бревне у гимнасток 10-12 лет позволит повысить качество исполнения соревновательных комбинаций.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, экспертное оценивание, методы математической статистики.

Для определения качества исполнения комбинаций была создана группа экспертов, оценивающая их по следующим критериям:

Таблица 1. Критерии оценки исполнительского мастерства.

Критерии оценки	0,1 (балла)	0,2 (балла)	0,3 (балла)
Время, затраченное на комбинацию (с момента отталкивания с моста/мата до постановки ног на приземление)	1 минута 20 секунд – 1 минута 23 секунды	1 минута 23 секунды – 1 минуты 25 секунд	1 минута 26 секунд и более
Ненужная пауза или чрезмерная подготовка перед акробатическими элементами (каждый раз)	пауза 1 секунда	пауза 2-3 секунды	чрезмерная подготовка перед элементом
Ненужная пауза или чрезмерная подготовка перед хореографическими элементами (каждый раз)	пауза 1 секунда	пауза 2-3 секунды	чрезмерная подготовка перед элементом
Недостаточная вариация в ритме и темпе движений	0,1	—	—
Стопы не натянуты, расслаблены, косолапые	0,1 (каждый раз)	—	—
Осанка, положение головы, направление взгляда	0,1 (каждый раз)	—	—
Растягивание действий	0,1 (каждый раз)	—	—
*Количество падений	1 падение = 1 балл		
*Количество грубых ошибок (без падений)	1 ошибка = 0,5 балла		

Тестирование включало в себя исследование статического равновесия (проба Бирюк, адаптированная под спортивную гимнастику) и исследование вестибулярной устойчивости по показателям динамического равновесия (проба Барани, адаптированная под спортивную гимнастику).

Педагогический эксперимент заключался в разработке и внедрении в тренировочный процесс методики «Совершенствование исполнительского мастерства в упражнении на бревне», а также оценке эффективности разработанной методики. В экспериментальной группе было предложено выполнение «упрощенных» и соревновательных комбинаций на полу, низком и высоком бревне под музыкальное сопровождение. В контрольной группе

предполагается выполнение такого же объема соревновательных комбинаций без музыкального сопровождения (в обычном режиме).

Исследование проводилось на базе ДЮСШ по спортивной гимнастике и акробатике Федерального спортивно-тренировочного центра гимнастики г. Казани. В исследованиях принимали участие девочки-гимнастки, имеющие квалификацию II – I спортивного разрядов, выступающие по программе I разряда. Выборка составила 16 человек (n=16).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Оценив качество исполнения упражнений на бревне в соревновательных условиях, на трех соревнованиях, мы пришли к выводу, что за выполненные комбинации гимнастики имеют большое количество сбавок.

Проведя тестирование, мы разделили гимнасток на две группы. На начало эксперимента показатели контрольной и экспериментальной групп статистически значимо не различаются.

Таблица 2. Результаты анализа исполнения контрольных упражнений на бревне (баллы)

Группы испытуемых	Время выполнения упражнения	Неужная пауза перед акробатическими элементами	Неужная пауза перед хореографическими элементами	Недостаточная вариация в ритме и темпе движений	Осанка, положение головы	Растягивание действий	Количество грубых ошибок	Количество падений	Суммасбавок
КГ (n = 8)	0,30 ±0,00	0,44 ±0,12	0,26 ±0,07	0,10 ±0,00	0,20 ±0,08	0,3 ±0,03	1,63 ±0,58	1,38 ±0,92	5,01 ±0,87
ЭГ (n = 8)	0,30 ±0,04	0,40 ±0,11	0,30 ±0,08	0,10 ±0,00	0,20 ±0,08	0,40 ±0,17	1,3 ±0,60	1,1 ±0,64	4,43 ±0,65
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Из таблицы 2 видно, что по показателю времени выполнения упражнения в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента результаты превышают норму, что соответствует сбавкам $0,3 \pm 0,1$ балла. По показателю вариации темпа и ритма движений, а также по показателю осанки, положения головы и направления взгляда сбавки в контрольной и экспериментальной группах не различаются, и составляют $0,1$ и $0,2 \pm 0,027$ балла соответственно.

Проведя тестирование и сравнительный анализ качества исполнения комбинаций на бревне после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах были выявлено, что по показателям вестибулярной устойчивости имеются статистически значимые различия, которые отражены в таблице 3.

Таблица 3. Показатели сравнительного анализа исследования вестибулярной устойчивости после эксперимента

	Проба Бирюк (сек)	Проба Барани (баллы)
КГ (n=8)	20,88±4,39	3,38±1,92
ЭГ (n=8)	30,63±4,31	5,75±1,28
P	≤0,01	≤0,05

В ходе исследования получено экспериментальное подтверждение (см. таблицу 4), что в контрольной и экспериментальной группах на конец эксперимента по показателям растягивания действий и количеству грубых ошибок наблюдаются статистически значимые различия. По критериям времени выполнения упражнения, пауз перед хореографическими элементами, количеству

падений и критерию «осанка, положение головы» на конец эксперимента, также регистрируются статистически значимые различия.

Таблица 4. Показатели сравнительного анализа качества исполнения комбинаций на бревне после эксперимента

Группы испытуемых	Время выполнения упражнения	Неужная пауза перед акробатическими элементами	Неужная пауза перед хореографическими элементами	Недостаточная вариация в ритме и темпе движений	Осанка, положение головы	Растягивание действий	Количество грубых ошибок	Количество падений	Сумма сбавок
КГ (n=8)	0,30 ±0,05	0,40 ±0,10	0,20 ±0,08	0,10 ±0,04	0,20 ±0,09	0,30 ±0,10	1,20 ±0,37	1,10 ±0,99	3,95 ±0,87
ЭГ (n=8)	0,10 ±0,07	0,30 ±0,07	0,10 ±0,08	0,04 ±0,05	0,10 ±0,04	0,10 ±0,08	0,60 ±0,23	0,10 ±0,35	1,79 ±0,34
P	≤0,05	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≤0,05	≤0,01	≤0,01	≤0,05	≤0,01

ВЫВОДЫ

1. Оценка выполнения гимнастками 10-12 лет упражнений на бревне показала, что качество исполнения обязательных комбинаций на данном снаряде находится на не достаточно высоком уровне. Для повышения качества исполнения соревновательных комбинаций на бревне, мы и попытались внедрить в учебно-тренировочный процесс гимнасток 10-12 лет, выполнение комбинаций на бревне под музыкальное сопровождение.

2. Проведя анализ научно-методической литературы мы пришли к выводу, что на сегодняшний день не существует методик, посвященных использованию музыкального сопровождения в упражнениях на бревне. Поэтому мы постарались разработать собственную методику, которая повысит качество исполнения соревновательных комбинаций на бревне, взяв за основу обязательную программу I взрослого разряда.

3. При сравнении полученных результатов, можно сделать вывод, что разработанная нами методика повлияла на качество выполнения гимнастками 10-12 лет обязательных комбинаций на бревне. Используя метод математической статистики мы показали, что показатели по многим критериям существенно различаются в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

В целом можно считать, что применение музыкального сопровождения при выполнении соревновательных комбинаций на бревне в тренировочном процессе позволяет значимо снизить ряд отдельных сбавок, отражающих композиционную составляющую комбинации, а также повысить артистический компонент. Данные изменения существенно влияют на итоговую оценку в упражнениях на бревне у гимнасток, что позволяет повысить их конкурентоспособность.

МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У СПОРТСМЕНОВ

MOTIVATION OF SUCCESS ACHIEVEMENT IN ATHLETES

Дьячковский В.Н.

ГБУ РС (Я) «РЦНВС им.В.Манчаары»

Якутск, Россия

Аннотация. В статье излагается тема мотивации успеха спортсменов. Мотивация – это ключевая переменная овладения спортивными навыками, умением их демонстрации, прежде всего стремление к успеху, высоким результатам в своей деятельности.

Ключевые слова: мотивация, успех в спорте, классификация

Dyachkovsky V.N.

GBU RS (Y) "RTSNVS after V.Manchaara"

Yakutsk, Russia

Annotation. The theme of the motivation of the success of athletes is presented in the school. Motivation is the key variable of mastering sports skills, the ability to demonstrate them, first of all the pursuit of success, high results in their activities.

Keywords: motivation, success in sport, classification

Исследование мотивации достижений начали проводиться еще в середине прошлого века. Д.С. Мак-Клеланд, в результате исследования, он выявил, что существуют индивидуальные различия в мотивации достижений. Позже вопросами мотивации занимались такие видные ученые, как Аткинсон Дж., Физер Н., Хекхаузен и др. В отечественной психологии проблемами мотивации занимались и занимаются: Коломейцев Ю.А., Гогунев Е.Н., Стамбулова, Мельников М. и др. Ряд современных спортивных психологов отмечают, что в процессе занятия спортом не всегда учитываются интересы и потребности молодежи. А в то же время, знание тренера об особенностях мотивационных состояний каждого из своих учеников представляет особую значимость в его профессиональном росте. Блок мотивации является пусковым механизмом деятельности, поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировок и соревнований, регулирует содержание активности, использование различных средств для достижения желаемых результатов

Особенно важно формировать мотивацию достижения успеха у спортсменов высокого класса, т.к. в современном спорте высоких достижений, очень сильно возросло качество и мастерство спортсменов. Если еще, лет 20 назад, рекорд мог продержаться несколько лет и уровень подготовки спортсменов значительно отличался, то теперь, это различие практически отсутствует. Сейчас спортсмены на соревнованиях приблизительно с одинаковым высоким уровнем физической подготовки [9, с.12].

Таким образом, для того, что бы спортсмен достиг высоких результатов и победы, очень важно во время тренировочного процесса формировать у него мотивацию достижения успеха. А для этого необходимо знать, какие именно мотивы являются доминирующими для спортсменов, и какие факторы способствуют формированию мотивации достижения успеха.

В сущности, мотивация – обширное понятие, охватывающее сложный процесс управления направлением и интенсивностью усилий. Психологи, работающие в области спорта и физической культуры, рассматривают мотивацию с различных специфических позиций, выделяя внутреннюю и внешнюю мотивацию, мотивацию достижения и мотивацию в форме соревновательного стресса. Эти составные формы мотивации являются составными определения мотивации.

Мотивация – это ключевая переменная овладения спортивными навыками, умением их демонстрации [1, с.45].

Мотивация – это, прежде всего стремление к успеху, высоким результатам в своей деятельности. И если человек, стремится достичь успеха, высоких результатов в деятельности, то у него достаточно сильная мотивация достижения [1, с.56].

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности. Вместе с этим эти мотивы имеют сложный характер соответственно сложности и многообразию самой спортивной деятельности и могут быть подразделены следующим образом.

1) Непосредственные мотивы спортивной деятельности:

а) испытываемое спортсменом своеобразное чувство удовлетворения от проявления мышечной активности,

б) эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений,

в) стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении трудных и опасных упражнений,

г) удовлетворение, вызываемое участием в соревновании, являющемся важнейшей и обязательной стороной спорта,

д) стремление добиться рекордных результатов, доказать своё спортивное мастерство, добиться победы, как бы трудна она ни была и др.

2) Опосредованные мотивы спортивной деятельности:

а) стремление стать сильным, крепким, здоровым ("занимаюсь спортом, потому что он укрепляет здоровье и делает человека бодрым и энергичным");

б) стремление через спорт подготовить себя к практической деятельности ("занимаюсь спортом, так как хочу быть более сильным физически");

в) осознание общественной важности спортивной деятельности ("хочу завоёвывать мировые рекорды, защищать спортивное знамя своей страны")[1,с.14-20].

В настоящее время существует три теории, объясняющие, что мотивирует (побуждает) человека к действию:

1) теория потребности достижения,

2) теория атрибуции,

3) теория достижения цели.

Разберём каждую теорию мотивации достижения.

1) теория потребности достижения: представляет собой комбинированную модель, учитывающую как личностные, так и ситуативные факторы в качестве важнейших показателей поведения. Эту теорию образуют пять компонентов:

а) личностные факторы или мотивы. Для любого из нас характерны два основных мотива достижения: достижение успеха и избегание неудачи. Мотив к достижению успеха определяется, как возможность испытать гордость или удовлетворение от выполнения, тогда как мотив к избеганию неудачи – как способность испытать стыд или унижение вследствие неудачи. Согласно данной теории, наше поведение определяется равновесием этих мотивов. В частности, для людей, достигающих больших успехов, характерна высокая мотивация к достижению успеха и незначительная мотивация к избеганию неудач. Им нравится оценивать свои способности, их не посещают мысли о неудаче. А для людей, не достигающих больших успехов, характерна низкая мотивация к достижению успеха и высокая - к избеганию неудач. Они боятся неудачи, постоянно думают о ней.

б) ситуационные воздействия. На основании одних лишь характерных особенностей личности невозможно точно прогнозировать поведение.

Необходимо принимать во внимание ситуацию. Теория потребности достижения включает два момента: вероятность успеха в ситуации и побудительную значимость успеха. Вероятность успеха зависит от того, с кем вы будете соревноваться, и от трудности задания.

в) результирующие тенденции. Третьим компонентом теории потребности достижения является результирующая, или бихевиористическая, тенденция, определяемая при рассмотрении уровней мотивов достижения человека в связи с определенной ситуацией. Теория наиболее эффективна для прогнозирования ситуаций с вероятностью успеха 50 на 50. Люди, достигающие больших успехов, находят вызов в такой ситуации, так как им нравится соревноваться с равными соперниками или выполнять задания, которые не отличаются большой легкостью. Люди, не достигающие больших успехов, избегают таких ситуаций, отдавая предпочтение легким заданиям, где успех гарантирован. Иногда они стремятся к очень трудным заданиям, так как никто не ожидает от них успеха. В ситуации, когда вероятность успеха 50:50, они испытывают чрезмерное волнение и беспокойство, что повышает вероятность слабого выступления. Если они не могут избежать такой ситуации, они находятся в состоянии смятения вследствие высокой потребности избежать неудачи.

г) эмоциональные реакции (гордость и позор). Как достигающие, так и не достигающие больших успехов люди, естественно, предпочитают испытывать гордость, однако их личностные особенности по-разному взаимодействуют с ситуационными факторами, вынуждая в большей степени концентрироваться либо на гордости, либо на позоре. Первые в большей мере концентрируются на гордости, тогда как вторые – на позоре.

д) поведение достижения. Пятый компонент теории потребности достижения показывает, как взаимодействие предыдущих четырех компонентов влияет на поведение. Люди, достигающие больших успехов, ищут более соревновательные задания, предпочитают промежуточный риск и лучше выступают в оцениваемых ситуациях. Люди, не достигающие больших успехов, избегают соревновательных ситуаций [11, с.47-49].

2) атрибутивная теория:

атрибутивная теория основана на том, как люди объясняют свои успехи и неудачи. Согласно этой теории, тысячи всевозможных объяснений успеха и неудач можно разделить на несколько категорий. Основными категориями являются стабильность (относительно постоянный или непостоянный фактор), каузальность, или причинность (внутренний или внешний фактор) и контроль (фактор, находящийся или не находящийся под контролем).

То, как спортсмены объясняют свои результаты, влияет на их ожидания и эмоциональные реакции, что, в свою очередь, влияет на мотивацию достижения.

3) теория достижения цели:

Согласно теории достижения цели, три фактора, взаимодействуя, определяют мотивацию человека: цели достижения, восприимчивость и поведение достижения. Чтобы понять мотивацию человека, необходимо выяснить, что для него значат успех и неудача [11, с.49].

Таким образом, в сущности, мотивация – обширное понятие, охватывающее сложный процесс управления направлением и интенсивностью усилий. Чтобы получить реальное представление о мотивации, необходимо осознать немотивационные воздействия на спортивную деятельность и поведение, а также научиться определять возможность быстрого изменения мотивационных факторов.]

Мотивация спортивной деятельности

Из анализа литературных источников, посвященных данной проблеме, следует, что особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом [10,с.54]. Блок мотивации образуют потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Потребность, или ощущение человеком нужды в чем-либо, означает нарушение равновесия с окружающей средой. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта, от которого можно избавиться лишь удовлетворив соответствующую нужду. Именно поэтому любая потребность пробуждает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения. Как показывают исследования ученых, любая потребность может быть удовлетворена разными способами. Человек может выбрать любой способ из тех, которые он знает, но реально сфера его выбора лимитирована конкретными условиями жизни. Иногда сами жизненные обстоятельства подталкивают к выбору определенного пути. И тогда выбор происходит как бы сам собой, без ясного осознания процесса. Часто именно так, спонтанно, происходит выбор спортивной деятельности как способа удовлетворения сначала, может быть, только одной, а затем – целого комплекса потребностей

Г.Д. Горбунов включает в этот комплекс следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях и др. [6].

Мотив – побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определенное направление и удерживают человека в рамках данного пути. Мотивы позволяют понять, почему именно ставятся те или иные цели, развивается неугасимое стремление к их достижению. Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Это вполне объяснимо физическими и психическими напряжениями, и человек должен знать, во имя чего он напрягается.

Следует отметить, что неудовлетворительная разработанность проблемы мотивации, отсутствие единства и четкости в определении существа этого явления наложили отпечаток и на методологические подходы исследования мотивов. Многие авторы пытались упорядочить разнообразные мотивы занятий спортом, классифицировать их на основе разных критериев (См. Таблицу 1).

Таблица 1 Классификация мотивов спортивной деятельности

По направленности на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связи с целями спортивной деятельности	По месту в системе “Другие Я”	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.)	Ситуативные (кратковременные, проходящие)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения)	Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем
Результаты	Устойчивые (долговременные, часто)	Стимулы (побуждающие)	Групповые	

вные мотивы (ожидание награды, позитивны е соц. Последств ия победы и т. п.)	многолетние)	деятельности, например материальные стимулы)	(патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновател ьной борьбы и др.)	риска) Мотивация избегания неудачи
--	--------------	---	---	---

Как показывает анализ литературных источников, на протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы.

Так Е.П. Ильин отмечает, что на начальном этапе причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т. е. спорта) могут быть:

- стремление к самосовершенствованию;
- стремление к самовыражению и самоутверждению;
- социальные установки;
- удовлетворение духовных и материальных потребностей.

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями.

Следует отметить, что при психологическом обеспечении спортивной деятельности важно учитывать и тот и другой мотивы. Успешное воспитание спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов возможно только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Анализ практики показывает, что пренебрежение одним из них, игнорирование того или иного мотива одинаково приводит к негативным результатам.

Доминирование мотивов подтверждают данные исследований, полученные Е.Г. Знаменской: спортсмены со спортивно-деловой мотивацией проявляют большую увлеченность занятиями спортом; спортсмены же, у которых доминирует личностно-престижная мотивация, чрезмерно ориентированы на оценку своих спортивных результатов, проявляя постоянную озабоченность личным самоутверждением. Это приводит к неадекватной самооценке, к эмоциональной неустойчивости в экстремальных условиях соревнований.

Многие авторы связывают спортивные достижения и отношение к занятиям спортом с мотивом достижения. Например, Л.П. Дмитриенкова в своих исследованиях показала, что у высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации.

Мотивы – это мощные, регулирующие деятельность психические силы или факторы. Регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели.

Таким образом, одним из ведущих психических критериев при выборе вида спорта детьми школьного возраста являются мотивы.

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личный, смысл. Разные спортсмены, занимаясь одним и тем же видом спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой прямо противоположными мотивами придают различное значение своим занятиям, поэтому и оценка их поведения должна быть различной. Необходимо учитывать, что мотивы спортсменов весьма динамичны

по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, а главное – целенаправленной воспитательной работы [10,с.19].

Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, характеризуются низкой тревожностью, настойчивостью в достижении поставленных целей, уверенностью в правильности своих действий, независимостью, стремлением к соперничеству, постановкой перед собой трудных задач и умением прилагать большие волевые усилия для их решения.

Спортсмены, у которых преобладает мотив избегания неудач, тревожны и неуверенны в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели, их поведение носит преимущественно оборонительный характер, они чаще защищаются и действуют на контратаках. В спортивных играх можно видеть, как хорошо подготовленная, но очень честолюбивая команда все время ведет контратакующую игру, несмотря на различные атакующие варианты [8,с.312].

Наиболее отчетливо эти особенности поведения проявляются в индивидуальной манере ведения поединка. Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, предпочитают атакующий стиль поведения.

Мотив достижения успеха у спортсменов высокой квалификации выражен значительно сильнее, чем мотив избегания неудач. Это способствует высокой продуктивности и устойчивости их деятельности. Сильно выраженная потребность в достижении успеха порождает высокую активность, настойчивость и упорство в достижении поставленных целей. Наличие в мотивации умеренно выраженного стремления к избеганию неудач обуславливает действия спортсменов, направленные на предупреждение возможных неудач, побуждает их тщательно отрабатывать технику упражнений, продумывать и планировать тактику и стратегию соревновательного поведения, собирать информацию о предлагаемых соперниках... [6,с.69].

Успех или неудача в ориентированном на достижение взаимодействии человека со средой всегда случайны и таким образом являются всего лишь переходящими периодическими состояниями по отношению к мотивации достижения. И вне зависимости от того, насколько дифференцированы критерии успешности, эта шкала состоит из двух частей: одна из них символизирует успех (неважно, насколько он ярко выражен), а другая – неудачу; и эти части отделены друг от друга узкой границей. В зависимости от достигнутых успехов эта граница может перемещаться вверх и вниз по шкале, смещая вместе с собой нулевую точку отсчета. Поэтому невозможно объективно определить для достаточно длительного периода времени, что именно для определенного человека будет являться успехом, а что неудачей [7,с.64]. Мотивация достижения и соревновательность касаются не только заключительного результата или стремления к совершенству, они также связаны с психологическим «путешествием» к заключительному результату или совершенству. Если мы выясним, почему у людей наблюдаются различия в мотивации, и какие факторы способствуют формированию мотивации достижения, то мы сможем оказывать на неё положительное воздействие.

Поощрение и наказание являются наиболее распространенными способами мотивации человека к деятельности, особенно в спорте, нередко требующим проявления максимум возможностей. Для мотивации спортсменов тренеры довольно часто используют материальное поощрение, награды (звездочки, грамоты, грамоты, медали, поездки...)[4, с.54]. Система поощрения, установленная тренером, может быть действенной просто потому, что спортсмены ценят время и усилия, затраченные тренером на разработку и

поддержание такой системы, а не из-за материальной ценности какой-либо награды. В других случаях вручаемые звездочки, конфеты, деньги сами по себе ничего не значат, но они как бы подтверждают, что спортсмен проделал большую работу и тренер ценит его достижения.

При разработке системы поощрений важно правильно объяснить ее спортсменам и применять те награды, которые имеют действительную для их ценность, исключив те, которые не соответствуют уровню и возрасту спортсменов. Использовать эту систему нужно очень осторожно, чтобы поощрения распределялись справедливо, а награды и призы соответствовали уровню достижений спортсменов [9, с.23].

– Правильно поставленные цели:

Для мотивации достижения характерен постоянный пересмотр целей. Если посмотреть на последовательность действий, важность постоянного пересмотра целей с течением времени становится очевидной, поскольку цепь действий может прерываться на часы, дни, недели, месяцы или даже годы [2, с.51-52].

На каком бы этапе спортивного пути ни находился спортсмен, перед ним всегда необходимо ставить далекие, многолетние перспективные цели, вплоть до целей самого высокого порядка.

Каких бы успехов ни достиг спортсмен, ему постоянно надо прививать мысль, что достигнутый результат далек от его реальных возможностей. Далеко отставленная высокая цель через серию промежуточных целей в тренировочном процессе определяет постоянную установку на качественную работу на любом этапе спортивного совершенствования. Поэтапное достижение этих целей обуславливает стойкое, спокойное и уверенное состояние спортсмена. Далеко оставленная цель высокого порядка помогает спортсмену понять разницу между ближней и дальней мотивацией, спокойно пренебрегать мелкими радостями ради великого счастья большого спортивного достижения.

Таким образом, с каждым занимающимся следует последовательно отработать постановку разных целей – ближайших и перспективных, все более трудных, но реально достижимых, соответствующим его возможностям. Совсем не обязательно стараться везде и во всем подстраховывать спортсмена, нельзя лишать его удовлетворения от преодоления трудностей [2,с.85].

– **Установка на спортивное достижение:**

Формирование мотивов спортсмена обязательно связано с установкой на спортивное достижение. Факт достижения намеченного результата становится для спортсмена подтверждением реальности поставленной задачи и одновременно источником его ориентации на очередные результаты, определяющим степень субъективного запроса «уровень притязаний». В этом заключается значение достижений как мотивационного фактора спортивной деятельности. Посредством ориентации на конкретные результаты психолог конкретизирует задачи спортсмена и таким образом направлено влияет на формирование его спортивных мотивов. Наряду с формированием мотивов, непосредственно связанных с реализацией установки на спортивный результат, в подготовке спортсмена не менее важно обеспечить достаточно сильную мотивацию тренировочных занятий, включающих возрастающие по объему и интенсивности нагрузки. Установка на результат, даже при самом высоком «уровне притязаний» спортсмена, не переносятся автоматически на тренировочную работу. Одна из самых важных задач психолога – раскрыть спортсмену суть связи между величиной достижения и мерой «вклада» в тренировку, сделать ее очевидной для него и воспитать устремления, которые выразились бы в спортивном трудолюбии.

– **Честолюбие в его положительном значении:**

Иногда спортсмен, достигнув определенного (чаще всего высокого уровня) спортивных достижений, сохраняя внешне активность и добросовестность в тренировках, начинает думать о достаточности этих результатов. Такие мысли могут вести к формированию мотива избегания неудачи. Как только у спортсмена зарождается этот мотив, рост результатов становится маловероятным, так как исчезают установки на улучшение результатов. Формирование и поддержание мотива достижения успеха осуществляется с опорой на определенные свойства личности, и в первую очередь, на честолюбие в его положительном значении. Спортивное честолюбие и опора на него укрепляют мотивационную структуру тренировочного процесса. Развитию положительных сторон честолюбия способствует афиширование успехов спортсмена: стенды с его фотографией, таблицы рекордов, статьи в газетах, журналах, передачи по радио, телевидению.

– Благоприятный социально-психологический климат:

К ним относятся в первую очередь наличие сплоченного спортивного коллектива, взаимоотношения в нем, общий психологический климат, окружающий спортсмена (климат в семье, дружеской компании...). Деловые, дружеские, благоприятные взаимоотношения между спортсменами, тренером и спортсменом, спортсменом и обслуживающим персоналом – важнейшее психологическое условие продуктивности тренировочного процесса.

– Эмоциональность тренировочных занятий:

Монотония, скука — извечные враги работоспособности. Однообразные повторения, одинаковые задания притупляют самоконтроль, собранность, а состояния психического перенапряжения раздражают, ведут к отказам от тренировки. Любыми способами необходимо вызывать интерес к заданию, разнообразить его даже без особой методической цели, только ради борьбы с монотонией. Большое значение для подъема эмоциональности тренировочных занятий имеет музыкальное сопровождение [6, с. 10].

– Особенности личности тренера:

Несомненно, сильным мотивом активности и добросовестности в тренировочном процессе, поддержания длительного интереса к занятиям спортом выступает личность тренера. Наиболее важны следующие ее особенности:

- 1) оптимизм во всех случаях, в любых тренировочных и соревновательных ситуациях; раздражительный, вечно всем недовольный тренер не может мотивировать к большой длительной работе,
- 2) энтузиазм, преданность работе, любовь к своему делу,
- 3) умение быть гибким и многоплановым в общении со спортсменами — быть наставником, старшим товарищем, мягким и жестким (соответственно ситуации),
- 4) искренняя и глубокая вера в ученика, в его способность к длительной и упорной работе, в его возможности достичь большого успеха в спорте; умение вселять эту уверенность в самого спортсмена,
- 5) требовательное и уважительное отношение ко всем ученикам в равной мере, умение скрывать свои симпатии (или антипатии) к кому-либо из учеников.

– Взаимоотношение тренера и спортсмена:

Одним из факторов формирования у спортсмена мотивации достижения успеха является взаимоотношение тренера и спортсмена. Чем доверительнее отношения между ними, чем больше они уважают друг друга, понимают, тем эффективнее будет их совместная деятельность. Для спорта характерен максимализм, а он рано или поздно приводит к пресыщению деятельностью. Процесс занятий спортом постепенно перестает давать радость, и если у тренера и спортсмена хорошие взаимоотношения, то тренер может уловить этот момент и повлиять скорректировать этот процесс.

– Развитие традиций в команде: Развитие традиций команды, организация спортивных праздников, посвященных историческим датам, успехам команды, поиск интересных ритуалов и многое другое – все это хорошие мотивы для сохранения стремления оставаться в спорте и прогрессировать как можно дольше.

– **Осознание спортсменом своей полезности:**

Мотивация — это прежде всего понимание личностью смысла достижения наивысшего результата. Спортсмен должен осознать, какую пользу получит общество, он сам и его близкие от того, что он добьется высоких результатов. Но, к сожалению, часто смысл спортивных побед сводят к получаемым призовым вознаграждениям. Поэтому, необходимо подчеркнуть, что адекватная мотивация достижения наивысшего результата может быть сформирована за счет осознания спортсменом полезности его результатов и достижений.

– **Совместное принятие решений:**

Участие спортсмена в обсуждении вопросов предстоящих тренировок, отдыха, восстановительных и других мероприятий повышает активность спортсмена, его ответственность, сознательность, углубляет понимание им проблемы спортивной тренировки. Тренер затем, не приказывает делать те или иные тренировочные нагрузки, а напоминает, что спортсмен сам принимал решение и теперь их надо воплощать в жизнь [10, с.16].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, все вышеперечисленные факторы формирования мотивации достижения успеха очень разнообразны. И если все они будут учитываться спортивным психологом или тренером, как неотъемлемые компоненты единой системы, то у спортсмена будет высокая мотивация достижения успеха в своей спортивной деятельности.

Мотивацию можно оценивать разными способами, включая метод прямого опроса, проективные тесты и анализ автобиографических данных. Кроме того, с помощью специально составленных анкет можно также исследовать и влияние факторов, способствующих эффективным тренировкам.

Тренерам лучше всего мотивировать спортсменов, опираясь на его чувство собственного достоинства, здравый смысл и потребность в самосовершенствовании. При работе с современной молодежью всякого рода эмоциональные призывы и лозунги типа «Выложиться за свою старую добрую школу» или «Доказать свою мужественность» не принесут должный эффект.

Таким образом, мотивация достижения — это, прежде всего стремление к успеху, к высоким результатам в своей деятельности. И если человек, стремится достичь успеха, высоких результатов в деятельности, то у него достаточно сильная мотивация достижения. Одни люди отводят достижению успехов слишком большую роль, для других — это менее важно. В зависимости от этого человек и определяет род и интенсивность своих занятий.

Литература

1 Мельников М.В. Психология: учебник для институтов физической культуры/ М.В. Мельников. – М.: “Физкультура и спорт”, 1987-336с.

2 Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта: учебно-методическое пособие для вузов/А.Ц. Пуни.–М.:Физкультура и спорт, 1959.–308 с.

3 Рудик П.А. Психология: учебник для институтов физической культуры. /П.А. Рудик — М.: Физкультура и спорт, 1964 – 464с.

4 Станбулова Н.В. Психология спортивной карьеры: учебник для институтов физической культуры./ Н.В. Станбулова–М.: 2005 – 63с.

5 Сингер Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта: учебник для институтов физической культуры./ Р.Н. Сингер пер. с английского / Предисловие А.В. Родионова – М: Физкультура и спорт 1980 с. –152 с.

6 Кретти Брейент. Психология в современном спорте: учебник для специальностей с физкультурным уклоном/ Кретти Брейент/ Пер. с англ. Ханина Ю.Л.– М.: Физкультура и спорт, 1978 – 237 с.

7 Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебное пособие для студентов педагогических институтов./ Е.П Ильин – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.

8 Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб заведений./ Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.П. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, – с.228

9 Р.С. Уэйнберг Спортивная психология: учебник для вузов/Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – М.: Физкультура и спорт, 2005.–338 с.

10 Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов/А.В. Родионов .М., 2004 –136 с.

11 Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности: /Пилюян Р.А. – М.: ФиС,1984 –108 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AS A TOOL FOR PRIMARY PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES

Дюбкова Т. П.

БГУ

Минск, Беларусь

Аннотация. В работе изучена физическая активность 170 студентов классического университета в возрасте 17–18 лет. Более половины ($56,5 \pm 3,8 \%$) студентов проявляют физическую активность высокой интенсивности в виде занятия спортом. Почти у каждого пятого респондента основным барьером для занятия спортом и другими видами физической активности является отсутствие желания внести изменения в привычный образ жизни.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, спорт, сердечно-сосудистые заболевания, первичная профилактика.

Dyubkova T. P.

BSU

Minsk, Belarus

Annotation. The physical activity of 170 students of the classical university aged 17–18 was studied in this article. More than a half ($56,5 \pm 3,8\%$) of students show vigorous-intensity physical activity in the form of doing sports. Almost every fifth respondent has the lack of desire to make changes in the way of lifestyle as a major barrier to sports and other forms of physical activity.

Keywords: physical activity, students, sport, cardiovascular diseases, primary prevention.

Под физической активностью подразумевают любую работу, совершаемую скелетной мускулатурой и приводящую к затратам энергии сверх уровня, характерного для состояния покоя. В зависимости от темпа занятий или величины усилий, необходимых для осуществления какого-либо упражнения или вида активности, выделяют физическую активность умеренной интенсивности (например, быстрая ходьба) и физическую активность высокой интенсивности

(бег, быстрая езда на велосипеде, спортивные соревнования и игры, такие, как футбол, волейбол, баскетбол и др.) [1]. Физическая активность создает дополнительные преимущества для здоровья, которые не зависят от питания и других ключевых факторов образа жизни. Сочетание физической активности умеренной и высокой интенсивности несколько раз в неделю снижает риск сосудистых катастроф, прежде всего, инфаркта миокарда и инсульта, а также артериальной гипертензии, сахарного диабета 2 типа, злокачественных новообразований (рак толстой кишки, рак молочной железы), депрессии [2, с. 10]. Кроме того, физическая активность является основным фактором, определяющим затраты организмом энергии. Она играет решающую роль в осуществлении контроля над массой тела и профилактике избыточной массы тела и ожирения в любом возрасте. Однако наибольший вклад физическая активность вносит в профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся в последние десятилетия ведущей причиной смертности населения Европейского региона, в том числе белорусов.

Цель исследования – оценить интенсивность и характер физической активности студентов университета 17–18-летнего возраста и выявить мотивационно-ценностный компонент занятия спортом.

Материал и методы. Исследование проводилось методом анонимного анкетного опроса студентов первого курса Белорусского государственного университета. Дизайн исследования предполагал двухэтапный сбор первичных данных. Первый этап заключался в проведении пилотного исследования ($n = 63$). В настоящей статье представлены результаты второго этапа научного исследования. Расчетный размер выборки составил 200 человек, фактический – 182 респондента из-за отсутствия в части случаев отклика (отказ от участия в опросе, отсутствие на момент исследования). Обязательным условием исследования было добровольное информированное согласие респондентов. Они были ознакомлены с целью опроса и правилами заполнения анкеты. Анкеты, не соответствовавшие требованиям, исключены из выборочной совокупности при подготовке к статистической обработке (выбраковка составила 6,6 %). Общее количество анкет, пригодных для статистического анализа, составило 170 единиц. В структуру анкеты были включены вопросы, отражающие ежедневную двигательную активность студентов, занятие спортом и основные побудительные стимулы к нему, организацию досуга. Средний возраст респондентов – $17,9 \pm 0,8$ лет. Девушек было 64,7 %, юношей – 35,3 %.

Статистическая обработка выполнена с применением программного обеспечения MS Excel XP (Microsoft) и стандартного пакета прикладных компьютерных программ Statistica (версия 6.0). Абсолютные величины представлены в виде средней и стандартного отклонения ($M \pm \sigma$), относительные – в процентном выражении с ошибкой репрезентативности ($P \pm s_p$). Центральные тенденции и дисперсии количественных признаков, не имеющих приближенно нормального распределения, описаны медианой (Me) и межквартильным размахом [25-й; 75-й процентиля].

Результаты и обсуждение. Более половины ($56,5 \pm 3,8$ %) студентов университета 17–18-летнего возраста проявляют физическую активность высокой интенсивности в виде занятия различными видами спорта (таблица 1). Они имеют спортивные разряды, звания, являются победителями спортивных соревнований различного уровня. Приоритетное место занимают силовые виды спорта, за ними следуют игровые (как командные, так и индивидуальные), на третьем месте – циклические виды спорта. Максимальная продолжительность занятий отдельными видами спорта достигает 10–15 часов в неделю. Часть студентов занимается двумя и более видами спорта или сочетает занятие спортом с

регулярными физическими упражнениями или другими видами физической активности средней интенсивности.

Таблица 1 – Основные виды спорта, которыми занимаются студенты классического университета 17–18-летнего возраста

Наименование вида спорта	Количество ответов (<i>n</i> = 118)	
	абс.	<i>P</i> ± <i>s_p</i> , %
Игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)	29	24,6 ± 4,0
Циклические виды спорта (легкая атлетика, бег, плавание)	27	22,9 ± 3,9
Спортивные единоборства (бокс, борьба, дзюдо, ушу и др.)	13	11,0 ± 2,9
Силовые виды спорта (пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, фитнес и др.)	34	28,8 ± 4,2
Сложнокоординированные виды спорта (художественная гимнастика, прыжки в воду и др.)	15	12,7 ± 3,1
Итого:	118	100,0

Представляет интерес анализ внутренних мотиваций к занятию спортом у студентов 17–18-летнего возраста. Согласно полученным результатам, у респондентов отмечается широкий диапазон внутренних побудительных стимулов (таблица 2). Почти одну треть ответов составляют эстетические мотивации, а именно, стремление юношей и девушек, занимающихся спортом, к совершенствованию физической формы. Такая же доля ответов ($29,7 \pm 5,7$ %) приходится на гедонистические стимулы, в основе которых лежит ведущая роль удовольствия, получаемого учащейся молодежью от физической активности высокой интенсивности. Третье место занимает мотивация спортивного совершенствования с целью достижения спортивного результата. Часть респондентов отмечает, что спорт – это наиболее полезное занятие, способствующее гармоничному развитию личности и формированию не только физических, но также эмоционально-волевых и нравственных качеств. Среди других мотиваций занятия спортом следует выделить оздоровительную (с целью укрепления здоровья), психологическую (для самоутверждения, самовыражения и удовлетворения других психологических потребностей). Некоторые студенты занимаются спортом с целью достижения высокого уровня общей физической подготовки, оценки резервных возможностей организма, которые могут быть востребованы в экстремальных ситуациях.

Таблица 2 – Мотивационно-ценностный компонент занятия спортом у студентов первого курса университета (ответы ранжированы)

Внутренний стимул	Количество ответов (<i>n</i> = 64)	
	абс.	<i>P</i> ± <i>s_p</i> , %
Ради удовольствия	19	29,7 ± 5,7
Для улучшения физической формы	19	29,7 ± 5,7
С целью достижения спортивного результата	10	15,6 ± 4,5
Для укрепления здоровья и повышения работоспособности	9	14,1 ± 4,4
Для оценки резервных возможностей организма и	4	6,3 ± 3,0

подготовки к экстремальным ситуациям		
Для самоутверждения, самовыражения и удовлетворения других физиологических потребностей	3	4,7 ± 2,6
Итого:	64	100,0

Однако потенциал физической активности используется студентами 17–18-летнего возраста не в полной мере, что подтверждает перечень субъективных препятствий к занятию спортом, систематизированных в табл. 3. Абсолютное большинство респондентов ссылается на чрезмерную занятость в университете и нехватку свободного времени. Решение этой проблемы лежит в плоскости рациональной организации внеучебного времени, умения планировать и выделять приоритетные и перспективные направления деятельности. Почти у каждого пятого респондента основным барьером для занятия спортом и другими видами физической активности является отсутствие желания внести кардинальные изменения в привычный образ жизни.

Таблица 3 – Основные субъективные факторы, препятствующие занятию спортом и другими видами физической активности (структура ответов)

<i>Содержание ответов</i>	<i>Количество ответов (n = 157)</i>	
	<i>абс.</i>	<i>P ± s_p, %</i>
Ощущение нехватки времени, чрезмерная занятость, большая учебная нагрузка	123	78,3 ± 3,3
Отсутствие мотивации, лень, ощущение усталости и желание пассивно отдохнуть и расслабиться, проблемы со здоровьем	29	18,5 ± 3,1
Отсутствие условий (отсутствие тренажерного зала вблизи места жительства, высокая стоимость услуг, недостаток квалифицированных инструкторов и др.)	5	3,2 ± 1,4
Итого:	157	100,0

Формы проявления физической активности умеренной интенсивности у студентов 17–18-летнего возраста различные, но она также требует внесения изменений. Хотя ежедневное количество времени, затрачиваемое на ходьбу пешком, составляет 90 минут [60; 120], только 20,0 ± 3,7 % опрошенных студентов осуществляют несколько раз в неделю прогулки на свежем воздухе. В то же время 35,7 ± 4,5 % респондентов отмечают, что в свободное от занятий время они общаются с друзьями в социальных сетях, смотрят видеофильмы или предпочитают компьютерные игры. Подавляющее большинство (90,6 ± 2,2 %) юношей и девушек пользуется общественным транспортом, преодолевая путь к месту учебы. Лишь 51,3 ± 4,7 % студентов в теплое время года ездят на велосипеде несколько раз в неделю или в месяц. Только каждый четвертый студент поднимается на этаж по лестнице, отказавшись от лифта.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что учащаяся молодежь недооценивает роль физической активности как мощного фактора сохранения и укрепления здоровья и действенного инструмента профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. В учреждениях высшего образования необходимо проводить активную пропаганду здорового образа жизни с повышением информированности студентов об основных модифицируемых факторах риска

этой группы болезней, шире привлекать студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях, популяризировать физическую культуру и спорт.

Выводы. 1. Более половины ($56,5 \pm 3,8 \%$) студентов университета 17–18-летнего возраста проявляют физическую активность высокой интенсивности в виде занятия спортом. Первое место по частоте занимают силовые виды спорта, за ними следуют игровые, затем циклические виды спорта.

2. Потенциал физической активности высокой и умеренной интенсивности используется студентами учреждения высшего образования не в полной мере. Почти у каждого пятого респондента основным барьером для занятия спортом и другими видами физической активности является отсутствие желания внести изменения в привычный образ жизни.

3. Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний должна быть направлена на расширение доступа учащейся молодежи к информации о роли физической активности в сохранении и укреплении здоровья, формирование мотивации к занятию спортом и ежедневной двигательной активности, пропаганду здорового образа жизни в учреждениях образования.

Литература

1. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью [Электронный ресурс] // Всемирная Организация Здравоохранения. – Женева : ВОЗ, 2002. – Режим доступа : http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/ru/. – Дата доступа : 27.05.2017.

2. Global recommendations on physical activity for health [Electronic resource] / World Health Organization. – Geneva : WHO, 2010. – Mode of access: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf. – Date of access: 30.05.2017.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕСУРС ВЫЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

HIGH LEVEL OF GENERAL PHYSICAL TRAINING AS AN ADDITIONAL RESOURCE FOR HUMAN SURVIVAL IN EMERGENCY SITUATIONS

Дюбкова Т.П.

БГУ

Минск, Беларусь

Аннотация. В статье в сравнительном аспекте анализируется поведение в чрезвычайных ситуациях людей, обладающих различным уровнем физической подготовки, неодинаковой степенью выраженности эмоционально-волевых и нравственных качеств, способностью к самоконтролю поведения. Стремление выжить в ситуации, сопряженной с высоким риском для жизни, стимулирует мотивацию к физическому совершенствованию. Установлено, что высокий уровень общей физической подготовки (выносливость, быстрота реакции, сила, ловкость, совершенствование двигательных навыков), развитие эмоционально-волевых и нравственных качеств, способности к самоконтролю и саморегуляции поведения являются дополнительным ресурсом выживания человека в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация, выживание, общая физическая подготовка, физическое совершенствование, мотивация.

Dyubkova T. P.

BSU

Minsk, Belarus

Annotation. Comparative assessment of the behavior of people with different levels of physical training, differing degrees of severity of emotional and volitional qualities and self-control of behavior in an emergency situation is presented in this article. The desire to survive in a high risk to life situation stimulates the development of motivation for physical improvement. It was found that a high level of general physical training (endurance, reaction time, strength, agility, improvement of motor skills), development of volitional and moral qualities, ability to self-control and self-regulation of behavior are an additional resource for human survival in natural and technogenic emergency situations.

Keywords: emergency situation, human survival, general physical training, physical improvement, motivation.

В последние десятилетия повсеместно отмечается неуклонный рост числа чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, источники которых представляют опасность для жизни и здоровья людей, оказавшихся в эпицентре пожара в зданиях и сооружениях, аварии на промышленном объекте, транспортной катастрофы, в зоне стихийного или иного бедствия. В этой связи представляет актуальность подготовка гражданского населения к организации защиты и адекватным действиям в условиях чрезвычайной ситуации любого происхождения. В учреждениях высшего образования Республики Беларусь достижение этой цели обеспечивается путем изучения на первой ступени высшего образования интегрированной учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» [1]. В образовательном процессе широко используются интерактивные методы обучения, одним из которых является метод конкретных ситуаций, или метод кейсов (case-study). Творческий подход преподавателя университета к внедрению образовательных технологий в процессе реализации типовой учебной программы дисциплины обуславливает модификацию метода с введением в его содержание элементов новизны, что значительно повышает эффективность обучения будущих специалистов.

Цель – продемонстрировать студентам на примере решения кейса роль общей физической подготовки как дополнительного ресурса выживания человека в чрезвычайной ситуации для формирования у учащейся молодежи устойчивой мотивации к повышению уровня физической культуры.

Материал и методы. В качестве содержательно-информационных средств использованы учебные видеоматериалы или фрагменты документальных фильмов, основанных на реальных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (землетрясение, пожар в многоэтажном здании, транспортная катастрофа). Средняя продолжительность видеофильма составляла не более 10 минут. Соответственно характеру сюжетной части была сформулирована цель кейса – поиск оптимальных путей выхода из чрезвычайной ситуации, требовавших тщательно продуманных действий, направленных на выживание и сохранение здоровья, в течение кратчайшего промежутка времени. Элемент новизны решения кейса состоял в том, чтобы провести сравнительный анализ поведения в чрезвычайной ситуации людей с различным уровнем общей физической подготовки, который оценивался по критериям выносливости, быстроты реакции, силы, ловкости, степени развития двигательных навыков, а также с неодинаковой степенью развития эмоционально-волевых качеств и способностью к самоконтролю поведения. По завершении публичной презентации анализа кейса и дискуссии в краткой письменной форме изучено мнение студентов о факторах, влияющих на повышение привлекательности физической активности для молодежи.

В статье обобщен опыт применения интерактивной образовательной технологии на практических занятиях со студентами первого курса гуманитарных и экономических специальностей классического университета (4 группы по 25–30 человек, всего 116 студентов). Продолжительность занятия – 2 академических часа. Для повышения эффективности работы каждую группу оптимально разделить на подгруппы численностью не более 10–15 человек.

Результаты и обсуждение. Анализ видеокейса свидетельствует о том, что быстрое реагирование на любой вид опасности источника чрезвычайной ситуации требует мгновенной мобилизации физических ресурсов организма. Это необходимо для выполнения в кратчайшие сроки ряда адекватных действий, направленных на выживание. Абсолютное большинство людей, внезапно оказавшихся в ситуациях, угрожающих жизни, испытывают в течение первых минут страх и растерянность. Проблема состоит не в возникновении страха (это закономерная защитная реакция организма на опасность), а в продолжительности его существования. Люди, не имеющие соответствующей подготовки, не способны к активным действиям по спасению собственной жизни в течение длительного промежутка времени, что может привести к неблагоприятным последствиям. Единственный путь к победе над страхом и сохранению работоспособности – превентивное обучение целенаправленному проявлению деятельности в условиях, максимально приближенных к реальной ситуации, сопряженной с риском для жизни. Набор стереотипных реакций, характер и последовательность адекватных действий в значительной мере определяются жизненно важными двигательными навыками, приобретенными ранее, и существенно отличаются у людей с различным уровнем общей физической подготовки. Так, например, для выживания в природной чрезвычайной ситуации, источником которой являются геологические процессы (землетрясение, оползень), необходимы навыки быстрого передвижения между препятствиями, навыки преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий, а также соскакивания с препятствий и сооружений (прыжки в глубину). Совершенствование этих навыков достигается с помощью таких упражнений, как

«слаломный» бег между стойками, бег «змейкой», лазание по канату без помощи ног или перелезание с каната на канат, запрыгивание на препятствие и спрыгивание с него [2]. В случае обрушения поврежденных строительных конструкций и образования завалов для спасения собственной жизни или жизни находящихся под обломками здания людей требуется тщательно отработанная техника перелезания (переползания) через различные препятствия. С этой целью в ходе специальных физических упражнений приобретаются навыки пролезания, подлезания, передвижения и переползания в условиях малой высоты, в узких проходах. Отсутствие таких навыков у человека с недостаточной физической подготовкой уменьшает его шансы на выживание в чрезвычайной ситуации. Для того чтобы быстро покинуть горящее многоэтажное здание, необходимо заблаговременно развивать и совершенствовать координационные способности (ходьба по бревну с переноской партнера, серийные прыжки через барьеры с ведением мяча и др.), приобретать навыки равновесия и передвижения по ограниченной опоре, навыки перелезания через различные препятствия. Чрезвычайная ситуация, источником которой является лесной пожар, требует развития выносливости и совершенствования скоростных способностей. Они достигаются с помощью физических упражнений, основу которых составляет бег (с максимальной частотой движений в упоре стоя, с максимальной скоростью при незначительном периоде отдыха и др.).

Систематические физические упражнения содействуют реализации внутреннего потенциала организма и позволяют достигнуть физического совершенства, необходимого для выполнения адекватных действий в любой ситуации, сопряженной с риском для жизни. Они способствуют также формированию эмоционально-волевых и нравственных качеств личности. Физически подготовленный человек отличается выраженным самообладанием и высокой эмоциональной устойчивостью. Самообладание связано с самоконтролем и саморегуляцией эмоционального поведения, с ограничением эмоционального реагирования на источник чрезвычайной ситуации или отдельный психотравмирующий фактор. Оно включает в себя различные волевые качества, в том числе выдержку, смелость и отчасти решительность. Для решительных людей характерно минимальное время принятия жизненно важного решения в ситуациях высокого риска. Промедление с принятием такого решения либо его отсутствие может иметь крайне неблагоприятные последствия как для самого человека, так и для социального окружения. Физически неподготовленные лица отличаются, наоборот, эмоциональной неустойчивостью и склонны к массовым паническим реакциям. Следовательно, физическая активность высокой и умеренной интенсивности позволяет не только повысить уровень общей физической подготовки, но и сформировать определенные волевые и нравственные качества личности, создать собственную систему жизненных ценностей и установок. В конечном итоге тренинг позволяет выработать паттерн поведения, направленный на сохранение жизни и здоровья, осуществимый в случае необходимости в реальной чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера.

В процессе просмотра видеосюжета и последующего публичного обсуждения кейса получила единодушное признание точка зрения о том, что высокий уровень общей физической подготовки повышает шансы человека на выживание в чрезвычайной ситуации, сопряженной с высоким риском для жизни. Этот фактор может иметь определяющее значение для формирования у учащейся молодежи мотивации к повышению уровня физической культуры.

По мнению большинства студентов (85,0 % в структуре ответов), первоочередной мерой, способствующей повышению привлекательности физической активности для молодежи, является создание благоприятных условий

для занятий спортом. Это предусматривает доступность спортивных объектов и приближение их к местам проживания студентов, современное оснащение и безопасное оборудование спортивных сооружений, невысокую стоимость организованных занятий спортом, свободу выбора привлекательного вида спорта. Немаловажное значение имеет также психологический комфорт при проведении спортивных и оздоровительных мероприятий, соответствующая квалификация тренеров и инструкторов, креативность преподавателей по физкультуре в учреждениях высшего образования.

Заключение. Высокий уровень физической подготовки (выносливость, быстрота реакции, сила, ловкость, развитие двигательных навыков и др.), развитие эмоционально-волевых и нравственных качеств, способности к самоконтролю и саморегуляции поведения являются дополнительным ресурсом выживания человека в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Естественное стремление человека выжить в условиях чрезвычайной ситуации, сопряженной с высоким риском для жизни и продемонстрированной студентам на примере учебного видеокейса, является мощным побудительным стимулом к развитию и совершенствованию жизненно необходимых двигательных навыков. Формирование у учащейся молодежи устойчивой мотивации к физическому совершенствованию при обучении с помощью современных образовательных технологий является определяющим фактором для повышения уровня общей физической подготовки. Реализация личностно-ориентированного подхода к этому процессу предусматривает в первую очередь создание благоприятных условий для занятия спортом, а также психологический комфорт при проведении спортивных мероприятий.

Литература

1. Безопасность жизнедеятельности человека [Электронный ресурс]: типовая учеб. программа для учреждений высшего образования, рег. № ТД-ОН.006/тип.: утв. М-вом образования Респ. Беларусь 08 июля 2013 г. / Белорус. гос. ун-т ; авт.-сост. В. Е. Гурский, В. И. Дунай, Т. П. Дюбкова [и др.]. – Минск : РИВШ, 2013. – Режим доступа: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/46904>. – Дата доступа: 05.04.2017.

2. Приешкина, А.Н. Содержание и методика подготовки учащихся старших классов к действиям в экстремальных ситуациях социального характера [Электронный ресурс]: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.Н. Приешкина ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2005. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/soderzhanie-i-metodika-fizicheskoi-podgotovki-uchashchikhsya-starshikh-klassov-k-deistviyam>. – Дата доступа: 01.06.2017.

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

PREVENTION OF ADDICTIVE BEHAVIOR OF STUDENTS OF SENIOR CLASSES

Ефимова С. В., Жегусов Ю.И.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, Россия

Аннотация: В этой статье рассматривается отношение подростков к вредным привычкам. Проведения профилактических работ аддиктивного поведения, показан анализ по итогам проведенного курса уроков в средних общеобразовательных школах.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, подростки, профилактика, курс лекций, алкоголизм, курение.

Efimova S. V., Zhegusov Y. I.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. This article examines the attitude of adolescents to bad habits. Conducting preventive works of addictive behavior, the analysis is shown based on the results of the conducted course of lessons in secondary schools.

Key words. addictive behavior, adolescents, prevention, lecture course, alcoholism, smoking.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что учащиеся старших классов вступают в достаточно сложный переходной возраст, когда возрастает интерес к потреблению табака, алкоголя и других наркотиков. Психологические проблемы взросления подростков, негативный информационный фон, а также явная и скрытая реклама психоактивных веществ повышает риск приобщению к потреблению табака, алкоголя и наркотиков. Данное обстоятельство грозит массовым распространением аддиктивного поведения среди молодежи, которое неизбежно приводит к ухудшению качества жизни населения и дальнейшим демографическим проблемам.

В этих условиях становится актуальным проведение специальных мероприятий, которые могут снизить потребление психоактивных веществ среди молодежи. Как показывает практика, наиболее эффективным являются профилактические меры, ведь зависимость (аддикцию) легче предупредить, чем лечить. Встает необходимость дальнейшего совершенствования проведения профилактических мероприятий и разработка технологий предупреждения аддиктивного поведения в образовательных учреждениях.

Целью нашего исследования является: разработка и апробация «Уроков трезвости» как составной части технологий профилактики аддиктивного поведения среди старших классов общеобразовательных школ с использованием социологических и интерактивных методов.

Задачи:

1. Выявить распространенность потребления психоактивных веществ среди учащихся старших классов и их отношение к потреблению алкоголя;
2. Дать оценку эффективности проведенных профилактических мероприятий. Социально-демографическая характеристика респондентов.

Всего обхвачено 90 учащихся:

МБОУ Чурапчинский СОШ им.С.А.Новгородова – 29 учеников. 10ГУМ - 15
10ПЕД - 14 . Девушки – 19, юноши - 10. В возрасте 15-17 лет. 15 – 1, 16 – 20, 17 – 8.

МБОУ Эльгяйский СОШ им.П.Х.Староватова 9 «б» – 14 9 «а»- 17 , 10 «б» - 16 10 «а» - 14. Девушки – 31, юноши 30. В возрасте 15-17 лет. 15 – 25, 16 – 31, 17 – 5.

Анализ результатов исследования по анкетированию. Проанализировав ответы респондентов по методике анкетирования, для выявления химической зависимости учащихся старших классов (употребление алкоголя) мы можем отметить, что более чем у половины опрошиваемых (51 (56,7%) респондентов из 90) склонность к зависимости невысокая, т.е. по результатам она не выявлена, но все же некоторые показатели близки по значению к склонности зависимого поведения. У некоторой половины респондентов выявлено вероятность склонности употребления алкоголя, т.е. выделенных 33 (36,6%), опрошиваемых можно охарактеризовать как имеющих умеренно выраженный риск зависимого поведения (таблица 3).

Также следует отметить 6 (6,7%), респондентов, имеющих высокий уровень склонности к зависимому поведению, что демонстрирует высокую вероятность предрасположенности данных опрошиваемых к употреблению алкоголя.

Так же мы выявили следующее (склонность к курению):

– у 77 (85,5%) респондентов не было выявлено признаков склонности к зависимому поведению. Результаты данной группы говорят об отсутствии рисков по отношению к началу курения;

– у 8 (8,9%) присутствуют вероятность развития курения. В данном случае мы можем говорить о вероятности периодического употреблении алкоголя, увеличивающей риск возникновения зависимости;

– у 5 (5,6%) с признаками повышенной склонности к курению. Мы можем отметить данную группу респондентов, как стремящихся попробовать, имеющих недостоверную информацию и неправильное представление о влиянии ПАВ.

Проанализировав результаты данного опроса, можем заключить, что выявленные показатели свидетельствуют о склонностях к химической зависимости малой части данной группы респондентов.

Выявление эффективности проведенных лекций с целью формирования отрицательного отношения к наркотическим веществам, информирование о последствиях их употребления.



Рис.1. Готовность отказаться от употребления алкоголя и других наркотиков после проведенных лекций (Эльгяйский СОШ)

По итогам анкет, обучающиеся Эльгяйской СОШ поменяли свое отношение к употреблению алкоголя и других наркотиков. Это видно на (рис.1). Изначально почти половина (47,5%) опрошенных не хотели ни при каких обстоятельствах употреблять алкоголь и другие наркотики, то в конце к ним еще присоединились

12,5% респондентов. К сожалению, процент, тех кто ответил, что будет употреблять в умеренных количествах остался в одном уровне. Радует, что изначально обучающиеся Эльгяйской СОШ были против употребления ПАВ в любых количествах. Процент не знания уменьшился на 14,3%.

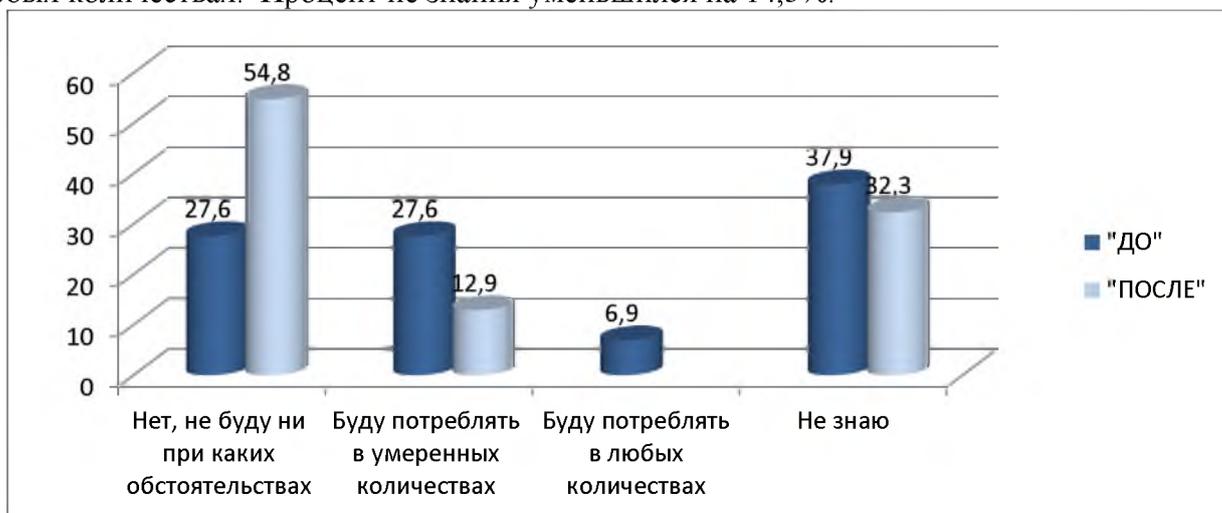


Рис.2. Готовность отказаться от употребления алкоголя и других наркотиков после проведенных лекций (Чурапчинский СОШ)

По результатам анкет (рис.2), учащиеся старших классов Чурапчинской СОШ так же поменяли свое отношение к употреблению ПАВ. Процент респондентов, которые ни когда не будут употреблять ПАВ, после проведения лекций увеличилась в два раза, а желание употреблять в умеренных количествах уменьшилась тоже в два раза. Это показывает положительную динамику курса лекций по профилактике аддиктивного поведения.

Данный результат говорит о том, что на протяжении экспериментального периода учащиеся старших классов были хорошо проинформированы о последствиях употребления алкоголя и других наркотиков.

Итак, на основании полученных данных, можно сделать вывод, что большинство подростков изменили свой взгляд на счет употребления ПАВ в положительную сторону. По результатам анкет «до» и «после», выяснилось, что наша профилактическая работа, с целью употребления алкоголя и других наркотиков с помощью материала «Общее дело» результативна.

Мы так же хотим провести такие курсы уроков с целью информирования о пагубностях употребления ПАВ для других школ разных улусов нашей Республики.

**КОМПЛЕКСНЫЙ МОНИТОРИНГ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО
МИКРОЦИКЛОВ ТРЕНИРОВОК
У ДЕВУШЕК В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

**THE COMPLEX MONITORING OF PREPARATORY AND RECREATIVE TRAINING
MICROCYCLES FOR FEMALES IN GAME SPORTS**

Жидких Т.М., Минеев В.С., Ахапкина А.А., Яичников И.К.

СПбГУ

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Осознанное отношение девушек к совершенствованию своего спортивного мастерства является залогом высоких спортивных результатов. Не только спортивно-технический контроль, но также психофизиологический мониторинг результативности основных спортивно-педагогических паттернов в смене тренировочных циклов времени года, турнирной таблицы, лежат в основе эффективной индивидуализации спортивной работоспособности. Сравнительный анализ результатов проведенного хроно- и медико-биологического мониторинга выполнения тестирующих физических нагрузок у начинающих волейболисток, баскетболисток и гандболисток в микроциклах основного тренировочного и восстановительного после соревнований периодов выявил актуальные паттерны индивидуализации совершенствования спортивного мастерства.

Ключевые слова: девушки, спортигры, медико-биологический мониторинг.

Zhidkih T.M., Mineev V.S., Akhapkina A.A., Yaitchnikov I.K.

State University,

Saint-Petersburg, Russia

Annotation. Females' conscious attitude towards their sports mastery improvement is a linchpin for high sport performance. Not only sports and technical control underlies the effective individualization of sports performance, but also psychophysiological monitoring of effectiveness of basic sports and pedagogical patterns in changes of training season cycles and tournament brackets. The comparative study of results of test physical activity chrono- and biomedical monitoring of novice volleyball, basketball and handball female players in microcycles of basic and recreative post-competition training periods showed the latest patterns of individualization of sports performance improvement.

Key words: females, game sports, biomedical monitoring.

Введение. В игровых видах спорта спортсмену приходится совершенствоваться и постоянно контролировать уровень не только своего индивидуального мастерства, но также и степень своей коллективной, игровой подготовленности; в этом отношении предпочитаемое амплуа оптимизирует круг необходимых, контролируемых показателей спортивно-технической, медико-биологической, психофизиологической направленности [2,5,10]. Для спортсменок к тому же приоритетным к ключевому пулу показателей контролируемой психофизической готовности успешного выполнения спортивной нагрузки следует отнести индивидуальные параметры хронобиологического профиля [3,6,11]. Типовая цикличность расписания спортивной работы включает в себя наиболее важные мезо- и микроциклы тренировок - в подготовительном (предсоревновательном) и восстановительном (после соревнования) периодах. Адаптация организма к смене режимов деятельности, которая лежит в основе преемственности смен тренировочного и соревновательного процессов во всех его проявлениях наиболее оперативно отслеживается по физиологическим изменениям функционального состояния организма в ответ на тестирующие нагрузки с помощью, так называемых, функциональных проб [7,13].

Традиционно с помощью функциональных проб, которые выполняются как в лабораторных условиях (в кабинете функциональной диагностики), так и непосредственно во время тренировок в спортивных залах и на стадионах, проверяются общие и специфические адаптационные возможности организма спортсмена. По результатам тестирования можно определить функциональное состояние организма в целом, его адаптационные возможности в данный момент. Тестирование позволяет выявлять функциональные резервы организма, его общую и специальную физическую работоспособность. Все материалы медико-биологического тестирования рассматриваются не изолированно, а комплексно со всеми другими критериями. Только комплексная оценка медико-биологических критериев тренированности позволяет надежно судить об эффективности тренировочного процесса у данного спортсмена [4,9,14].

Целью исследования было проведение сравнительного анализа изменений функционального состояния спортсменок в тестирующих условиях различных периодов тренировочного процесса и выявление закономерностей в индивидуальных характеристиках адаптационных процессов организма.

Организация исследования и методика. В исследовании приняли участие спортсменки 18-22 летнего возраста спортивной специализации – волейбол, баскетбол, гандбол различного амплуа по 8-15 человек в группе в микроциклах основного периода тренировок и в раннем восстановительном периоде после соревнования; в контрольной группе испытуемых участвовали девушки общей физической подготовки. Во всех группах в качестве тестирующей физической нагрузки проводился «Тест ФОРСТЕП» [13]; в алгоритмах Теста «ФОРСТЕП» проводились - регистрация артериального давления и пульса запястным тонометром фирмы «A&D», тестирование «Тест Цветового Предпочтения – *Восьмицвет*», тест «*САН*», фазы Многодневных Физиологических Ритмов «*МФР*», фазы овариально-менструального цикла «*ОМЦ*» [11,12, 13]. Полученные результаты обрабатывались статистически с оценкой достоверности изменений по критерию Стьюдента t и Критерию Знаков «*КЗ*» при уровне значимости $P \leq 0,05$, t , *КЗ*.

Результаты и заключение. В настоящей работе рассматриваются результаты исследования, полученные в осенний, зимний и весенний сезоны. Физическая нагрузка предъявлялась в четырех последовательных отрезках времени по 5 мин. с интервалом между ними по 4 мин; удельная мощность нагрузки возрастала от первой к последней с шагом 2 кгм/мин на 1 кг массы тела (*кгмт*) при начальной величине 4 кгм/мин/кгмт [13]. Физиологические показатели регистрировались в исходном периоде, каждую минуту в интервалах между нагрузками и в течение 10-15 мин восстановительного периода. Психофизиологическое тестирование осуществлялось в день выполнения тестирующей физической нагрузки и по специальному графику мезоцикла тренировок. В статистической обработке использовались выборки, сгруппированные в акрофазах физического *МФР*, а также в первой половине и критических днях *ОМЦ* [6,7,11].

В функциональном состоянии оперативного покоя [2,3,7] у всех испытуемых выявлены следующие показатели гемодинамики: артериальное давление 115 ± 5 *ммт* (систолическое), 65 ± 5 *ммт* (диастолическое) и пульс 71 ± 3 в 1 мин; $\pm 10\%$ функциональная гемодинамическая нагрузка [13] в положении сидя и стоя вызывала симметричные отклики $-P \geq 0,05$, *КЗ* в положительной акрофазе физического *МФР*; только в контрольной группе при этом пульс достоверно был выше на 7-11 ударов в 1 мин по сравнению со спортсменками $P \leq 0,05$, *КЗ*.

В динамике выполнения нагрузочного теста «ФОРСТЕП» испытуемые контрольной группы в большинстве своем прекращали работу после второй нагрузки (6 кгм/мин/1 кгмт); остальные девушки, выполнявшие всю нагрузку

(10кгм/мин/1кгмт), имели артериальное давление (гемодинамические показатели) соответственно $153 \pm 8 \text{ ммт} / 91 \pm 3 \text{ ммт} / 134 \pm 12 \text{ ммт}$ сразу после нагрузки, причем в критические дни **ОМЦ** на 15мин восстановления, возвращение значений этих показателей к исходным величинам не достигало $\frac{1}{2}$ максимума прироста [7,12,13,14].

Все спортсменки в подготовительном периоде тренировок выполняли тестирующую физическую нагрузку в полном объеме, показатели артериального давления у них сразу после нагрузки были на 18-22% ниже, чем в контрольной группе, а к концу времени наблюдения восстановительного периода практически возвращались к исходному уровню, причем величина пульса даже снижалась за уровень значений исходного периода – эффект гипервосстановления, во все фазы **ОМЦ**.

В конце первой недели восстановительного периода, сразу по окончании соревнований, гемодинамические показатели в функциональном состоянии оперативного покоя отличались от таковых в подготовительном периоде тренировок; причем у большинства наблюдалось превышение на 9-14% ($P \leq 0,05$, **КЗ**), но у некоторых, например, в специализации гандбол наблюдалось, наоборот, снижение – 105/65 артериальное давление и пульс 72-77 в 1мин в первой половине **ОМЦ**. При этом функциональная гемодинамическая нагрузка ($\pm 10\%$) в положении сидя и стоя вызвала асимметричные отклики ($P \leq 0,05$, **КЗ**) у волейболисток в большей степени, чем у спортсменок остальных специализаций.

К концу первой недели восстановительного периода в выполнении теста «ФОРСТЕП» всеми спортсменками в полном объеме наблюдалось в конце 15мин восстановления сохранение повышенных значений артериального давления и пульса в большей степени у гандболисток в первой половине **ОМЦ**, тогда как у баскетболисток и волейболисток, наоборот – в критические дни. Обращает на себя внимание появление спонтанных флюктуаций показателей артериального давления покоя у волейболисток, как в первой половине, так и в критические дни **ОМЦ**, и в состоянии оперативного покоя, и в процессе тестирования физической работоспособности.

Обобщение результатов тестирующего наблюдения за динамикой психофизиологических характеристик и психоэмоционального состояния в адапционном процессе у спортсменок в до- и после- соревновательном периоде выявило стабильность проявлений «целеустремленности к самоутверждению путем упорства», а также ... «стремление к признанию через безусловный успех» и одновременно «успех через отрицание пассивного следования ситуации», причем в восстановительном периоде у волейболисток, в отличие от остальных, обнаруживалась тенденция «стремление к самореализации через экстремальные формы поведения». В контрольной группе испытуемых вариации целеполагания и выбора поведенческих средств самореализации в позициях предпочтения показали большой разброс при выраженной тенденции к «непоследовательной ситуационной целеустремленности с надеждой на успех», однако, при этом также как и у спортсменок, четко проявлялось отрицание психоэмоциональной позиции «стремление к уединению, укрытию от воздействия внешних причин, к уклонению от принятия обязательств» (тест «Восьмицвет») [13].

Проблема «Адаптация человека» затрагивает широкий спектр общебиологических закономерностей, интересы работников различных научных дисциплин и связана, прежде всего, с саморегулированием многокомпонентных функциональных систем организма, что особенно актуально в отношении специфики гомеостатических процессов женского организма. Значение проблемы адаптации в спорте определяется, прежде всего тем, что организм спортсмена должен приспосабливаться к физическим нагрузкам в относительно короткое

время. Именно скорость наступления адаптации и ее длительность во многом определяют состояние здоровья и тренированность спортсмена. Значительный научный интерес для практики спорта представляет разработка именно системного обоснования адаптации организма в процессе достижения высшего спортивного мастерства [4,7,11].

В этом отношении результаты настоящего исследования можно рассматривать как начальный вклад в перспективное направление исследований. Особенно стоит обратить внимание на расхождение гемодинамической реактивности в послесоревновательном периоде у представительниц различных игровых специализаций; гандбол наиболее «контактная» игровая специализация и было бы логичнее, когда восстановление гомеостатической надежности наблюдалось в первой половине *ОМЦ* [6,7,11], а у этих спортсменок – динамика «наоборот»; можно предположить, что критические дни *ОМЦ*, приходившиеся для гандболисток на соревновательный период, в большей степени истощили резервы гомеостаза организма, чем те же критические дни в восстановительном периоде у волейболисток и баскетболисток. Вероятно, в дальнейшем было бы целесообразно распространить комплекс представленного в этой работе мониторинга на контроль функционального состояния спортсменок непосредственно в расписании соревнований и, тем самым, повысить результативность спортивно-игровой работы команды в целом. Конечно, комплексное отслеживание спортивной результативности только по физиологическим и психофизиологическим параметрам жизнедеятельности весьма односторонне [3,11]. Например, учет макро- и микроциркуляции под влиянием дозированных мышечных нагрузок, возрастных особенностей изменений микроциркуляторных характеристик в ответ на дозированную физическую нагрузку, возможностей моделирования механизмов срочной и долговременной адаптации кровообращения и т.д. [1,8,9] может быть весьма полезен равно как и учет динамики термогомеостаза при физических нагрузках [13].

Таким образом, комплексный мониторинг взаимосвязи физической работоспособности с результатами использования относительно нетрудоемких медико-биологических методов исследования стабильности работы функциональных систем организма позволяет проводить объективное ассистирование комплексной научной группы оперативной работе тренерского состава команды. Особенности выявленных закономерностей полезны не только в контроле за успешностью работы спортивной команды, но, что особенно важно, весьма полезны в осуществлении индивидуализации развития спортивного мастерства различных амплуа.

Литература

1. Ахапкина, А.А., Изменение макро- и микроциркуляции под влиянием дозированных мышечных нагрузок/А.А.Ахапкина, П.В. Михайлов, А.А. Муравьев, А.А. Овцынова, П.Ю. Буланов// Ярославский педагогический вестник. – Ярославль. – 2013. – Том III (Естественные науки), № 1. – С. 86–91.
2. Дибнер, Р.Д. Многодневные биоритмы и функциональное состояние юных спортсменов на различных этапах подготовки/ Р.Д. Дибнер, Э.М. Синельникова и др.// В сб.: Актуальные вопросы медико-биологической оценки функциональной подготовленности спортсменов. Л., 1981. – 234с.
3. Душков, Б.А. Психологические проблемы ритмов в жизни и деятельности человека/ Б.Аэ Душков// «Психологический журнал», т. 1, 1980, № 2. – С.58-63.
4. Жидких, Т.М. Семантическая модель гражданского патриотического воспитания студентов на основе спортивно-педагогических технологий/ Т.М., Жидких, В.С. Минеев, О.В. Неведрова// Физическая культура и спорт в системе

образования России: инновации и перспективы развития. под ред. Проф. Хуббиева Ш.З и др. СПб: ООО «Золотое сечение» 2015. - С.9-15.

5. Жидких Т.М. Совершенствование образовательного процесса по специальности «Физическая культура» с учетом требований ВФСК ГТО/ Т.М., Жидких, В.С. Минеев, О.В. Невердова// Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. под ред. Проф. Пономарева Г.Н. и др. СПб: ООО «Золотое сечение», 2016. - С.14-20.

6. Замоз, В.Г. О возможной взаимосвязи между спортивными результатами и биоритмами у юных многоборков в соревновательном периоде/В.Г.Замоз// Тез. симп. «Биоритмы и спортивная деятельность». Кишинев, 1978. – С.68-72.

7. Карпман, В.Л. Спортивная медицина/В.Л.Карпман// М.: Физкультура и спорт. 1980. – 153с.

8. Ахапкина, А.А. Возрастные особенности изменений микроциркуляторных характеристик в ответ на дозированную физическую нагрузку/П. В. Михайлов, И. А. Осетров, В. В. Афанасьев, А. А. Муравьев, А.А. Ахапкина/ Ярославский педагогический вестник. – 2012. – Том III (Естественные науки), № 2. – С. 119–123.

9. Ахапкина, А.А. Механизмы срочной и долговременной адаптации кровообращения: возможности моделирования в опытах *in vitro*/А.А. Муравьев, Е. А. Баталова, П. В. Михайлов, А.А. Ахапкина, А.М. Тельнова, // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – № 4. – Том III (Естественные науки). – С.154–160.

10. Сущенко, В.П. Дидактика включения методологии биомониторинга студентов в структуру проведения учебнотренировочного занятия/ В.П. Сущенко, Ю.В. Рузанов, И.К. Яичников// Неделя науки СПбГПУ: материалы Всероссийской межвузовской научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье студентов». - Изд-во Политехи. унта. - СПб.: 2014.- С.141-146.

11. Шапошникова, В.И. Исследование динамики спортивных результатов в процессе многолетней подготовки спортсменов/В.И. Шапошникова// «Теор. и практ. физич. культ.», -1969. № 8. – С.77-85.

12. Яичников, И. К. Инжиниринг в коррекции физического развития студенческой молодежи // И. К. Яичников, В. П. Сущенко / Теория и практика физ. культуры. - 2014. - № 7. - С. 30-32.

13. Яичников, И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердечно-сосудистой и терморегуляторной систем: учебно-методическое пособие/ И.К. Яичников // НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт Петербург. - СПб.: 2009. - 54с.

14. Яичников, И.К., Критерий качественной оценки физической выносливости спортсменов/ / И.К. Яичников, И.Б. Маслова, А.С. Николаева // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов.- Волгоград.- 2006.- С.23-26.

**ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ
ПЛАВАНИЯ
У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ 8-14 ЛЕТ**

**THE AGE PECULIARITIES OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY 8-14
YEARS SWIMMING TECHNIQUE FORMATION**

Жуков Р. С., Белоусова Д. А., Шелест А. В., Побожак В. А.

ФГБОУ ВО «КГУ»,

ГУ Кемеровской области «Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта»

Кемерово, Российская Федерация

Аннотация. Исследование посвящено изучению возрастных особенностей формирования техники спортивных способов плавания у детей с детским церебральным параличом 8-14 лет. Авторами проведен анализ ошибок в технике спортивных способов плавания, изучена возрастная динамика показателей техники, осуществлена возрастная дифференцировка средств обучения и совершенствования техники плавания с учетом возрастных особенностей ее формирования у детей с ДЦП 8-14 лет.

Ключевые слова: паралимпийский спорт, адаптивное плавание, возрастные особенности, техника плавания, дети с ДЦП.

Zhukov R. S., Belousova D. A., Shelest A. V., Pobozhakov V. A.

KSU, Kemerovo regional center for sports training in adaptive sports

Kemerovo, Russia

Annotation. The research is devoted to the study of age-related features of children with cerebral palsy 8-14 years swimming technique formation. The authors analyzed the errors in the swimming technique, studied the age dynamics of swimming technique indicators, carried out the age differentiation of the means of training and perfection of the swimming technique, taking into account the age features of children with cerebral palsy 8-14 years old.

Key words: paralympic sport, adaptive swimming, age features, swimming technique, children with cerebral palsy.

Введение. Известно, что занятия адаптивным плаванием возвращают ребенку с детским церебральным параличом (ДЦП) способность к свободному движению, помогают ему достичь более высокого уровня жизни и самообеспечения, позволяют ему участвовать в соревнованиях [1].

Актуальность работы. При изучении состояния вопроса мы столкнулись не только с проблемами доступности занятий адаптивным плаванием лицами с ДЦП, но и недостаточной научной обоснованностью программ.

Основное содержание работы. Цель исследования: изучение возрастных особенностей формирования техники спортивных способов плавания у детей с детским церебральным параличом 8-14 лет. Задачи исследования: провести анализ ошибок в технике спортивных способов плавания детей с ДЦП 8-14 лет; изучить возрастную динамику показателей техники спортивных способов плавания детей с ДЦП 8-14 лет; осуществить возрастную дифференцировку средств обучения и совершенствования техники плавания с учетом возрастных особенностей ее формирования у детей с ДЦП 8-14 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ информационных источников, педагогические наблюдения, констатирующий педагогический эксперимент, педагогические контрольные испытания, антропометрия, хронометрия, расчетные методы, методы математической статистики.

В исследовании, организованном на базе Губернского универсального спортивного комплекса «Лазурный» г. Кемерово, принимали участие 29 детей от 8 до 14 лет с диагнозом ДЦП (спастическая диплегия): 14 девочек и 15 мальчиков.

В процессе проведения педагогических наблюдений осуществлялась экспертная оценка техники спортивных способов плавания, в ходе которой были выявлены типичные ошибки в технике плавания детей с ДЦП 8-14 лет. Самые распространенные ошибки: в способе дельфин - удар ногами от колена (24%), в кроле на спине - опускания ног (17%), в кроле на груди - небрежный вход рук в воду (18%).

При изучении способов плавания, сложнее всего для детей с ДЦП оказался брасс, а у небольшой части занимающихся, которым все-таки удалось освоить основу техники, доминирующей ошибкой являлась задержка рук под животом. В способе плавания дельфин довольно часто встречаются такие ошибки, как удар ногами от колена (24%), пронос согнутых рук (20%), опускания таза и ног (16%).

Если рассмотреть два однотипных способа с попеременной координацией движений: кроль на спине и кроль на груди, то у детей с ДЦП при плавании кролем на груди отмечается меньше ошибок, чем при плавании кролем на спине. Из полученных данных мы можем сделать вывод, что в способе плавания кроль на спине часто допускают такие ошибки, как опускание ног (17%), сгибание ног в коленных суставах (11%), пронос согнутой руки и неправильное согласование движений (10%). В способе плавания кроль на груди часто встречаются такие ошибки, как небрежный вход рук в воду (18%), короткий гребок (15%), поднимание головы вперед для вдоха, «хромание», нарушение ритмичности дыхания (13%).

Следует отметить, что значительная часть этих ошибок связана с патологическим заболеванием, кроме того отсутствует специальная таблица по оценке техники спортивных способов плавания у детей с ДЦП, а так же со способностью воспроизведения пространственных параметров техники.

Интегральным показателем техники плавания является абсолютная скорость передвижения в водной среде. Возрастная динамика абсолютной скорости плавания у детей с ДЦП 8-14 лет, так же как и у здоровых сверстников отражает однонаправленность и неравномерность ее развития (рис. 1) [2]. От года к году сохраняется тенденция к ее увеличению в течение всего рассматриваемого периода. Возрастной ритм развития абсолютной скорости во всех способах плавания имеет однотипный характер. Различия между различными способами плавания а также между детьми с ДЦП и здоровыми сверстниками касаются только величин абсолютной скорости и темпов ее прироста в определенные возрастные диапазоны (рис. 2). В возрастном диапазоне от 8 до 14 лет наблюдаются по два периода ускоренного развития абсолютной скорости плавания: у мальчиков - от 9 до 10, и от 11 до 12 лет, а у девочек - от 9 до 10, и от 13 до 14 лет ($p < 0,01-0,05$).

14 лет наблюдаются по два периода ускоренного развития показателя эффективности техники плавания: у мальчиков - от 9 до 10, и от 11 до 12 лет, а у девочек - от 9 до 10, и от 13 до 14 лет ($p < 0,01-0,05$) (рис. 3-4).

Закключение. Выявленные особенности в развитии абсолютной скорости плавания и КЭТ целесообразно использовать в педагогическом процессе, осуществляя более целенаправленный подбор средств совершенствования техники плавания.

Таким образом, используя принцип соответствия педагогических воздействий и данные о возрастных особенностях формирования техники движений, можно более обоснованно распределить во времени средства обучения и совершенствования техники движений.

Особенности формирования плавательных движений, выявленные в результате исследований, являются основой для распределения средств обучения технике плавания школьников различных возрастных групп (табл. 1). Согласно

разработанной возрастной дифференцировке средств, в период с 8 до 9 лет наиболее целесообразно сделать акцент на использовании средств начального обучения плаванию. Следующий возрастной период, от 9 до 10 лет, - наиболее благоприятный для овладения спортивными способами плавания. Исходя из того, что благоприятный период формирования техники плавательных движений очень непродолжителен и ограничивается узкими рамками возрастного диапазона от 9 до 10 лет, можно сделать заключение о целесообразности одновременного обучения всем спортивным способам плавания. Ведущей формой организации обучения должны являться индивидуальные занятия, включающие в себя дифференцированный подход к ребенку-инвалиду в зависимости от сложности диагноза и физического развития.

Специфические особенности техники плавания проявляются во взаимодействии пловца с водной средой. В отличие от наземных перемещений, где опора неподвижна, движения в воде вызывают необходимость взаимодействия с подвижной опорой. В связи с этим, эффективность продвижения пловца определяется его умением опираться о воду. Коэффициент эффективности техники (КЭТ) характеризует умение пловца находить опору в воде за счет оптимальной траектории кисти и правильной ее ориентации. В возрастном диапазоне от 8 до

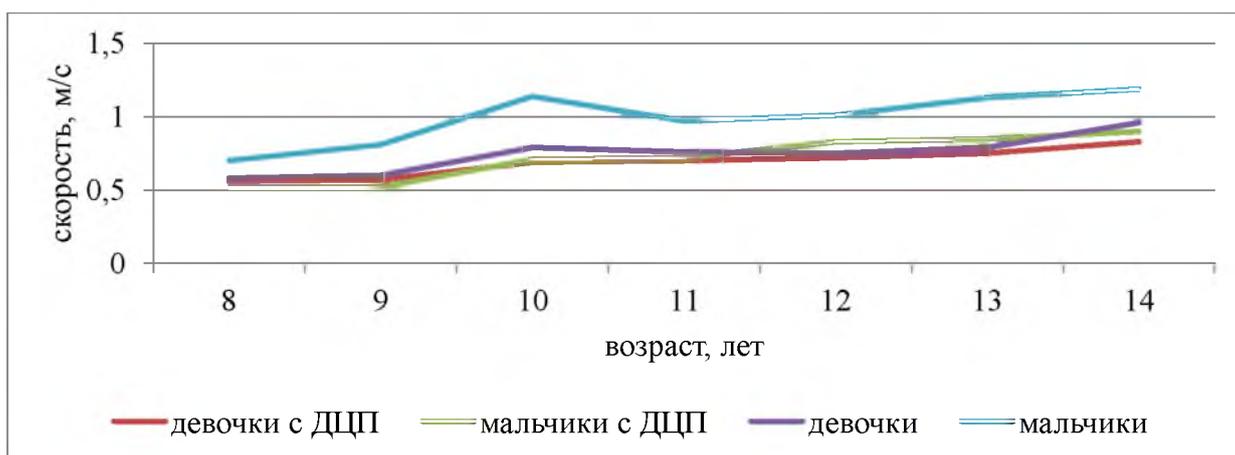


Рис. 1. Возрастная динамика скорости плавания способом кроль на спине детей с ДЦП и здоровых школьников 8-14 лет

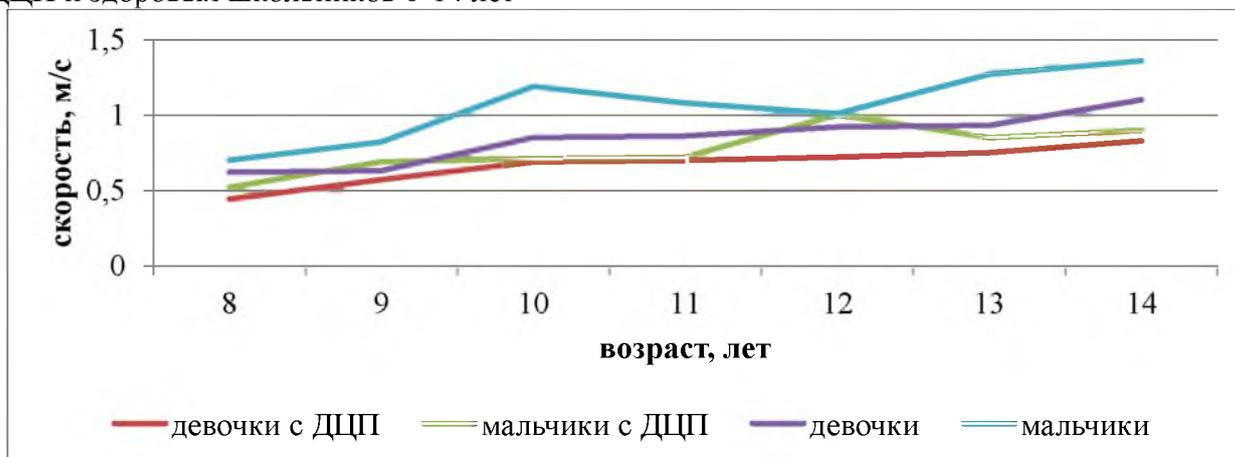


Рис. 2. Возрастная динамика скорости плавания способом кроль на груди детей с ДЦП и здоровых школьников 8-14 лет

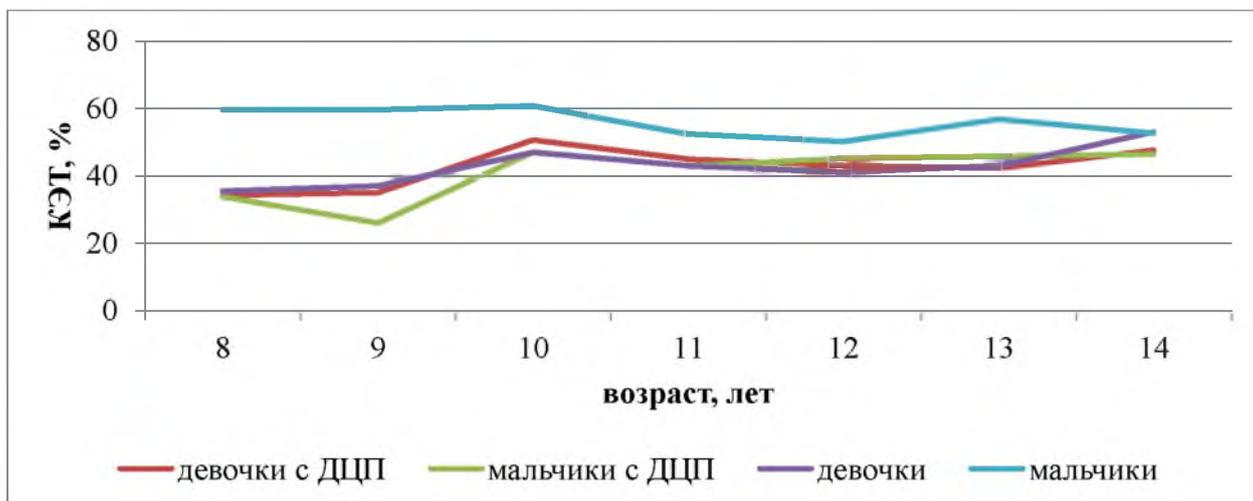


Рис. 3. Возрастная динамика коэффициента эффективности техники (КЭТ) способом кроль на спине детей с ДЦП и здоровых школьников 8-14 лет

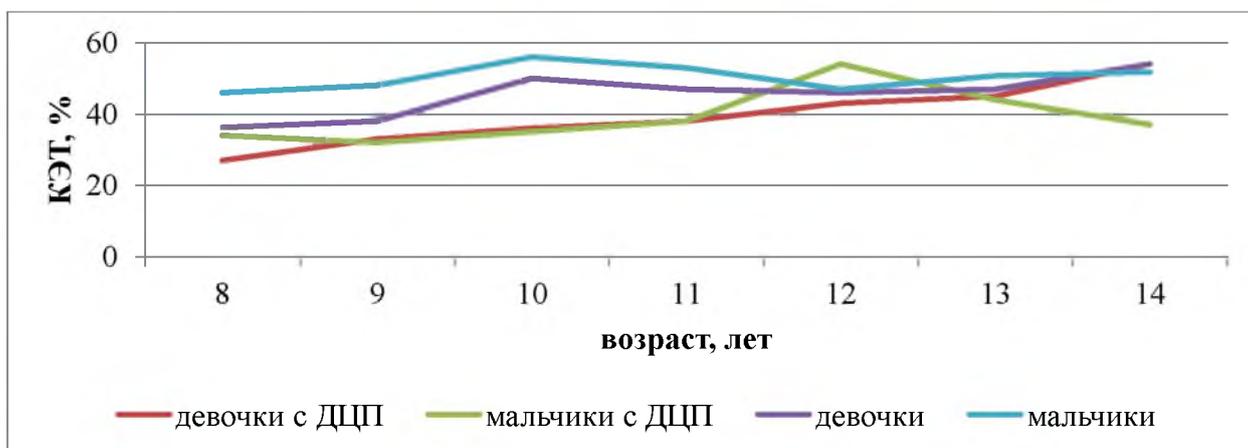


Рис. 4. Возрастная динамика коэффициента эффективности техники (КЭТ) способом кроль на груди детей с ДЦП и здоровых школьников 8-14 лет

Таблица 1

Возрастная дифференцировка средств обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания детей с ДЦП 8-14 лет

Мальчики						Показатели техники плавания	Девочки					
8	9	10	11	12	13		8	9	10	11	12	13
8	9	10	11	12	13	ВОЗРАСТ, лет	8	9	10	11	12	13
	+		+			СКОРОСТЬ, м/с		+				+
	+		+			КЭТ, %		+				+

Условные обозначения:



- акцентированное использование средств ($p < 0,05$);
- использование средств в обычном объеме ($p > 0,05$).

Литература

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / Под общ. Ред. Проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 122-127.

2. Аикин, В. А. Возрастные особенности обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания у мальчиков и девочек 7-17 лет // В. А. Аикин, Е. С. Жукова, Р. С. Жуков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -1997. - № 2. - С. 38-41.

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ У СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

IMPROVING THE PERFORMANCE OF THE GAME IN VOLLEYBALL AT THE STUDENT TEAM

Катканова И.Н., Авдоница Л.Г.

ВоГУ

Вологда, Россия

Аннотация. В данной статье представлены этапы обучения игре в волейбол студенческой команды, используя схему игры с одним связующим игроком.

Ключевые слова: волейбол, схема игры, связующий игрок, результативность игры.

Katkanova I.N., Avdonina L.G.

Vologda State University

Vologda, Russia

Annotation. This article presents the stages of learning the game of volleyball student teams using the binder with one player.

Key words: volleyball, the scheme of the game, the tying run, the performance of the game.

В нашей стране сотни тысяч людей занимаются волейболом, так как это одна из самых доступных, интересных и эмоционально захватывающих игр. Волейбол начал свое развитие в 30 –е годы, но особое бурное развитие эта игра получила в послевоенные годы. Успех ее немаловажно обусловлен и тем фактом, что советские волейболисты довольно успешно выступали на международной арене. В современной России волейбол не утратил своей значимости он остается одной из самых популярных спортивных игр. Российские волейболисты не утратили статус одной из сильнейших команд мира. Они за последнее десятилетие не раз становились призерами и победителями Мировой лиги, Чемпионатов Мира и Европы. Именно они ускорили передачи на края сетки и придумали различные комбинации [2].

Современный волейбол является очень быстрым и мобильным. Мобильность и скорость этой игры во многом обусловлена переходом к игре с одним связующим игроком (так называемая схема 5 и 1). Это дает ряд преимуществ перед игрой с двумя связующими игроками (схема 4 и 2).

В настоящее время для ведения равной борьбы с соперником равным по классу необходимо грамотное и агрессивное нападение. Система игры с одним связующим дает увеличение числа нападающих игроков. Соответственно системе игры вместо второго связующего появляется нападающий, он стоит по диагонали

со связующим и является диагональным нападающим. Этот игрок ведет активное нападение с передней, а главное с задней линии, что значительно затрудняет действия блокирующих игроков[1].

На игру с одним с одним связующим переходят команды, которые играют и на любительском уровне. Поэтому с целью повышения результативности игры студенческой команды, мы провели педагогическое исследование на группе обучающихся колледжа, данному тактическому приему.

Организованный нами тренировочный процесс команды студентов был разбит на этапы. На первом этапе для создания целевой установки направленной на сознательное и активное овладение двигательными действиями, был применен метод показа и рассказа об эффективности данного приема и эффективности использования его на соревнованиях. При этом был сделан акцент на то, что схема игры с одним связующим заключается в том, что связующий игрок выполняет передачу в независимости от того на какой линии он играет, а игрок, который идет по диагонали со связующим может наносить атакующие удары с задней линии. На втором этапе обучения (этап разучивания приема игры (тактического действия), воспроизведение его по созданному «образу»), использовались различные индивидуальные и групповые упражнения, а так же различные игры и эстафеты. Блок индивидуальных упражнений: индивидуальные упражнения для овладения техникой перемещения связующих игроков, индивидуальные упражнения для нападающих игроков. На каждом занятии данного этапа по две игры в конце основной части занятия.

На третьем этапе - совершенствования приема игры (тактического действия), мы закрепляли умения, которые занимающиеся получили на первых двух этапах. Для этого использовались специальные задания для совершенствования и закрепления приема игры с одним связующим игроком.

На четвертом этапе (этап интеграции игровых навыков и качеств в игре и спортивных соревнованиях) проводились товарищеские игры с командами других техникумов, колледжей.

Согласно периоду игр, командой было выполнено следующее количество тактических приемов: на этапе начальных игр удачных и неудачных действий в нападении и защите соответственно 405:357 и 300:315; в середине сезона 475:303 и 321:307; в конце сезона 481:304 и 327:298. Для обработки полученных результатов методами математической статистики все данные были приведены к средним арифметическим значениям. Согласно этому среднее значение удачных и неудачных приемов в нападении и защите составляет: 50:44 и 35:39; 52:33 и 36:34; 53:33 и 38:33 соответственно.

Анализируя действия обучающихся, можно выделить удачные и неудачные действия. Так удачные действия в нападении: мяч, после нападающего удара падает на площадку соперника, мяч после касания рук блокирующих улетает за пределы площадки, мяч после нападающего удара от рук блокирующих по высокой траектории опускается на площадку, мяч после выполнения обманного нападающего удара падает на площадку соперника.

Неудачные действия в нападении: мяч после выполнения нападающего удара улетает в аут, без касания рук блокирующих, мяч после нападающего удара попадает в блок и с высокой скоростью отскакивает в пределы площадки.

Удачные действия в защите: прием мяча, после подачи, в зону 3, постановка блока, после которого, мяч опускается на площадку соперника, постановка блока, после которого мяч опускается на свою площадку по высокой траектории, прием после выполнения нападающего удара соперником, прием мяча после выполнения соперником обманного нападающего удара, прием мяча летящего в аут после касания его своими блокирующими.

Неудачные действия в защите: выполнения приема за пределы площадки, мяч после касания блокирующих улетает в аут, мяч после выполнения нападающего удара падает на площадку, мяч после выполнения обманного нападающего удара падает на площадку.

Полученные нами результаты в ходе педагогического эксперимента для сравнения достоверности различий распределялись в многопольные таблицы. Результаты (количество удачных и неудачных действий в нападении и защите) команды, сравниваемых по степени овладения приема игры с одним связующим игроком делится на две категории: удачное и неудачное тактическое действие в нападении и защите.

Для обработки полученных данных нами использовались методы математической статистики - критерий хи-квадрат. Математическая обработка результатов показала, что значение хи-квадрат наблюдаемое меньше хи-квадрата критического, следовательно различия считается недостоверным, имеют случайный характер. Однако необходимо отметить, что среднеарифметическое значение удачных тактических действий в защите и нападении конечных результатов выше, чем результаты в начале эксперимента. А среднеарифметическое значение неудачных действий в защите и нападении уменьшается.

Сравнивая предыдущий сезон игр с настоящим можно отметить, что общее количество побед в сезоне составляет 57,69%. То есть из общего количества игр, победу одержали в более, чем половине игр используя схему 5*1.

Таким образом, по окончании педагогического эксперимента, на основании полученных данных можно констатировать, что использование тактического действия с одним связующим игроком в волейболе позволило команде юношей играть гораздо удачнее, чем они играли в предыдущем сезоне.

Литература

1. Железняк Д. Волейбол: игра связующего. - М.: Физкультура и спорт, 1984. — 96 с.
2. Клещев Ю.Н., Волейбол. - Москва, 2012. – 92с.

ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА РИТМА У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

THE MAIN PEDAGOGICAL CONDITIONS OF DEVELOPMENT OF SENSE OF RHYTHM IN STUDENTS OF SPORTS SCHOOLS IN THE PROCESS OF THEIR PROFESSIONAL TRAINING

Кенарева Л. Ф.

ПетрГУ

Петрозаводск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается ритм как интеграция двигательной деятельности человека, как социальная особенность, необходимая для гармоничного развития личности. Акцент делается на использование музыки в гимнастике при обучении движениям, учитывая музыкальный ритм. Включение в учебный план системы формирования музыкально-двигательной культуры как необходимого аспекта повышения педагогического мастерства и профессиональной компетентности специалиста физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, музыкальный ритм, гимнастика, обучение движениям, педагогическое мастерство.

Kenareva L.F.

Petrozavodsk State University

Petrozavodsk, Russia

Annotation. The article discusses rhythm as the integration of motor activity of man as a social feature, essential for the harmonious development of personality. The emphasis is on the use of music in the gymnastics when training movements, considering musical rhythm. The inclusion in the curriculum of formation music and movement culture as a necessary aspect of improvement of pedagogical skills and professional competence of specialist in physical culture and sports.

Key words: physical culture, sport, musical rhythm, gymnastics, learning the movements, teaching skills.

*Нет ничего более властного
в жизни человеческого
организма, чем ритм.*

И. П. Павлов

Ритм выступает как социальная особенность, необходимая для гармоничного развития личности. Всей живой природе свойственны определенный ритм обмена веществ, ритмические изменения двигательной активности. Первоосновой возникновения ритмов жизнедеятельности человеческого организма явилась взаимосвязь всех явлений мира. Проблемой ритма занимаются философы, медики, биологи, педагоги, специалисты физической культуры и спорта и другие [1]. Вне ритма не протекает ни один жизненный процесс. Особенностью ритмического процесса является, прежде всего, автоматизация работы. В ритме пространство и время взаимно обусловлены. Ритм обозначает порядок в движении. В Советской энциклопедии [1] сказано, что ритм, как явление, лежит в основе всей жизни. Это организованное, упорядоченное движение, присущее всем процессам, происходящим в природе. Ритм — это чередование каких-либо элементов (звуковых, речевых, двигательных и т. п.), происходящее с определенной последовательностью, частотой, скоростью протекания.

А. А. Тер-Ованесян с соавторами [1] считает, что ритмическая структура движений является тем связующим звеном, которое соединяет и соподчиняет технические элементы в единое целое, являясь своеобразным показателем технического мастерства спортсмена. Он рассматривает ритмичность как двигательное качество, закономерное чередование движений во времени и

пространстве с акцентированием определенных моментов. В спортивной практике рациональная техническая характеристика движений соответствует определенному ритму, ведет к более эффективной работе с меньшей затратой энергетических сил. Ритм позволяет облегчить овладение двигательными навыками и способствует их автоматизации, экономя физическую и нервную энергии. Следовательно, ритм вносит порядок в движения человека, сохраняя время, силу, энергию.

В исследованиях философов ритм рассматривается в связи с движением, изменением и развитием систем, функционирующих в пространственно-временной организации развивающейся материи.

С физиологической точки зрения ритм определяется как закономерная повторяемость организованной системы процессов, обладающих строго определенной временной и пространственной характеристиками.

В психологическом аспекте ритм есть «некоторая определенная организация процесса во времени», как отмечают ученые. Авторы обращают внимание на то, что в помощь ритмическим движениям ещё в глубокой древности применяли звук. Ритмическое регулирование какой-либо работы достигалось голосом или звуковыми сигналами. У древних греков это была флейта, восточно-африканские носильщики использовали металлические бубенчики или кольца на лодыжках, китайцы — барабаны [11].

Ещё в 1947 г. Б.М. Теплов писал, что «природа музыкально-ритмического чувства двойка: во-первых — моторная, во-вторых — эмоциональная. В основе его лежит восприятие выразительности музыки. Поэтому чувство музыкального ритма не может ни пробудиться, ни развиваться вне музыки» [6].

Музыка обладает удивительным свойством воздействия на психику человека, на его эмоциональное состояние, активность органов чувств. Ритмическая музыка является одним из самых сильных возбудителей эмоций человека. В Древней Греции с помощью музыки настраивали воинов на битву. Великий русский полководец А. В. Суворов говорил: «...музыка нужна и полезна, и надобно, чтобы она была самая громкая. Она веселит сердце воина, равняет его шаг, под неё мы танцуем в самом сражении. Старик с бодростью бросается на смерть, молодой, утерев маменькино молоко, бежит за ним. Музыка удваивает, утраивает армию! С музыкой я взял Измаил». Вероятно, такое отношение к музыке и послужило причиной введения А. В. Суворовым полковых оркестров в армии. Музыка задает не только ритм, но и темп движения и, как следствие этого, физическую нагрузку. Она имеет и большое воспитательное значение, правильное отношение к традициям и способствует воспитанию хорошего эстетического вкуса, развивает способность переживать прекрасное в движениях в заданном музыкой темпе, подчеркивая её ритм, характер и содержание, повышает выразительность и культуру.

Следовательно, использование музыкального сопровождения на уроке — одно из основных условий воспитания чувства ритма у занимающихся и имеет первостепенное значение в воспитании культуры и для жизни вообще.

Музыкальный ритм включает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, поэтому движение получает внутреннюю содержательную и эмоциональную окраску. Правильная методика применения музыки способствует лучшему усвоению двигательного навыка.

Музыка и движение являются основными средствами ритмической тренировки занимающихся, которая осуществляется на уроке ритмики. Ритмика — это танцевальные и гимнастические движения под музыку. Создатель ритмической гимнастики (РГ) профессор Женевской консерватории Эмиль Жак-Далькроз писал: «Только музыка достаточно быстро и непосредственно воздействует на

наши нервные центры, чтобы давать движущемуся телу импульсы». Ритм он рассматривал как основу всех искусств. Он говорил, что развивая чувство ритма, необходимо развивать двигательные способности, с помощью которых можно воспроизвести ритм. Цель его системы заключалась в музыкальном образовании и музыкантов, и педагогов, и специалистов по ритмопластике, и вообще людей, имеющих отношение к музыке.

Особой выразительности применяемой музыки достигли в Древней Индии ритмизированные танцы. Обучение им проходило в специальных закрытых школах. В Античной Греции ритмичные движения входили в ритуальные танцы оркестрики. Танцующий должен был с помощью ритмичных движений выразить определенную мысль, идею, а для этого ему надо было обладать высоким чувством ритма, быть физически подготовленным, владеть своим телом. Кроме того, танцору необходимо было знать поэзию, историю, мифологию, другие науки и искусство того времени. Высоко ценили ритмичные движения эллинские философы. Например, Лукиан считал, что телесный ритм захватывает сознание как исполнителей, так и зрителей, и раскрывал в своих работах соотношение между красотой телесной и духовной, воздействуя на чувства, воспитание человека.

Специалисты в области применения музыки в спорте, музыкального сопровождения занятий гимнастикой указывают, что музыка не может служить лишь в качестве фона или музыкального оформления. Она должна быть обязательно с ярко выраженным ритмом, активным компонентом движений, эмоциональным стимулом к ним. Она должна быть понятна, учитывать характер упражнений, их специфику. Специалист по ритмической и художественной гимнастике Т. Т. Роттерс [1], указывает, что ритм является организатором и регулятором движений. Он развивает внимание, координацию движений, внутреннюю собранность, умение ориентироваться в пространстве.

Использование музыки в непосредственной связи с движением, в частности с элементами народного танца, всегда несет определенную национальную окраску, ярко выраженный национальный характер, национальное своеобразие души народа, постигая глубокий общечеловеческий смысл, заложенный в национальной мелодии. Это явление развивается вместе с ростом духовной культуры народа. В то же время перерастание национального в интернациональное всегда связано с применением взятых музыкальных произведений, а следовательно и произвольных гимнастических композиций, выходя из рамок национального музыкального и танцевального мышления в глубину и содержательность, характерных для любого движения под музыку. Вкладывая эстетический идеал современности, движения обретают ритм жизни, способность видеть мир и преобразовать его в движениях, близких и понятных современному человеку. [2, 10]

В ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта ещё до образования кафедры гимнастики (1935 г.) наряду с другими гимнастическими системами (гимнастикой Лесгафта, сокольской и шведской) студентам преподавалась ритмика. Она входила в курс художественной гимнастики, в общий курс гимнастики. Кроме того, намечались пути использования РГ для населения как терапевтического средства, как формы воспитания физически и духовно совершенной личности, разумной организации досуга и ведения здорового образа жизни. В дальнейшем, в 90-е годы XX столетия, в соответствии с программой спецкурса по танцевальным упражнениям, преподаваемым в вузе, были разработаны методические рекомендации по методике обучения студентов классическим и современным танцам. Основная задача при этом была не обучение танцам, а обучение танцевальным упражнениям, которые используются как дополнительное средство на уроке.

Таким образом, решением проблемы подготовки и повышения требований к будущим специалистам по физической культуре и спорту, их профессионализму и мастерству явилось применение средств и методов РГ. На практических занятиях оно осуществлялось системно на протяжении всего процесса обучения в вузе, начиная с 1 по 4 курс. Аналогичное системное планирование ритмического воспитания, аэробной и художественной гимнастики в учебно-воспитательном процессе происходит и в других физкультурных вузах не только России, но и ближнего зарубежья.

В Карелии в г. Петрозаводске в настоящее время подготовка педагогических кадров в области физической культуры и спорта ведется в двух учебных заведениях: с 1948 г. — в педагогическом училище № 1 (сейчас педагогический колледж), выпускающем специалистов среднего специального образования, и с 1956 г. — в государственном педагогическом институте — на отделении физического воспитания, в дальнейшем факультет физической культуры (сейчас Институт физической культуры, спорта и туризма — ИФКСиТ — Петрозаводского государственного университета), выпускающий специалистов с высшим физкультурным образованием. В обоих заведениях с начала их существования в изучении программного материала входили, наряду с другими предметными спортивными дисциплинами, музыкальное ритмическое воспитание, художественная гимнастика и аэробика. Преподавателем этих дисциплин на протяжении более 50 лет работала автор статьи. Но, к сожалению, уже более двух лет система подготовки студентов по этим дисциплинам не осуществляется, а дисциплина «Теория и методика гимнастики» проводится без музыки. Считаю, что обучение чувству ритма, формированию музыкально-ритмических способностей, как одному из важных компонентов профессионализма, компетентности и мастерства будущих специалистов отрасли физической культуры и спорта действительно необходимо. В материалах об истории развития ФФК, опубликованных по случаю 45-летия [7], 50-летия факультета [8], говорится о достаточно хорошей материально-технической базе, обеспечивающей учебный процесс и спортивную работу по музыкальному ритмическому воспитанию, художественной гимнастике и аэробике.

Сейчас на кафедре теории и методики физического воспитания ИФКСиТ много говорится и пишется о психолого-педагогической подготовке профессионального мастера специалистов физической культуры и спорта. Однако, как показывает практика их подготовки, рассматриваемые вопросы и не обсуждаются, и не находят положительного подтверждения членов кафедры.

Полувековой опыт работы на факультете физической культуры КГПИ/КГПУ/КГПА/ПетрГУ по дисциплинам: «музыкально-ритмическое воспитание», «художественная гимнастика», «спортивная гимнастика», — дал возможность провести педагогическое исследование и проанализировать проведение занятий под музыкальное сопровождение, определить их эффективность на повышение музыкальных и двигательных способностей, формирование физической культуры личности студента. Личный опыт проведения уроков ритмики со школьниками различного возраста и подготовленности в общеобразовательной школе № 14 г. Петрозаводска в рамках урока физической культуры показал, что они способствуют не только повышению физической подготовленности учащихся, пополняют их двигательный запас, но и оказывают положительное влияние на активность и заинтересованность при выполнении разнообразных ритмических и танцевальных упражнений под специально подобранную и современную музыку, содействуют повышению эмоционального состояния, улучшают настроение и самочувствие и, тем самым, способствуют повышению их интереса к уроку и посещаемости занятий. На

занятиях со студентами также могут быть использованы комплексы ритмической гимнастики с элементами танцев для отдельных уроков с гимнастической, легкоатлетической, игровой направленностью, Уроки ритмики, особенно для девушек, способствуют развитию танцевальности, умению легко и красиво двигаться, помогают обрести уверенность в себе и своих силах, улучшают культуру движений.

Таким образом, обучение будущего спортивного педагога с направленным ритмическим воспитанием окажет психолого-педагогическое воздействие на его личность, музыкальный кругозор, обеспечит органическое единство формирования физической культуры и практической готовности к профессиональной деятельности.

Литература

1. Баранина Т. Т. Художественная гимнастика : учебное пособие для институтов физ. культуры / Т. Т. Баранина, Р. А. Варшавская, А. В. Зинковский; под ред. Л. П. Орлова. — Москва : Физкультура и спорт, 1973. — 197 с.
2. Бекина С. И. Музыка и движение. / С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина — Москва: Просвещение, 1983 — 208 с.
3. Кенарева Л. Ф. Использование музыки как комплексного оздоровительного воздействия на организм и психику человека на занятиях ритмической гимнастикой / Л. Ф. Кенарева // Здоровье — в школы: сб. статей межд. конгресса учителей физкультуры и специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни. — Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2012. — С. 130—132.
4. Кенарева Л. Ф. Эстетическое развитие и физическое совершенствование личности будущих учителей средствами музыкальной ритмики / Л. Ф. Кенарева // Физкультурное образование: проблемы и перспективы: сб. матер. науч.-практ. конф. — СПб., 1996. — С. 24—25.
5. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан, — Киев: Радянська школа, 1990—254 с.
6. Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей. — Москва; Ленинград: Издательство АПН РСФСР, 1947. — 335 с.
7. Факультет физической культуры: 45 лет / Сост. Ю. П. Шлыков, КГПУ. — Петрозаводск: Издательство КГПУ, 2001. — 68 с.
8. Факультет физической культуры: 50 лет (1956-2006)/ Сост. Ю. П. Шлыков, КГПУ. — Петрозаводск: Издательство КГПУ, 2006. — 152 с.
9. Физическое воспитание детей, школьников и учащейся молодежи. Находки. Перспективы: материалы международной научно-практической конференции. — Петрозаводск: Издательство КГПУ, 1988. — 46 с.
10. Филатов С. В. От образности слова — к выразительному движению. — Москва: Магистр, 1993. — 132 с.
11. Фирилева Ж. Е. Ритм как интеграция двигательной деятельности человека / Ж. Е. Фирилева, О. В. Загрядская // Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед : Материалы научно-практической конференции «Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях. Герценовские чтения», материалы XI Международной научно-практической конференции «Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы». — Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. С. 284-289.

КРОССФИТ ДЛЯ ДЕВУШЕК

CROSSFIT VIR MEISIES

Клепцова Т.Н. Шакиров. А Р.

СибГУ науки и технологии имени академика М.Ф. Решетнева
Красноярск, Россия

Аннотация. В данной работе рассмотрен новый вид спорта кроссфит. С помощью кроссфита можно решать различные задачи: улучшить форму, сбросить лишний вес, улучшить функциональные возможности организма. Он позволяет в жизни современной девушке хорошо выглядеть. Результаты данной работы могут быть использованы как на занятиях физической культуры, так и в повседневной жизни студентки.

Ключевые слова:упражнение, бег, подтягивание, здоровье, риск.

Klepцова T.N. Shakirov A. R.,

SibSU of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev
Krasnoyarsk, Rusland

Annotation. Hierdiepapier van meningdatnuwe sport crossfit. Deurkrosfitegebruik, kanjy 'n verskeidenheid van take verrig: verbeter die vorm, gewigverloor, verbeter die funksionaliteit van die organisme. Ditlaat die lewe van modernemeisielykgoed. Die resultate van hierdiewerkgebruikkan word as Liggaamsopvoedingklasseen in die alledaagselewe van studente.

Keywords:oefening, loop, pull-ups, risikovir die gesondheid.

Кроссфит – достаточно новый вид спорта, но уже завоевавший сердца множества поклонников по всему миру и в нашей стране в том числе. Последователей кроссфита привлекает в нем универсальность, так как с помощью него можно решать различные задачи: улучшить форму, сбросить лишний вес, улучшить функциональные возможности организма и так далее. Кроме того, для занятия кроссфитом не требуется дорогостоящих фитнес-залов, напичканных кучей современных тренажеров.

Цель работы: рассмотреть кроссфит в жизни девушки, как один из способов хорошо выглядеть. Объект исследования: современная девушка. Практическая значимость исследования заключается, в том, что результаты данной работы могут быть использованы как на занятиях физической культуры, так и в повседневной жизни студентки. Проблема, подлежащая исследованию: действия, которые приведут к правильному выбору.

Кроссфит — брендированная система физической подготовки, созданная Греггом Глассманом. Зарегистрирована в качестве торговой марки корпорацией CrossFit, Inc., основанной Греггом Глассманом и Лорен Дженай в 2000 году. Продвигается и как система физических упражнений, и как соревновательный вид спорта.

Плюсы и минусы кроссфита для студенток.

По мнению профессионалов, никакая методика несравнима с кроссфитом по универсальности и демократичности этого спорта. Им может заниматься кто и где угодно. Возрастных ограничений нет, но серьезные силовые нагрузки не рекомендованы для детей и молодых мам. Впрочем, для них есть специальные облегченные программы. В чем польза кроссфита?

Воздействие на все группы мышц. Универсальность.

Кроссфит предполагает, как силовые упражнения, так и бег (кроссы), подтягивание, лазание по канатам и пр.

Разнообразие: программы тренировок можно менять каждый день, отсутствие стероидов.

Так как целью кроссфита не является наращивание мышечной массы, необходимости в стероидах нет. Развитие выносливости организма.

Польза для здоровья при грамотном подходе (без перегрузок). Возможность похудеть и укрепить мышцы. Возможность тренироваться где угодно – на улице, в спортзале или у себя дома. Отсутствие возрастных ограничений. Профилактика «старения» суставов. Улучшение скорости реакции, а также координации движений. Отсутствие стрессов. Тренировки обеспечивают кроссфитеру регулярный выброс эндорфинов.

Недостатки. Опять же, универсальность. За счет «распыления» сил какого-то конкретного эффекта кроссфитеру не достигнуть (к примеру, нарастить горы мышц подобно бодибилдеру или стать марафонцем).

Вред здоровью при неграмотном распределении своих усилий. Риск травмирования (разрыв мышц). Риск для сердечно-сосудистой системы для неподготовленного человека. В кроссфит весьма серьезная нагрузка на сердце, которое вынуждено трудиться в скоростном режиме. Риск развития рабдомиолиза (прим. — разрушение скелетных мышц). Из-за работы тела на пределе возможностей происходит разрушение мышечных волокон и выброс миоглобина в кровь, что в свою очередь ухудшает работу почек и ведет к более серьезным патологиям. Риск опущения органов малого таза для женщин при серьезных силовых упражнениях на поднятие веса.

Противопоказания: наличие заболеваний сердечно-сосудистой системы; болезни суставов; варикоз; не долеченные травмы конечностей либо опорно-двигательного аппарата; заболевания легких; недоразвитость мышц корпуса; беременность; дети в возрасте «неокрепших позвоночников»; патологии мышц, суставов и костей; перенесенные в недавнем времени операции;

Одежда и обувь для кроссфита. Спортивное оборудование.

Естественно, без удобной одежды/обуви и дополнительного «инвентаря» здесь не обойтись. Что понадобится для тренировок?

- Практичная, комфортная и красивая одежда. Вам должно быть легко, удобно и радостно в ней заниматься.

- Требования к костюму: легкость, спортивное назначение (никаких брюк и джинсовых шорт, ремней и рубаш), прилегание к телу (как вторая кожа), компрессионные свойства, фиксация груди (чтобы не повредить связки). Рекомендован плотно прилегающий бюстгальтер из дышащей ткани или такого же рода поддерживающий топ.

- Требования к материалу костюма: дышащий/впитывающий, не допускающий охлаждения и перегрева тела, с нанесенным антибактериальным слоем.

- Обувь: кроссовки с жесткой подошвой или штангетки. Никаких сандаликов, сланцев и кед! Босиком заниматься тоже нельзя. Обувь должна надежно фиксировать стопу, быть по размеру и не стеснять движений.

Дополнительные «аксессуары» — средства спец/защиты:

- Для занятий на кольцах/турниках и со штангой – накладки на ладони и специальные перчатки (для защиты от срыва мозолей).

- Для лазания по канатам и тяжелой атлетики, а также для защиты коленей от травмирования при постоянных приседаниях – спец/наколенники.

- Повязка на голову – для защиты глаз от капель пота.

Комплекс кроссфита для женщин. С чего начать? Начинаем учиться комбинировать упражнения, контролируем скорость/технику и, главное, не торопимся с увеличением нагрузки! Все постепенно.

Приблизительный план тренировок:

- Приседания с медболом (его держат у груди) при широко расставленных ногах либо вовсе на одной ноге.

- Бег (на расстояние либо на месте).
- Прокачиваем пресс (поднимаем ноги, подвиснув на кольцах либо турнике).
- Становая тяга.

План на следующие 2 дня:

- Подтягивание на турнике (прим. – с рывком).
- Велотренажер.
- Прокачивание пресса (с упора лежа либо на турнике – на максимально большой скорости).
- Выпады с отягощением (прим. – диск, удерживаемый над головой, в несколько кг, например).

Важно! Кроссфит предполагает чередование упражнений и сведение к минимуму «рекламных пауз». То есть, отдых должен быть коротким.

Кроссфит дома. Вам понадобится медбол либо гиря (любой вес, который для вас будет подъемным) и скакалка. Число упражнений – 15-20 раз для каждого вида.

- Прыжки на скакалке. Разгоняем метаболизм. Выбор варианта прыжков – вольный.

- Берпи. Сложное упражнение, но очень эффективное. Сначала приседаем вниз и касаемся руками пола. Далее переносим вес на свои руки и через прыжок принимаем горизонтальное положение. Положение рук – параллельное, локти фиксируем и опускаемся максимально низко. Поднимаемся и через прыжок возвращаемся в исходное положение. Встаем и делаем прыжок вверх. Скорость действий – максимальная. Махи гирей. Ее вес рассчитывается исходя из 15-20 повторений одного упражнения.

- Подбрасывание медбола (приплюснутая кожаная сфера с песком). Мед/мяч бросаем максимально высоко, усиливая нагрузку приседанием перед подбрасыванием медбола.

Основные правила, которые нужно помнить каждому новичку:

1. Выбираем другой спорт при наличии противопоказаний.
2. Начинаем только с профессиональным тренером.
3. Четко следуем законам техники и скорости во избежание травм.
4. Для связок и мышц обязательно разминка (растяжка), как перед, так и после тренировок.
5. Не ждем результата уже через неделю тренировок.
6. Игнорируем тяжесть в мышцах после тренажеров и занимаемся регулярно.
7. Не пьем воду в процессе занятий.
8. Комплекс 4-х упражнений должен включать в себя работу всех мышц – на ноги, тяговое (штанга, гиря), рывки (подтягивание), кардионагрузка.
9. За 20 положенных минут тренировки все упражнения выполняются «по кругу» не менее 4 раз.
10. Трудимся над силой хвата. Для женщины это особенно сложно, поэтому особенно необходимо.
11. Не боимся синяков и учимся с ними бороться.
12. Стараемся не пропускать тренировку в «красные дни календаря» (исключение – особо обильные и болезненные менструации).

Среди разнообразия комплексов есть и такие для которых не нужны специальные снаряжения, только турник: Barbra, Chelsea, Mary, Cindy, Annie, Nicole, Angie. Barbra:



Barbra: 5 раундов, 3 минуты отдых — 20 подтягиваний, 30 отжиманий, 40 ситапов, 50 приседаний.

Chelsea: 30 минут в начале каждой минуты в течение минуты (EMOM) выполнять 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний.

Mary: выполнить максимальное количество раундов за 20 минут — 5 отжиманий в стойке на руках, 10 приседаний на одной ноге, 15 подтягиваний.

Cindy: выполнить максимальное количество раундов за 20 минут — 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний.

Annie: 50-40-30-20-10 повторений — двойные прыжки на скакалке, ситапы.

Nicole: выполнить максимальное количество раундов за 20 минут — бег 400 м, максимальное количество подтягиваний.

Angie: выполнить на время 100 подтягиваний, 100 отжиманий, 100 ситапов, 100 приседаний.

За ними идут комплексы без использования штанг и упражнений из тяжелой атлетики:



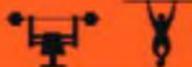
Eva: 5 раундов — 800 м бег, 30 махов гирей 32 кг, 30 подтягиваний.

Helen: 3 раунда — 400 м бег, 21 мах гирей 24 кг, 12 подтягиваний.

Kelly: 5 раундов — 400 м бег, 30 прыжков на коробку (61 см), 30 бросков медбола.

Karen: 150 бросков медбола.

Смешанные комплексы:

KAREN $R_x = 20$ LBS AFAP 150 wall balls 	MIX IT UP These girls represent some of the most difficult WODs with the combinations of heavier barbell movements and calisthenics.	AMANDA $R_x = 135$ LBS 9-7-5 Muscle-ups Snatch 
JACKIE $R_x = 45$ LBS AFAP 1000 meter row 50 thrusters 30 pull-ups 	DIANE $R_x = 225$ LBS 21-15-9 Deadlift Handstand push-ups 	FRAN $R_x = 95$ LBS 21-15-9 Thrusters Pull-ups 
ELIZABETH $R_x = 135$ LBS 21-15-9 Cleans Ring dips 	NANCY $R_x = 95$ LBS 5 ROUNDS 400 m run 15 overhead squats 	LYNNE 5 ROUNDS MAX REPS Body weight bench press Pull-ups 

Amanda: 9-7-5 повторений выход силой в кольцах, рывок (62 кг).

Jackie: выполнить на время 1000 м гребля, 50 выбросов штанги 21 кг, 30 подтягиваний.

Diane: 21-15-9 повторений на время — становая тяга 102 кг, отжимания в стойке на руках.

Fran: 21-15-9 повторений на время — выбросы штанги 43 кг, подтягивания.

Elizabeth: 21-15-9 повторений на время — взятия штанги 61 кг, отжимания в кольцах.

Nancy: 5 раундов на время — 400 м бег, 15 приседаний со штангой над головой (43 кг).

Lynne: 5 раундов с максимальным количеством повторений — жим лежа соответственно собственной массе, подтягивания.

Силовые комплексы:

GET HEAVY Finally, the "Heavies". These girls are all about barbell movements that use heavy weight to build strength and nothing else.	ISABEL $R_x = 135$ LBS AFAP 30 Snatches 	LINDA 10/9/8/7/6/5/4/3/2/1 Deadlift 1 1/2 body weight Bench body weight Clean 3/4 body weight 
GRACE $R_x = 135$ LBS AFAP 30 clean and jerks 	GO AHEAD, SHARE ME I love to be shared so feel free to post me on your site. All that we ask is you reference http://www.eastdallascrossfit.com/ as the source. Thanks! Send questions or comments to: info@eastdallascrossfit.com	
		COMMISSIONED BY EAST DALLAS CROSSFIT eastdallascrossfit.com DESIGNED BY KELSEA EVERETT kelsaebal.com

Isabel: выполнить за максимально короткое время 30 рывков 61 кг.

Linda: 10/9/8/7/6/5/4/3/2/1 повторений становой тяги (1/2 веса тела), жим (веса тела), взятия (3/4 веса тела).

Grace: выполнить за максимально короткое время 30 взятий и швунгов 61 кг.

Литература

1.Первый: что нужно, чтобы выиграть. Кроссфит 3.0 номер ISBN: 978-1414386782 Год издания: 2013 Издатель: «Инк», Издательства «Тиндейл Хаус»

2. Первый: что нужно, чтобы выиграть. Кроссфит 2 Рич Фронинг 5.0 КОД ISBN: 978-1414386782 Год издания: 2013 Издатель: «Инк», Издательства «Тиндейл Хаус»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА- КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ В ГАРМОНИЧНОМ ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

PHYSICAL CULTURE - AS ONE OF THE COMPONENTS IN HARMONIOUS FORMATION OF THE PERSONALITY OF THE STUDENT

Козлова М.Г.

НИУ МГСУ

Москва, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена изучению одного из важнейших компонентов гармоничного формирования личности студента – физической культуры. Физическая культура как учебный предмет преподается в школах, средних и высших учебных заведениях и играет большую роль в формировании личности учащегося и студента. Зачастую роль физической культуры недооценивается, хотя она важна не менее других предметов, даже наоборот, поскольку может влиять на здоровье и состояние человека, как физическое, так и интеллектуальное и играть важную роль в его жизни.

Ключевые слова: физическая культура, личность, развитие

Kozlova M.G.

NRMSU of CE

Moscow, Russia

Annotation. This article is devoted to the study of one of the most important components of the harmonious formation of the student's personality - physical culture. Physical culture as a subject is taught in schools, secondary and higher educational institutions and plays an important role in shaping the personality of the student and student. Often, the role of physical culture is underestimated, although it is important not less than other subjects, even on the contrary, since it can affect the health and condition of a person, both physical and intellectual and play an important role in his life.

Key words: physical culture, personality, development

Актуальность этой темы обусловлена тем, что в современных социально-экономических условиях, важное значение имеет социально-психологическое и физическое развитие личности, которая будет способна выражать себя и воплощать свои стремления в жизнь.

Соответственно и сама цель физической культуры изменилась. Это уже не просто учебный предмет, это нечто большее. Студентам дают возможность развивать и реализовывать свой физический, психический и общественный потенциал, формировать и укреплять навыки физического самовоспитания.

Целью физической культуры в современных условиях является не просто увеличение уровня физической подготовки студентов. Сегодня суть физической культуры заключается в формировании навыков самостоятельных физических занятий, сознательного укрепления своего тела физическими упражнениями.

Физическая культура, бесспорно, считается самым эффективным средством физического развития человека. Но помимо этого, она способствует укреплению

и охране его здоровья, проявлению социальной активности, разумной формой организации и проведения его досуга. Физическая культура оказывает влияние и на другие стороны человеческой жизни, такие как, положение в обществе и авторитет, трудовую деятельность, ценностные ориентации. Все вместе это способствует гармоничному формированию личности студента.

Физическая культура предоставляет большие возможности не только студентам, но и всем членам общества для развития, утверждения и выражения собственного «я».

Физическая активность оказывает положительное влияние на течение нормальных психических процессов в силу того, что между опорно-двигательным аппаратом и центральной нервной системой имеется очень тесная связь.

Если регулярно вовлекать мышечную систему в двигательную активность, будет стимулироваться интеллектуальная деятельность человека, повысится продуктивность умственного труда.

Говоря о влиянии физической нагрузки на психическую сферу, следует отметить, что эти понятия являются неотделимыми, поскольку физические нагрузки оказывают целостное воздействие на организм занимающегося.

Единство физического и духовного развития человека является основой взаимосвязи этих сфер. Когда студент занимается физической культурой, он учится регулировать свои действия на основе осязательных, зрительных, вестибулярных, мышечно-двигательных ощущений и восприятий. У него наблюдается развитие двигательной памяти, мышления, воли и способности к саморегуляции психических состояний.

Ступиной Г. Е. было проведено исследование эмоциональных сфер людей физически подготовленных и неподготовленных. В результате сравнительного анализа, было выяснено, что высокий уровень агрессивности, ригидности и фрустрации зависит от уровня физической подготовленности. Следовательно, повышая уровень двигательных качеств с помощью занятий физической культуры можно способствовать снижению данных показателей.

Это в свою очередь будет способствовать формированию гармонично развитой личности студентов.

Физическая культура в средних и высших учебных заведениях имеет важное значение. Конечно, абитуриенты, которые только поступают, уже имеют за плечами пройденный курс физической подготовки и обладают определенными знаниями. Однако, в силу неоднородности контингента поступающих, их опыту физкультурно – спортивной деятельности, физическая культура в средних и высших учебных заведениях имеет особо важное значение. Здесь она преподается на более высоком уровне и воспринимается осознанно с пониманием значения результатов физического воспитания и физкультурного образования в дальнейшей жизни человека.

Человек, который имеет достаточно высокий уровень физической культуры – это свободный человек, который способен к самоопределению в сфере физической культуры.

Занятия физической культурой способствуют появлению потребностей в саморазвитии, развивают интуитивное и аналитическое мышление, стремление к жизнетворчеству.

Физическая культура, как уже было сказано выше, представляет собой очень важный компонент гармоничного формирования личности студента. Данная сфера объединяет два начала в человеке- социальное и биологическое, помогает личности стать сильнее. А сильная личность объединяет в себе ум, физическое здоровье и волю.

Исходя из педагогической практики, можно увидеть, что студенты, которые включены в систематические занятия по физической культуре и проявляют достаточно большую активность на занятиях, имеют больше социально-ориентированных установок и высокий жизненный тонус.

Такие студенты более коммуникабельны, ценят общественное признание, готовы к сотрудничеству, адекватно реагируют на критику в свой адрес.

Такие студенты более ответственные, добросовестные, более собранные. Они чаще других достигают успехов на работе, которая требует систематического напряжения организма, обладают самоконтролем. Исходя из этого, можно говорить однозначно о положительном влиянии физических нагрузок на характерологические особенности личности студентов.

Физическая культура является органической частью общечеловеческой культуры, ее самостоятельной областью. Она является средством и способом физического и интеллектуального совершенствования личности.

В развитых формах физическая культура вырабатывает эстетические ценности, выражающиеся в физкультурных парадах, спортивно-показательных выступлениях. В качестве результата деятельности в физической культуре выступает физическая подготовленность, высокая степень совершенства двигательных навыков и умений, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, интеллектуальное и эстетическое развитие.

Таким образом, физическая культура выступает в качестве особого рода культурной деятельности, чьи результаты несут пользу личности и обществу в целом.

Физическая культура способствует гармоничному формированию личности студентов, она несет воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение. Физическая культура находится в тесной взаимосвязи со здоровьем человека, а здоровье в свою очередь влияет на гармоничное развитие молодых людей, что сказывается на учебе, освоении профессии, плодотворности его будущей профессиональной деятельности, что и определяет общее благополучие.

Физическая культура является дисциплиной человековедческой, она направлена на развитие целостной личности, гармонизацию ее духовных и физических сил, активизацию готовности полноценно реализовывать свои возможности в самопознании необходимой социокультурной комфортной среды, профессиональной деятельности.

В педагогическом процессе личность студента выдвигается на первое место в качестве главной ценности.

Физическая культура в той или иной степени охватывает такие ориентации и свойства личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии в знаниях и действиях, физического и духовного, разрешать противоречия между трудом и отдыхом, природой и производством и т. д.

Когда личность достигает такой гармонии, она обретает вместе с этим социальную устойчивость и психический комфорт, повышение физической работоспособности.

Таким образом, физическая культура в высших и средних учебных заведениях играют особо важную роль, поскольку создают условия для свободного и всестороннего развития двигательной деятельности студентов для гармоничного физического и умственного развития, укрепления здоровья и конечно для создания основы для эффективной деятельности во всех жизненных сферах.

Можно сказать, что физическая культура является одним из самых важных компонентов в гармоничном формировании личности студентов.

Литература

1. Барчуков И.С. «Физическая культура и спорт: методология, теория, практика»: учеб.пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009 г. – 528 с.
2. Давиденко Д.Н. «Здоровый образ жизни и здоровье студентов»: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2010 г. – 112с.
3. Тимушкин А.В. «Физическая культура и здоровье»: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2009 г. – 139с.
4. Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта»: учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009 г. – 480с.

СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПО ЖЕНСКОЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

SPECIFICITY OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF GIRLS AT THE COMPETITIVE STAGE ON THE WOMEN'S WRESTLING

Колодезников К.К.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, Россия

Аннотация. Для современного мирового спорта характерны неуклонный и значительный рост спортивных результатов, огромная затрата участниками спортивных соревнований не только физической, но и психологической энергии: даже очень хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу (к которой он потенциально вполне подготовлен), если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности. Таким образом, психологическая подготовка спортсмена имеет такое же большое значение в его спортивном совершенствовании, как физическая, техническая и тактическая подготовка.

Ключевые слова: женская вольная борьба, психология спортсмена, психологическая подготовка, спортивное соревнование, результат соревнований.

Kolodeznikov K.K.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. For the modern world sport, steady and significant growth of sports results is characteristic, huge expenditure by participants of sports competitions not only physical, but also psychological energy: even very well physically and technically prepared sportsman can not win (to which he is potentially fully prepared) if he insufficiently developed necessary for this mental functions and psychological personality traits. Thus, the psychological preparation of an athlete is as important in his sports development as physical, technical and tactical preparation.

Key words: women's freestyle wrestling, athlete's psychology, psychological preparation, sports competition, competition result.

Актуальность: В ходе исследования первым делом стоит отметить различие между женским и мужским психическим процессом, о том как оно устроено, в частности по отношению к спорту. Женщины более эмоциональные по природе, и поэтому с ними сложнее работать по мнению многих ведущих тренеров по вольной борьбе (мужчины) из которых мне довелось беседовать. Так или иначе не могу с ними несогласиться, потому что вольная борьба- не самый из легких и

женственный вид спорта. Современная спортивная обществу движется вперед и на сегодняшний день женщины не отстают от сильного пола, в плане физической активности. Женская борьба была введена на летних XXVIII Олимпийских играх 2004 году в Афинах. С тех пор нарастает и развивается уровень борьбы женщин по настоящее время

Правильный психологический настрой к соревнованиям зависит от самой девушки и формируется во время учебно-тренировочного процесса. С раннего детства у каждой заложен спортивный азарт, борцы борются чтобы выиграть, достичь определенных результатов, представляя свою школу борьбы и команду.

В виду наблюдения определенных этапов спортивной деятельности, можно прийти к выводу, что для каждой девушки занимающейся вольной борьбой в начальной стадии, особо важную роль играет желание. Желание является основным стержнем для продвижения дальнейшего результата в любом виде спорта, девушка должна любить то, чем она занимается. Чтобы каждая имела желание тренироваться, тренеру необходимо правильно мотивировать. Спортивная мотивация- это то, что заставляет их действовать, упорно тренироваться до достижения поставленной цели. Со временем, в ходе вступления в спортивную деятельность для каждой предстоит задача реализовать свои физические, технические и тактические способности, умения и навыки, а кроме того, раскрыть свой потенциал для достижения определенных целей путем участия в спортивных соревнованиях. Глубоко всем известно что, помимо установки физических качеств, оттачивания приемов, результативность соревнования зависит и от психологической готовности участника. Вольнице необходимо психологически готовиться к значительным жизненным переживаниям в мире спорта. Соревновательный опыт- в данном виде спорта, проявляет настойчивость духа, путем закаливания спортивного характера. Каждое соревнование- это и разрядка психологического состояния девушек, а также причина факторов физических и духовных травм. Участие в соревнованиях, это всегда получение определенных результатов, подведение итогов подготовленности, совершенствование своих домашних заготовок к предстоящей схватке для каждой девушке. Отличительной чертой психологической подготовки на предсоревновательном этапе является следующее:

- чувство уверенности в своих силах;
- высокая целеустремленность и оптимальный уровень мотивации;
- психоэмоциональная устойчивость.

Следует отметить, что вера в себя- это, убеждение в успешности выполнения поставленной задачи и положительной мысли об этом. Уверенность формирует мысленные образы удачного выступления на соревновании.

Однако спорт состоит из взлетов и падений, и в виду победы или поражения увеличивается психическое напряжение девушек во время прохождения соревнования. Уровень психической напряженности к соревновательной готовности определяется балансом процессов возбуждения и торможения таким как, недостаточным возбуждением, оптимальным возбуждением, перевозбуждением, торможение вследствие перевозбуждения. Состояние недостаточного возбуждения характеризуется вялостью, недостаточной сосредоточенности, в таком состоянии вольница не может максимально реализовать свои способности. Оптимальное возбуждение сходится на нормальный уровень готовности, то есть наличием цели, задачи и желанием соревноваться. Перевозбуждение- это когда, девушка чрезмерно активна и зачастую раздражительна. Торможение вследствие перевозбуждения- апатия, противоположное формирования состояния недостаточного возбуждения.

Следовательно, организация психологической подготовки на соревновательном

этапе, должна быть направлена на формирование качеств и свойств личности психических состояний девушек, которые целесообразно действуют на успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо отметить адаптацию к любым соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию в условиях деятельности. Во избегании отрицательных вышеизложенных состояний, в процессе психологической подготовки необходимо научить девушек анализировать свое состояние, правильно её оценивать. К таким средствам психологической подготовки на соревновательном этапе относится: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможные физиотерапии, психофармакологии.

Литература

1. Лишин О.В. Педагогическая психология воспитания. Учебное пособие для школьных психологов и педагогов. - Институт практической психологии, 2014.
2. Находкин В.В. Концепция психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов. - Вестник Московского государственного университета. Педагогика, 2011. №2. 175-179 с.
3. Бондаренко Н.А. Влияние полоролевых стереотипов на мотивацию и самоотношение спортсменов. - Краснодар, 2006. - 24 с.
4. Находкин В.В. Психологическое обеспечение подготовки юных спортсменов к IV МСИ «Дети Азии». Материалы V Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» 2-5 июня 2009 г. - Москва : Анита Пресс, 2009. С. 251-255.
5. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - М. : Советский спорт, 2007. - 296 с.

ПУТИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

WAYS OF MOTIVATION TO LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Забродин М.Ю., Крымов А.Н., Молчанов А.В.

ИжГТУ имени М.Т.Калашникова

Ижевск, Россия

Аннотация. Несмотря на усилия и пропаганду государством физической культуры, мотивация молодого поколения является важной частью повышения здорового образа жизни нации.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура и спорт, специализация.

Zabrodin M.U., Krymov A.N., Molchanov A.V.

IzhSTU named after M.T. Kalashnikov

Izhevsk, Russia

Abstract: Despite the efforts and publicity of the state of physical culture, the motivation of the younger generation is an important part of improving the nation's healthy lifestyle.

Key words: motivation, physical culture and sport, specialization.

Проблемы мотивации, т.е. осознанный выбор того или иного вида спорта, возникает перед студентом с первых дней учебы в высшем учебном заведении. Он может выбрать понравившуюся ему специализацию по личным предпочтениям.

Учебная программа по физической культуре в ИжГТУ предполагает следующие специализации:

1. Спортивные игры
2. Легкая атлетика
3. Аэробика
4. Атлетическая гимнастика
5. Единоборства

Каждый из студентов после встречи с ведущими специализацию преподавателями решает самостоятельно или по совету преподавателей, какой дисциплиной он будет заниматься.

У студента есть возможность поменять специализацию по окончании семестра, если он не удовлетворён первоначальным выбором т.е. перейти на другую специализацию. Тем самым подобрать наиболее близкую его возможностям и предпочтениям.

Принцип свободы выбора является одним из основополагающих организационно-методических принципов построения работ по физической культуре и спорту в вузе.

Преподаватель-специалист обязан показывать высокий уровень подготовленности преподаваемой дисциплины и вовлекать студентов своим примером к изучению нового материала. Он должен уметь решать и осваивать инновационные технологии физического воспитания и на основе этого создавать условия, которые бы помогли достигнуть студенту поставленных задач, результатов, овладения умениями и навыками.

Каждое занятие проводится поэтапно:

1 этап – обучение и ознакомление выполнения того или иного упражнения на месте в простом варианте;

2 этап – продолжение обучение в движении в усложнённом варианте;

3 этап – совершенствование занятия в секциях студенты, достигшие на занятиях наиболее высоких результатов).

Такой метод занятий по физической культуре включает в себя весь аспект задач физического воспитания и при этом не теряется мотивация у студентов.

Желание попасть в секцию и сборные команды факультета или вуза ещё больше мотивируют обучающихся преодолевать трудности, связанные с ростом требований к физической, технической и функциональной подготовленности.

Мотивация – это право выбора:

1. Нужная специализация;
2. Интерес к занятиям;
3. Достижения поставленной задачи;
4. Совершенствование навыков и физических качеств;
5. Возможность попасть в состав сборной команды факультета, вуза.

Современная среда вынуждает бедующих специалистов к постоянному совершенствованию своих знаний, умений, навыков поэтому выпускники должны быть готовы добывать информацию из различных источников для повышения своей квалификации.

Литература

1. Соловьёв В.Н. Оздоровительные технологии и социальные проблемы в физическом воспитании студентов. Ижевск.:Издательский дом «Удмуртский университет», 2005-с. 515.

2. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб. Пособие. – М.:Высш. шк. 1989.-159 с.

3. Пути и проблемы реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»: материалы Всерос. науч.-практ. Конф. (1-2 ноября 2012 г.). – Ижевск, 2012. – 200с.

4. Физическая культура: рабочая программа // составитель М.Ю. Забродин. – Ижевск: ИжГТУ, 2010, - 26 с.

ПРОБЛЕМЫ СОЗДАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫМ СПОРТИВНЫМ КЛУБОМ КАК ПРИРОДНО-СОЦИАЛЬНОЙ СИСТЕМОЙ

PROBLEMS OF CREATING AND MANAGING MODERN SPORTS CLUB AS NATURAL-SOCIAL SYSTEM

Крымов А.Н.

ИжГТУ им. М.Т.Калашникова

Ижевск, Россия

Аннотация. В статье раскрывается понятие спортивного клуба как природно-социальной системы. Показана типология спортивных клубов. Затронуты основные проблемы организации и управления профессиональным клубом.

Ключевые слова: создание, управление, спортивный клуб, профессиональный клуб, природно-социальная система.

Krumov A.N.

IzhSTU named after M.T. Kalashnikov

Izhevsk, Russia

Annotation. The article reveals the concept of the sports club as a natural-social system. Shows the typology of sports clubs. Touches upon the basic problems of organization and management of a professional club.

Key words: creation, management, sports club, professional club, the natural-social system.

Спорт является ярко выраженной природно-социальной системой. Под природно-социальной системой понимается взаимосвязанная и взаимозависимая пространственная совокупность конечного количества природных и социальных систем.

Примерами природно-социальных систем могут являться предприятия, учреждения, населенные пункты, субъекты государства и, в конечном итоге, само государство. Первые – это природно-социальные системы низшего уровня, последние – высшего уровня. В области спорта примеры природно-социальных систем – от небольших команд до крупных спортивных сообществ и международных федераций.

Возникновение, структурирование и функционирование спорта как социального института вызывает неподдельный интерес специалистов, которые представляют различные отрасли научного знания – философии, культурологии, социологии, теории управления и юриспруденции. Спорт – это деятельность людей, ограниченная определенными правилами, распространяющимися на всех участников процесса, которая ставит целью сопоставление личных качеств – как физических, так и интеллектуальных, каждого индивидуума в отдельности, либо двух и более сообществ. Спортивная деятельность существует в разных формах: массовый спорт для проведения свободного времени, спорт высших достижений для избранных, спорт профессиональный как сфера человеческой деятельности. Предметом нашего исследования является деятельность профессионального клуба.

По мнению известного русского исследователя П. Ф. Лесгафта, первоначально возникли физические упражнения и ритуальные игры в качестве средств подготовки человека к труду. Следуя этой традиции, Л. Кун, Н. И. Пономарев, В. В. Столбов, И. Г. Чудинов утверждают, что на основе занятия охотой и рыбной ловлей сложился комплекс физического воспитания. Физическое воспитание представляет собой педагогический процесс. Его суть связана с передачей человеческих знаний, опыта и умений. Иную точку зрения высказывал нидерландский социолог Й. Хейзинга. По его мнению, спорт – это игра с агональными (соревновательными, состязательными) чертами, это стремление к главенству или соперничеству. В архаических культурах состязания являлись частью культовых празднеств. Празднества были необходимы как священные и освящающие действия. В современном спорте такого рода связи совершенно исчезли. Это чисто мирское дело, не имеющее какой-либо органической связи со структурой общества, даже если занятия спортом и предписываются властями. Спорт является скорее самостоятельным выражением агональных инстинктов, чем фактором плодотворного чувства солидарности. Й. Хейзинга не считает спорт деятельностью, которая способна творить стиль и культуру. Спорт остается бесплодной функцией, в которой древний игровой фактор по большей части уже успел отмереть. Игра обрела серьезность. Исследователи В. А. Демин и Р. А. Пилюян утверждают, что для понимания социальной природы спорта необходимо заглянуть в далекое прошлое человечества. Можно предположить, что осознание объективной необходимости в выживании потребовало от человеческой популяции введения правил мирного противоборства как средства разрешения конфликтов. Состязательность пришла на смену противоборству. Люди уже на ранних стадиях своего развития стали придерживаться правила: межличностные конфликты следует решать только путем состязания в силе, ловкости, быстроте и выносливости. Мирное противоборство привело к возникновению игры. Наряду с состязательностью в игре проявились и другие ее социально значимые функции, а именно зрелищная, воспитательная и миротворческая. Проявление функций обеспечило нормативизацию и стандартизацию игры. В свою очередь, появление нормативизации и стандартизации условий противоборства в игре привело к необходимости тренировок, регламентировало ход соревнований и объективировало процесс выявления победителей. Иными словами, игра превратилась в социальный институт спортивной деятельности. Выявление социальной природы спорта позволяет определить характер и содержание деятельности спортивного клуба.

Спортивные клубы в России имеют длительную историю и прошли в своем развитии несколько этапов. В досоциалистической России спортивные клубы создавались преимущественно по территориальному принципу и были основной формой первичных спортивных организаций.

С приходом к власти большевиков дореволюционные спортклубы были закрыты как буржуазные организации, а первичным звеном стали коллективы физической культуры, которые создавались на заводах, фабриках и на базе трудовых коллективов других организаций.

В Советском Союзе спортивные клубы стали возрождаться в начале 60-х годов и создавались по производственному принципу. Звание "Спортивный клуб" присваивалось коллективу физкультуры предприятия, добившемуся высоких показателей в организации физкультурно-спортивной работы среди трудящихся данного предприятия и выполнившего установленные требования. Сложившаяся в социалистической России неплохая традиция создана и организовывать работу спортивных клубов в основном по производственному принципу - на предприятиях, в учреждениях и организациях, продолжает действовать и сейчас,

хотя и со значительными издержками.

Анализ зарубежного опыта подтверждает, что и в рыночных условиях спортивные и спортивно-оздоровительные клубы являются основной организационной формой спортивного менеджмента, а частные крупные фирмы способствуют созданию спортивно-оздоровительных клубов на базе своих организаций. Поэтому сохранение и возрождение спортивных клубов на предприятиях, в учреждениях организациях в рыночных условиях России следует рассматривать как прогрессивную тенденцию. Более того, возрождение в России спортивного клубного движения в новых социально-экономических условиях становится одним из направлений государственной политики.

Типология современных спортивных клубов России. Все современные спортивные клубы России можно с точки зрения обслуживаемого контингента сгруппировать, выделив следующие их виды:

1. Спортивные клубы, созданные на базе промышленных предприятий в форме общественных объединений.
2. Студенческие спортивные клубы в вузах.
3. Школьные спортивные клубы.
4. Спортклубы профессионального спорта по игровым видам, являющиеся, как правило, коммерческими организациями (ЗАО, ООО, и др.)
5. Территориальные спортивные клубы .
6. Фитнес-клубы, спортивно-оздоровительные клубы и центры и т.п.
7. Физкультурно-спортивные клубы инвалидов.

С организационно-экономической точки зрения все спортивные клубы можно подразделить на клубы любительского спорта, создаваемые в форме общественных объединений, и коммерческие клубы, во-первых, физкультурно-оздоровительной направленности и, во-вторых, профессионального спорта (баскетбола, волейбола, футбола, хоккея, теннисные и т.п.).

Целеполагание - исходный момент эффективного управления. Целевая функция спортивной клуба начинается с установления общей цели этой организации, выражающей причину ее существования. Поэтому одной из главных проблем управления является установление целей, ради достижения которых создается, функционирует и развивается клуб как целостная природно-социальная система.

В теории целевого управления целями называют те ключевые результаты, к которым организация стремится в своей деятельности на протяжении длительного периода времени. Говоря точнее, цель управления - это желаемое, необходимое и возможное состояние управляемой системы в будущем.

Цели спортивной организации обычно фиксируются в трех документах - уставе организации, концепции и целевой программе развития физической культуры и спорта (для федераций по видам спорта - соответствующего вида спорта) на территории, входящей в сферу обслуживания этой организации (район, город, субъект федерации и т.п.). Наряду с общей целью в спортивной организации формулируются частные цели, которые в учредительных документах чаще называют задачами организации.

В зарубежной научной литературе общая цель спортивной организации нередко обозначается такими понятиями, как «политика», «философия», «миссия».

Общеизвестно, что модель деятельности клубов без серьезной поддержки спонсоров и акционеров не может долго существовать, так как профессиональный спорт требует значительных материальных затрат на развитие инфраструктуры клубов, покупку игроков-лидеров, позволяющих команде выступать на самом

высоком уровне и тем самым зарабатывать необходимые клубу средства, что способствует дальнейшему лидерству команды и ее отдельных игроков.

Однако решение этих двух задач: повышения спортивного мастерства и умения зарабатывать деньги для успешного функционирования клуба - требует новых подходов к организации работы профессионального клуба, изменения его структуры и системы подготовки команды и ближайшего резерва, т.е. эффективного управленческого воздействия.

В настоящее время организация и управление деятельностью профессионального клуба в России основывается на целевых установках, из которых две - главные:

1. Достижение высоких спортивных результатов в основных турнирах.

2. Производство спортивно-зрелищных услуг, продажа которых обеспечивает прибыль.

Первая из них зависит от строго квалифицированного выполнения в подготовке команды законов теории спортивной тренировки и методики баскетбола, а вторая - от законов экономики, социальной защиты спортсменов и шоу-бизнеса.

Первый уровень обеспечивают тренеры, врачи, массажисты, научные работники, второй - менеджеры высшего и среднего звена управления, учредители, спонсоры, государственные и общественные организации.

Каждая категория работников имеет свои функциональные обязанности, что отражается на структуре клуба.

Процесс управления клубом представляется следующим образом:

учредители - менеджмент клуба; менеджмент клуба - персонал клуба; менеджмент - тренеры; тренер - игровая команда; тренер - спортсмен.

Интеграторами различных видов деятельности являются менеджеры высшего звена управления: президент и генеральный менеджер и его заместители, которые, в свою очередь, управляют руководителями отделов. По мере приближения к основанию пирамиды уменьшаются объем полномочий и степень ответственности лиц. Основное содержание управленческой деятельности включает: формирование заказа на успешную спортивную деятельность команды; определение целей и структурирование подразделений клуба, разработку программ их действий; формирование бюджета клуба; организацию исполнения и контроля за ходом продвижения к цели; создание условий для эффективной тренировки и участия в турнирах команды, а также условий для сотрудников клуба; анализ результатов с учетом изменений внешних и внутренних факторов.

Уровень развития современного клубного спорта в мире связан с высоким качеством научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки. Большинство клубов в России не имеют документов стратегического планирования - концепции подготовки на длительный период, а целевые комплексные программы составляются на 1-3 года. Финансовые планы всех клубов также рассчитаны на 1-3 года. Отсутствие документов стратегического управления - признак недостаточного использования теоретических и методических положений науки об управлении, и зависит это от ряда факторов, в том числе:

- уровня квалификации научных кадров;
- финансирования научных разработок;
- объема информации, получаемой по спортивно-педагогическим и медико-биологическим проблемам спорта;
- наличия научного оборудования и приборов.

Большое значение в повышении эффективности спортивной и экономической деятельности клубов имеет система повышения квалификации тренеров и

обслуживающего команду персонала. Основная форма повышения квалификации в клубах - семинары Российской федерации баскетбола. Отдельные клубы посылают специалистов на международные семинары и меньшинство - на факультеты повышения квалификации. Такое положение вещей не способствует повышению качества спортивной и экономической деятельности клубов.

Экономическая деятельность профессиональных клубов в настоящее время недостаточно регламентирована, их финансовое положение значительно различается. Часть клубов полностью зависят от поступлений бюджетных территориальных и ведомственных образований, другая часть - от смешанного финансирования бюджетными и коммерческими организациями и меньшинство клубов - только от коммерческих корпораций и частных лиц.

Таким образом, характерная для большинства инфраструктура не соответствует требованиям качественного проведения соревновательного и тренировочного процессов и не решает отдельных экономических проблем, в связи с чем национальный спорт в суверенной России потерял свои передовые позиции на международной арене и на Олимпийских играх. Причины такого положения: первый ранг получил фактор недостаточного финансирования развития профессионального спорта в регионах; второй ранг - недостаточное количество спортивных сооружений, в том числе и зрелищ; третий - недостатки в деятельности профессиональных спортивных клубов и их финансировании, четвертый - отставание в теории и методике подготовки в игровых видах спорта и только на пятом месте оказалось снижение числа занимающихся спортом в стране.

Подводя итоги можно с уверенностью заявить, что реализация задач, стоящих перед профессиональным спортом, возможна путем создания и функционирования профессиональных клубов, приоритетными направлениями, совершенствования которых являются единство и теснейшая взаимосвязь спортивной, организационной и экономической деятельности.

Литература

1. Сметанин, А.М. Теоретические основы и автоматизированные технологии анализа и синтеза изображений и сигналов в природно-социальных системах: дис. ... д-ра техн. наук. - Ижевск, 2000. - 336 с.
2. Голубь Е., Елисейкин А., Хохлов А. Клуб спортивный, рабочий. - М.: Московский рабочий, 1978.
3. Макальская М.Л., Пирожкова Н.А. Некоммерческие организации в России. Создание. Права. Налоги. Учет. Отчетность. - М.: "Дело и Сервис", 1998.
4. Перевезин И.И. Менеджмент спортивной организации. Краткий курс. -М.: ФОН, 1998.
5. Управление организацией // Под ред. А.Г. Поршова, З.П. Румянцевой, Н.А. Саломатина. - М.: ИНФРА-М, 1999.
6. Управление физической культурой и спортом: Учебник для ИФК/ Под ред. И. И. Переверзина и др. - М.: ФиС, 1987.
7. Клубы разные нужны, клубы разные важны. По итогам междуна, родной встречи в Сочи // Спорт для всех. Международный журнал спортивной информации. 1996, №1-1.
8. Организационно-методические аспекты управления профессиональным клубом (на примере ПБК ЦСКА) // Теория и практика физической культуры. 2005, №11.

ПРОБЛЕМЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СИЛОВЫХ СТРУКТУР В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

PROBLEMS OF TACTICAL PREPARATION OF LAW ENFORCEMENT AGENCIES IN MODERN CONDITIONS

Макарчук М.С., Беседина Л.А.

СибГУ науки и технологии имени академика М.Ф. Решетнёва,
Красноярск, Россия

Аннотация. Современная подготовка силовых структур не соответствует нормам и требованиям, так как необходимо планирование и пересмотр устаревших методов обучения.

Ключевые слова: служебная подготовка, войска, вооруженные конфликты, боевые действия, командно-штабные учения.

Makarchuk M.S., Besedina L.A.

SibSU of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev,
Krasnoyarsk, Russia

Annotation. Modern training of law enforcement agencies does not meet the standards and requirements, as it is necessary to plan and revise obsolete training methods.

Keywords: in-service training, troops, armed conflicts, military operations, exercise on command and control.

Боевая подготовка - это спланированный, организованный и систематически проводимый под единым руководством процесс воинского обучения и воспитания личного состава, боевого слаживания экипажей (расчетов), подразделений воинских частей и соединений, органов управления (штабов) для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением. Ее целью является достижение достаточного уровня выучки личного состава, слаженности экипажей (расчетов), подразделений, воинских частей, соединений и их органов управления, обеспечивающих безусловное выполнение поставленных перед ними задач [1]

В последнее время стало модным мотивировать отсутствие плановой профессионально-должностной и боевой подготовки решением возрастающих неотложных задач повседневной деятельности, излишней занятостью командиров и штабов.

Нами не используется и не внедряется богатейший опыт подготовки войск в период Великой Отечественной войны, боевых действий в ДРА, проведения контртеррористической операции в ЧР.

Мы забываем, что даже во время Великой Отечественной войны, в ходе подготовки и осуществления боевого слаживания подразделений в войсках фронтов практиковались увеличение продолжительности учебного дня, повышение интенсивности обучения, совмещение одиночного обучения со слаживанием подразделений в целом.

Многообразие условий применения войск (сил) в вооруженных конфликтах и войнах будущего обязывает готовить вооруженные силы к решению разноплановых задач. К сожалению, опыт применения войск в вооруженных конфликтах последних десятилетий еще раз убедил, что мы не извлекаем должных уроков, а причиной неудач, больших потерь в личном составе и технике, как правило, становится отсутствие плановой боевой учебы. Процесс подготовки осуществляется, как правило, уже в ходе боевых действий. [2]

Вот несколько актуальных проблем тактико-специальной подготовки.

Первая проблема заключается в том, что существующая система боевой подготовки пришла в несоответствие с современными условиями.

На сегодняшний день сложилась ситуация, когда прошлые поколения уходят на пенсию, а на смену приходит новое, которое не обладает практическими навыками и знаниями, с современным складом ума и потребностями.

Вторая проблема - финансовое и материально-техническое обеспечение мероприятий боевой подготовки.

Финансирование на боевую подготовку в настоящий момент составляет 10-15 % от потребного. Поэтому приходится прибегать к малозатратным формам и методам обучения, что в целом сказывается на результатах боевой учебы, обуславливает тенденцию снижения практических навыков командиров и штабов в организации общевойскового боя.

Третья проблема обусловлена низким уровнем работы органов управления боевой подготовки, командиров и штабов по планированию мероприятий межвидовой подготовки в тактическом звене управления.

Необходимо планирование служебной подготовки. Анализ планирования боевой подготовки позволяет сделать вывод о том, что планированию на всех уровнях присущи недостатки.

Одним из главных все упражнения оторваны от реальной жизни, не учитывается специфика боевых действий. Мы готовим военнослужащего к классическому общевойсковому бою между двумя противостоящими армиями. Для стрельбы из автомата из мишеней имеются грудная и ростовая фигуры на дальностях 150-300 метров. Но на поле боя нет грудных фигур.[3]

Также не прослеживается принцип обучения от простого к сложному. Для стрельбы из пистолета днем нет градаций расстояний, хотя техника стрельбы разная, в зависимости от дистанции. Так, например, для стрельбы из пистолета существуют упражнения с несколькими вариациями: 3 выстрела на расстояние 25 метров (ночью на 10 м). Так всю службу военнослужащий его и выполняет. Что лейтенант с выслугой 1 год, что полковник с выслугой 30 лет. Ничего не меняется.

Нереальность планов боевой подготовки, их несогласованность с органами управления всех степеней приводит к неоправданным переносам мероприятий боевой подготовки. Как итог: переносимые на более поздние сроки мероприятия наслаиваются на другие, запланированные ранее, а от этого страдает качество и эффективность как тех, так и других.

За последние годы нарушена сама система организации боевой учебы..

Продолжает сохраняться тенденция к снижению навыков офицеров и органов управления тактического звена в руководстве подчиненными и приданными воинскими частями (подразделениями) в ходе розыгрыша боевых действий, в организации разведки и огневого поражения противника, поддержании непрерывного взаимодействия с воинскими частями и подразделениями видов Вооруженных Сил и родов войск, особенно с артиллерией и авиацией.

Основными формами подготовки органов управления (штабов) являются командно-штабные учения и штабные тренировки.

Одиночная подготовка военнослужащих остается на недостаточном уровне. Причина кроется в несоблюдении последовательности обучения подчиненного личного состава. Многие командиры с начала периода обучения сразу планируют и проводят упражнения контрольных стрельб, и, забыв про начальные, подготовительные и учебные упражнения и пытаются натаскивать личный состав на выполнение упражнения в целом. Венцом подготовки военнослужащего руководители занятий ошибочно считают получение положительной оценки за выполнение упражнения, выносимого на итоговую проверку и контрольные занятия, забывая о принципе комплексной подготовки солдата и подразделения в целом.[4]

У личного состава отсутствует дух состязательности и стремления добиться высших результатов в боевой учебе. Все это существенно влияет на боеготовность войск, способность выполнять ими задачи.

Недостаточно внимания уделяется теоретической подготовке личного состава. Обучаемые показывают слабые знания тактико-технических характеристик закрепленного за ними оружия и военной техники, недостаточные навыки в действиях при вооружении танков и боевых машин, в устранении простейших неисправностей в ходе выполнения упражнений стрельб.

Ночные занятия планируются от случая к случаю. Огневые тренировки вообще не планируются. Штабы частей, соединений, объединений, органы боевой подготовки на это не обращают внимания, а порой и сами этому способствуют. Низкий методический уровень подготовленности офицеров не позволяет реализовать принцип «учить войска тому, что необходимо на войне», не обеспечивает комплексное обучение военнослужащих и подразделений ведению боя, принцип «делай как я» забыт полностью.[1]

Армия, которая не идет в ногу с развитием военной теории, пребывает в плену отживших стереотипов, не умеет правильно прогнозировать новые явления и делать из них практические выводы, обречена на поражение.

Во все времена и в любой армии в организации боевой подготовки решающее значение имел субъективный фактор - это воля и инициатива командиров. Одна из основных субъективных причин низкого уровня боевой подготовки на современном этапе заключается в том, что многим командирам удобно: спрятались за ширму объективных причин (за недофинансирование, плохого солдата, офицера и т.д.) и можно ничего не делать.

Задача состоит в том, чтобы сделать правильные выводы из анализа боевой подготовки, учебы войск, повернуться лицом к главной задаче, для чего мы все предназначены - защите Отечества.

Литература

1. Основные формы и содержание методики боевой подготовки войск военного округа на современном этапе. Проблемы и пути их решения [Электронный ресурс] // *Военно-научные публикации известных изданий*— Режим доступа: <http://militaryarticle.ru>

2. Основы совершенствования огневой, тактической и психологической подготовки сотрудников полиции [Электронный ресурс] // *Евразийский юридический журнал*— Режим доступа: <https://www.eurasialaw.ru>

3. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою [Электронный ресурс] // *Электронная библиотека диссертаций*— Режим доступа: <http://www.dissercat.com>

4. Проблемы огневой подготовки военнослужащего на современном этапе и пути их решения [Электронный ресурс] // *Военное обозрение*— Режим доступа: <https://topwar.ru>

ПРОЕКТ «ПА-СПОРТ-ГТО»

PROJECT «PA-SPOT-RLD»

Манжелей И.В.,

ТюмГУ

Тюмень, Россия

Аннотация. В статье представлен обобщенный опыт по подготовке педагогов к внедрению в сельских муниципальных образованиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Раскрываются задачи Фестиваля спортивно-педагогических идей – «ПА-СПОРТ-ГТО-2015» и семинара-практикума «ПА-СПОРТ-ГТО-2016». Описан процесс и основные результаты реализации проекта.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», педагогический потенциал спорта, актуализация, подготовка спортивных педагогов.

Manzheley I.V.,

TSU

Tyumen, Russia

Annotation. In the article the generalized experience is presented on preparation of teachers to introduction in rural municipal formations of the All-russian athletic-sporting complex "Ready to labour and defensive". The tasks of Festival of sporting-pedagogical ideas open up - "PA-SPOT-RLD-2015" and practical seminar-work of " PA-SPOT-RLD -2016". A process and basic results of realization of project are described.

Keywords: the All-russian athletic-sporting complex "Ready to labour and defensive", pedagogical potential of sport, actualization, preparation of sporting teachers.

Актуальность. Сегодня по всей России идет работа по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в рамках которой большое значение играет создание «позитивного имиджа» комплекса и положительного отношения педагогов, родителей, детей и молодежи к идее физического и патриотического воспитания подрастающего поколения. Для успешного внедрения ВФСК «ГТО» в сельской местности особую актуальность приобретает организация конструктивного взаимодействия всех субъектов системы основного и дополнительного образования, учреждений физической культуры и спорта, творческий поиск перспективных педагогических идей и обмен опытом.

Цель работы: подготовка педагогов к массовому внедрению в сельских муниципальных образованиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Результаты работы. В Тюменском муниципальном районе Тюменской области по инициативе главы С.В. Ивановой, управлением по спорту и молодежной политике и при непосредственном участии ученых Тюменского госуниверситета реализуется проект спортивно-педагогических идей «ПА-СПОРТ-ГТО».

В 2015 году Фестиваль спортивно-педагогических идей – «ПА-СПОРТ-ГТО-2015», был посвящен 70-летию победы в Великой Отечественной войне. Девизом фестиваля стал слоган: «ПА-СПОРТ-ГТО», что означает педагогическая актуализация (ПА) возможностей спорта в рамках внедрения ВФСК ГТО. Фестиваль проводился в целях консолидации усилий спортивно-педагогического сообщества по обновлению содержания и технологий физического воспитания детей и молодежи в сельской местности на основе актуализации педагогического потенциала спортивной деятельности, создания благоприятных условий для массового внедрения ВФСК ГТО.

Задачами фестиваля стали: определение наиболее эффективных организационных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, популярных в различных возрастных группах видов физкультурно-спортивной деятельности и способствующих подготовке населения к сдаче норм комплекса ГТО; повышение квалификации и развитие творческой инициативы специалистов физической культуры и спорта Тюменского муниципального района; пропаганда здорового образа жизни, передового опыта физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с различными группами населения; авторских программ по развитию физкультурно-спортивного и олимпийского движения; выявление и поддержка талантливых специалистов в сфере физической культуры и спорта Тюменского муниципального района; формирование общественного мнения о престиже профессии специалиста в сфере физической культуры и спорта.

28 августа на педагогическом совещании Тюменского муниципального района была организована секция для руководителей, специалистов учреждений сферы спорта и молодежной политики, учителей физической культуры, на которой прошла презентации идеи проекта и установочный семинар о форматах представления спортивно-педагогических идей и креативного опыта, предложен алгоритм, показаны фрагменты конкурсных презентации и мастер-классов. Первый – заочный этап проводился с 1 сентября 2015 года по 30 сентября 2015 года.

32 участника фестиваля были разделены на две группы: I-я - специалисты физической культуры и спорта дошкольных образовательных учреждений, общеобразовательных учреждений, учреждений дополнительного образования (23 человека); II - специалисты физической культуры и спорта, осуществляющие физкультурно-спортивную работу на базе учреждений, не входящих в систему образования (9 человек). Форму представления идей и опыта участники выбирали самостоятельно: презентация (10 минут) и ответы на вопросы или фрагмент опыта (мастер-класс) с детьми (20 минут).

Второй этап – финальный (очный) проводился 11 ноября 2015 года, с участием более 300 человек (172 - общеобразовательные школы; 78- дошкольные образовательные учреждения; 50 - учреждения отрасли спорта) и организаторы. Жюри, в котором были представители районного управления по спорту и молодежной политике и ученые Тюменского госуниверситета, возглавила Л.И.Лубышева, доктор педагогических наук, профессор кафедры философии и социологии РГУФКСМиТ, Москва, главный редактор издательства «Теория и практика физической культуры».

В первой группе больше всех баллов набрала Н.И. Кислова, инструктор по физической культуре детского сада «Золотая рыбка», продемонстрировавшая с дошкольниками фрагмент сюжетно-игровой деятельности на тему: «Прогулка со старым радиоприёмником ...», в котором показала возможности детского туризма для развития психофизических качеств детей, необходимых для сдачи норм комплекса ГТО. Второй финалистка стала А.Я. Погадаева, тренер-преподаватель по лыжным гонкам спортивной школы, с презентацией проекта на тему: «Взаимодействие общеобразовательной и детско-юношеской спортивной школы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», которая предложила модель сетевого взаимодействия, проанализировала отношения учащихся к патриотизму и идее ГТО, а также представила результаты тестирования норм комплекса по трем ступеням.

Во второй группе первое место занял Д.Ю. Серков, инструктор-методист спортивной школы, представивший проект на тему «Модульные занятия спортом по месту жительства», в котором отразил специфику сезонных занятий доступным спортом населения с целью подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Большой интерес и эмоциональный отклик у участников и зрителей вызвал мастер-класс «Влияние физических упражнений на психофизическое развитие детей с заболеванием ДЦП», который показала со своими воспитанниками и помощниками И.П. Максимович, тренера центра спорта.

Опыт проведения фестиваля спортивно-педагогических идей «ПА-СПОРТ-ГТО-2015» был одобрен широкой общественностью Тюменского области и опубликован в журнале «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (рис. 1), после чего получил признание на российском уровне.



Рис.1. Обложка журнала «Физическая культура: воспитание образование тренировка» с фото Фестиваля «ПА-СПОРТ-ГТО-2015».

Продолжая работу по подготовке педагогов к массовому внедрению ВФСК ГТО, в ноябре 2016 г. на базе МАУ «Богандинский центр спорта» Тюменского района был организован семинар-практикум «ПА-СПОРТ-ГТО-2016» с участием ученых и педагогов Тюменского государственного университета, Тюменского государственного Западно-Сибирского колледжа и г. Москвы.

Основными задачами семинара-практикума стали: расширить диапазон спортивно-педагогических компетенций работников сферы физической культуры и спорта; поддержать инновационную активность специалистов и интерес к участию в конкурсных мероприятиях; повысить качество проводимых физкультурных, спортивных, спортивных массовых мероприятий на территории района; увеличить число систематически занимающихся физической культурой и спортом.

В Программе семинара были мини-лекции «Нормативно-правовые основы ВФСК ГТО»; «Организационно-методическое сопровождение массового внедрения ВФСК ГТО»; «Принципы спортизации как методологическая основа процесса подготовки молодежи к сдаче норм ВФСК ГТО», мастер-классы «Беговые и прыжковые контрольные упражнения»; «Стрелковые контрольные упражнения» и тренинги «Технологии развития силовых и координационных способностей»; «Тренинг психо-эмоциональных состояний», а также Презентация виртуальной школы «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ» им. В.К. Бальсевича.

Участниками семинара-практикума стали руководители, специалисты учреждений сферы спорта, учителя физической культуры общеобразовательных школ, инструкторы детских садов Тюменского муниципального района. Всего в семинаре-практикуме приняло участие 56 человек (20 человек – учителя физической культуры общеобразовательных школ, 4 человека – инструкторы детских садов, 32 человека – тренеры, инструкторы-методисты отрасли спорта). По окончании работы семинара-практикума участникам были вручены сертификаты.

Кроме того, для стимулирования целенаправленного и систематического самообразования спортивных педагогов нами на сайте Тюменского района была

создана виртуальная «Школа спорторганизатора» (рис.2), закладки которой постоянно обновляются информационными блоками, нормативно-правовыми и методическими материалами, видеолекциями и презентациями, обеспечивая сопровождение ВФСК ГТО в созданной информационной среде.

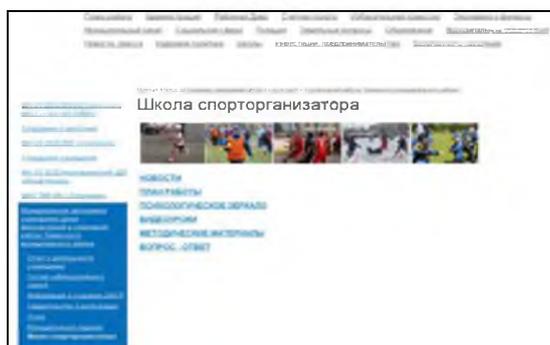


Рис. 3. Окно «Школа спорторганизатора» на сайте Тюменского района.

Выводы. Целенаправленная работа по подготовке спортивных педагогов Тюменского муниципального образования к массовому внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» стимулировала их творческую активность, позволила не только создать условия для повышения профессиональной компетентности, самообразования и самосовершенствования, но и обеспечила консолидацию усилий педагогического сообщества по обновлению содержания и технологий физического воспитания детей, молодежи и взрослого населения в сельской местности.

Литература

1. Манжелей, И.В. Программно - информационное сопровождение Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 31.

ПОТЕНЦИАЛ ГОРОДА ОМСКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭКСКУРСИЙ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

THE POTENTIAL OF THE CITY OF OMSK FOR THE DEVELOPMENT EKSKURSII SPORTS ORIENTATION

Мартынюк Ю. М., Малыгина М. В.

Омск, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению потенциала города Омска. Предложено развивать в городе Омске экскурсии спортивной направленности.

Ключевые слова: экскурсионные объекты, туристский рынок, спорт, физическая культура, экскурсии спортивной направленности, внутренний туризм, достопримечательность.

Martynyuk J. M., Malygina M. V.

Omsk, Russia

Annotation. This article is devoted to consideration of the potential of the city of Omsk. Proposed to develop in the city of Omsk excursions sports.

Key words: excursion objects, tourist market, sport, physical culture, excursions of a sports orientation, internal tourism, landmark.

Многие регионы Российской Федерации обладают богатой культурной историей, большим количеством памятников истории и архитектуры, которые составляют туристско-рекреационный потенциал региона. Именно этот потенциал является основой развития экономики въездного туризма и обеспечения его устойчивого развития [3].

Работа по развитию туризма на территории Омской области строится в соответствии со «Стратегией развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 мая 2014 года № 941-р, Стратегией социально-экономического развития Омской области до 2025 года, утвержденной Указом Губернатора Омской области от 24 июня 2013 года № 93, государственной программой Омской области «Развитие культуры и туризма» на 2014 – 2020 годы, утвержденной постановлением Правительства Омской области от 15 октября 2013 года № 251-п. [6]

В омском регионе достаточно много интересных и имеющих историческую ценность экскурсионных объектов. Экскурсии представленные в Омске различаются по своей направленности: природно-экологические, историко-культурные, тематические, конфессиональные, спортивные, для детей младшего и старшего школьного возраста, молодежи, среднего и старшего возраста и, наконец, просто различные обзорные программы, познавательные и развивающие. Обзорная экскурсия по городу предлагает ознакомиться с историей Омска XVII–XX веков и включает посещение главных достопримечательностей города: места основания первой Омской крепости, дом генерал-губернатора, Кадетский корпус, Никольский собор, железнодорожный вокзал, мемориал, посвященный погибшим во Второй мировой войне. Основные фигуры знаменитых личностей в данной экскурсии: Федор Михайлович Достоевский, адмирал Александр Васильевич Колчак, борцы революции и герои Гражданской войны, великие художники Михаил Врубель, Кондратий Белов и Алексей Либеров, композитор Виссарион Шебалин, литераторы Федор Михайлович Достоевский, Леонид Мартынов, Павел Васильев, Тимофей Белозеров, Антон Сорокин и многие другие [1].

Современный туристский рынок предъявляет новые требования к организации экскурсионной деятельности, поскольку создание, продвижение и реализация экскурсионного продукта является его неотъемлемой частью. Совершенно очевидно, что инновационные экскурсии могут стать важным фактором развития внутреннего туризма. Туроператоры, занимающиеся экскурсионной деятельностью, должны иметь свой оригинальный бренд, учитывать новые тенденции потребительского спроса, практиковать дифференцированный подход к обслуживанию разных социальных групп. Развитие внутреннего туризма в Омске ведет к появлению новых экскурсионных маршрутов, разнообразию экскурсионных услуг, отвечающих современным требованиям [4].

Город Омск представлен различными видами спорта. В городе проводятся такие спортивные мероприятия, как: Сибирский международный марафон, Омский полумарафон-гандикап, Рождественский полумарафон, Международный турнир детских команд КХЛ «Кубок Газпром Нефти», Мемориал Виктора Блинова, турнир по мини-футболу на приз компании «Оша» памяти А. Веретено, Всероссийские соревнования по преодолению препятствий «Омский конкур» и Чемпионат Любительской Хоккейной Лиги. Также проводятся чемпионаты города по картингу и [BMX](#)-спорту, мотокросс в День защитника Отечества 23 февраля, трековые гонки на ипподроме и множество других видов спорта, включая экстремальные направления.

Пришкольные стадионы и комплексы тренажеров, которые расположены на улицах города, на набережных и в парках Омска позволяют жителям города

заниматься спортом. В 2005—2009 годах в Омске было построено 142 спортивно-игровые площадки. Спортивные сооружения строятся в комплексе с детскими площадками. В городе действует 25 баз проката коньков и лыжного инвентаря в спортивных комплексах «Тополиный», «Юность» им. С. С. Бовкуна, «Красная звезда», «Искра» и других. Также в Омске действует 19 муниципальных спортивных школ (из них три — школы олимпийского резерва), где занимается около 18 тысяч детей. В городе располагаются футбольные стадионы «Красная звезда», а также стадионы «Нефтяник», «Динамо», «Юность» и «Шинник». Также в Омске работают больше десятка различных бассейнов [6].

В городе Омске проводится различное множество спартакиад, открытых для каждого омича, с каждым годом состязания - спартакиады привлекают все большее количество омичей. Городская спартакиада «Спортивный город» известна каждому омичу. Разные возрастные категории людей и социального статуса (семьи) могут принимать в ней участие. Привлечению детей и подростков к массовой физической культуре способствуют проводимые на дворовых площадках спортивные состязания, участие в которых принимают вместе с детьми и их родители. В выходные и праздничные дни проводятся культурно-массовые мероприятия «веселые старты», «праздник двора», «праздник детства» с участием детей и их родителей, а также бабушек и дедушек.

В целях привлечения как можно большего числа жителей города к систематическим занятиям физической культурой и спортом различными спортивными организациями внедряются новые формы проведения спортивных мероприятий: «Дворовая футбольная лига», «Дворовая волейбольная лига» и «Дворовая шахматная лига», «Народная лига уличного баскетбола». За время проведения дворовые лиги получили популярность среди омичей [5].

Завоевало популярность и еще одно направление по привлечению представителей старшего поколения и семей к активному движению и занятиям физической культурой. За время совместной работы успешно выполнены 3 социальных проекта и 2 комплекса социальных мероприятий по здоровьесбережению, заложены основы системы физкультурно-оздоровительной и просветительской работы с населением, успешно апробирован алгоритм создания территории здоровья. В регулярном режиме проходят занятия 2 парковых зарядок – ПКиО им. 30 лет ВЛКСМ (зимой — СК «Красная звезда»). В основе зарядки для занимающихся старшего и пожилого возраста (женщины от 55 лет, мужчины от 60 лет) лежит дыхательная гимнастика Стрельниковой и упражнения направленные на работу с суставами и позвоночником. Совместно с Омским областным фондом поддержки детского и массового спорта развиваются массовые оздоровительные зарядки. Зарядка проходит каждую субботу и воскресенье на территории ПКиО «Зеленый остров». Занятия ведет профессиональный фитнес-тренер под музыкальное сопровождение. Цель мероприятия — пропаганда здорового образа жизни и привлечение к активным регулярным занятиям физической культурой и спортом жителей и гостей города Омска [7].

В последнее время поднимается статус занятий спортом, повышается интерес к физической культуре. Большими возможностями в привлечении населения к занятиям спортом располагают экскурсии по спортивным объектам.

В настоящее время необходимо популяризировать экскурсии спортивной направленности, как у детей, так и у взрослых, в которой эффективность всех социальных и экономических преобразований измеряется уровнем здоровья людей, качеством их жизни, возможностями реализации их творческого потенциала и, конечно, вкладом каждого человека в решение общественных, государственных задач.

Таким образом, город Омск обладает спортивным потенциалом для проведения экскурсий. Город Омск представлен различными видами спорта. В городе проводится множество спортивных мероприятий. Спортивная инфраструктура представлена 142 спортивно-игровыми площадками, 25 базами проката коньков и лыжного инвентаря. Развиваются массовые оздоровительные зарядки для детей и взрослых. Поэтому экскурсии спортивной направленности будут являться стимулом для приобщения к здоровому образу жизни и поддерживать стремление к физической активности. Спортивно-оздоровительные экскурсии – это новые, усовершенствованные пути к оздоровлению нации.

Литература

1. Дажы, Ч. А. Спортивное ориентирование как национально-региональный компонент процесса физического воспитания школьников [Текст] / Ч. А. Дажы // Сибирский педагогический журнал. – Кызыл: РИО ТувГУ. – 2012. – С.240- 245.
2. Рябова, Е. В. Квест-экскурсия как инновационная форма экскурсионной деятельности [Текст] / Е. В. Рябова, Н. Д. Алексеева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – Тольятти: ПГУС. – 2015. – №1 (20). – С.14-17.
3. Соколов А.А. Памятники культовой архитектуры Крыма в эпоху хрущевских религиозных гонений (конец 50-х – середина 60-х гг. XX века) // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Исторические науки. 2014. Т. 27. № 4 (66), С. 77-80.
4. [Портал администрации города Омска](http://admomsk.ru/) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://admomsk.ru/>
5. Сайт Государственного интернет-канала «Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://omsk.rfn.ru/>
6. Сайт спортивных учреждений в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://omsk.kartasporta.ru/>
7. Сайт [Федеральное агентство по туризму](http://www.russiatourism.ru) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.russiatourism.ru>

МОНИТОРИНГ, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

MONITORING AS A MEANS OF INCREASING THE PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Михайлова С.Н.

КазНАИ имени Т. К. Жургенова

Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы мониторинга физической подготовленности студентов с учетом динамики от исходных показателей.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, физические упражнения, здоровье, физкультурные знания, физическая подготовленность, мониторинг.

Mikhailova S.N.

T.K. Zhurgenov Kazakh National Academy of Arts

Almaty, Kazakstan

Annotation. The article is considered with the questions of physical training monitoring of the students with an account of dynamic of initial indices

Keywords: students, physical culture, physical exercises, health, sports skills, physical training, monitoring.

Введение.

Физическое состояние и здоровье населения является важным интегральным показателем социально-экономического благополучия любой страны и индикатором потенциальных возможностей общества. Сохранение и укрепление здоровья молодежи имеет особое значение, так как по большому счету, речь идет о генофонде, а значит о будущем любой нации.

Уровень физической подготовленности является важным показателем физического состояния студентов.

В то же время, используемые методы управления физической подготовкой студентов, не позволяют в полной мере объективно проследить ее динамику в течение учебного года, а также за весь период обучения [1,2].

Цель исследования – изучить уровень физической подготовленности студентов за период обучения их в академии.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень физкультурно-спортивной активности студентов.
2. Изучить уровень физической подготовленности абитуриентов.
3. Выявить средства, положительно влияющие на повышение физической подготовленности студентов.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, социологический опрос студентов, педагогические наблюдения, тестирование основных физических качеств, статистическая обработка данных.

С целью определения затрат времени студентов на занятия физической культурой был проведен социологический опрос. Предварительно для опроса студентов была разработана специальная анкета. В исследовании приняли участие 198 студентов Казахской национальной академии искусств имени Т. Жургенова.

Результаты анкетирования показывают, что лишь 43,0 % опрошенных студентов систематически занимаются физическими упражнениями и спортом в свободное время, 39,0% - редко, у 18,0% такой потребности нет. Длительность и регулярность занятий отвечает требованиям рационального двигательного режима только у 25% студентов.

Средние затраты времени на физическую культуру и спорт в структуре свободного времени у большинства студентов не превышают 8-10%. При этом,

как правило, более высокие показатели наблюдаются на младших курсах, на старших снижаются. Выявлено, что 40% студентов не заботятся о своем здоровье из-за нехватки времени, 25% считают, что забота о своем здоровье требует упорства, воли, настойчивости, а у них эти качества отсутствуют.

В то же время большинство социологов, исследовавших бюджет свободного времени студентов, утверждают о наличии его в значительном количестве - от 3 до 4 часов в учебный день [3].

Значительная часть студентов (31,6 %) хочет повысить свою физическую подготовку, 26,7% - оптимизировать вес и улучшить параметры телосложения.

В начале педагогического эксперимента (сентябрь 2012 г.) был проведен предварительный мониторинг, целью которого являлось определение первоначального уровня развития физических качеств: силы, гибкости, скоростно-силовых качеств у первокурсников. В исследовании приняли участие 72 девушки и 108 юношей. Уровень физической подготовленности оценивался как «удовлетворительный», если студент в сумме за четыре контрольных норматива набирал 12 баллов, «хороший» – 16 баллов, «отличный» – 20 баллов.

Цель эксперимента состояла в выявлении индивидуального уровня развития физических качеств у студентов, активном вовлечении их в процесс по самосовершенствованию с наглядным показом полученных изменений в уровне их физической подготовленности.

Для объективной оценки данных тестирования результаты о сдаче контрольных нормативов вносились в специальные протоколы, предусматривающие накопление данных за весь период обучения студентов. По данным тестирования выявлялись хорошо и слабо развитые физические качества у студентов. Далее преподаватель вместе со студентом анализировали полученные сведения и определяли направление дальнейшей работы. Преподаватель вносил коррективы в содержание и методы проведения занятия с акцентом преимущественного воздействия на «отстающие» физические качества, предлагал домашние задания для самостоятельной работы студентов.

Вторичный мониторинг был проведен в конце учебного года (апрель 2013 г.). Выявлена динамика показателей в уровне физической подготовленности студентов с учетом динамики исходных результатов.

Результаты студентов при повторных испытаниях оценивались не только по результатам сдачи контрольных нормативов, но и по приросту спортивных показателей от исходных данных (динамика показателей). Такой подход позволяет повысить мотивацию к занятиям по физической культуре студентов со слабым физическим развитием.

За положительную динамику одного физического качества студент получал от одного до трех баллов. Три балла прибавлялось к результату если прирост физического качества увеличивался на две ступени, например с удовлетворительного уровня до отличного. Два балла – изменение составило одну ступень: с оценки «хорошо» до оценки «отлично». Один балл – если наблюдается положительный прирост, несмотря на то, что результаты студентов остались в пределах одного уровня.

Дальнейший мониторинг проводился в течение второго курса обучения данных студентов (сентябрь 2013 – апрель 2014), третьего курса (сентябрь 2014 - апрель 2015) и в начале четвертого курса обучения (октябрь 2016).

Результаты и обсуждение. Результаты социологического опроса свидетельствуют, что систематически занимаются физическими упражнениями и спортом во внеучебное время лишь 43,0 % опрошенных студентов.

Анализ показателей уровня развития физических качеств показывает, что в большинстве своем в академию поступают абитуриенты с довольно низким уровнем физической подготовленности.

Результаты мониторинга показателей первокурсников 2012 г. поступления свидетельствуют, что физическая подготовленность у юношей соответствует – 12,8 баллам (общая оценка «удовлетворительно»), у девушек – 13,6 баллам (общая оценка немного выше чем «удовлетворительно»).

Лучшие результаты юноши 1 курса показали в таком виде испытаний, как гибкость, несколько хуже показатели силы. Самые низкие результаты студенты имели в проявлении скоростно-силовых качеств.

Девушки первого курса наиболее успешно справились с контрольным упражнением на гибкость. Уровень развития силы соответствовал оценке «удовлетворительно», а скоростно-силовых качеств оценке «неудовлетворительно».

Причиной довольно низкой физической подготовленности студентов первого курса, особенно юношей, является, в первую очередь, плохая постановка физического воспитания в общеобразовательных школах, а также ухудшающаяся экологическая обстановка.

Одна из главных задач физического воспитания студентов, по-нашему мнению, заключается не только в том, чтобы вовлечь их в обязательные занятия физической культурой, но и воспитать у них потребность в здоровом образе жизни, научить получать удовольствие от занятий физическими упражнениями. Важное значение приобретает мониторинг за уровнем развития основных физических качеств у студентов.

Практика показывает, что уже сам процесс анализа собственных показателей физического развития, физической подготовленности способствует активному личностному включению занимающихся в учебную деятельность. При этом у студентов начинает формироваться заинтересованное отношение к предмету, возможностям «строительства» здорового красивого тела, формированию собственного здоровья в самом широком смысле этого понятия.

Результаты вторичного мониторинга у студентов 1 курсов свидетельствуют о целесообразности и эффективности такой работы. Так средний уровень физической подготовленности у юношей вырос до 14,1 баллов, у девушек – 14,7 баллов.

Результаты мониторинга показателей студентов 2-3 курсов обучения свидетельствуют, что их физическая подготовленность несколько выше, чем у первокурсников. Анализ данных в динамике позволил констатировать относительное снижение уровня физической подготовленности у студентов 4 курсов по отношению к 2–3 курсам обучения. Данный факт можно объяснить положительным влиянием обязательных занятий по физической культуре с образовательной направленностью на 2-3 курсах обучения. У студентов четвертого курса в учебном плане такие занятия не предусмотрены. Самостоятельно выделить время в режиме дня для физкультурно-спортивной активности могут лишь 36,0%.

Выводы:

1. Систематически занимаются спортом в свободное время лишь 43, 0 % опрошенных первокурсников. Значительная часть студентов (31,6 %) хочет повысить свою физическую подготовку, но не имеет для этого специальных знаний.

2. Первокурсники имеют довольно низкий уровень физической подготовленности. У студентов 2-3 курсов наблюдается повышение уровня развития физических качеств.

3. Выявлены средства, применение которых положительно влияет на повышение физической подготовленности студентов: усиление образовательной направленности занятий по физической культуре; выполнение домашних заданий с акцентом на слабо развитые физические качества; четкий мониторинг преподавателей за результатами студентов с учетом динамики исходных показателей.

Заключение. В процессе учебных занятий по физической культуре студенты должны наглядно видеть эффективность проделанной работы, изучать особенности своего организма, оценивать его физический потенциал. Повторный мониторинг физической подготовленности студентов в начале и конце каждого курса позволяет накапливать информацию и анализировать ее результаты. Учет динамики результатов способствует более эффективному развитию физических качеств у студентов и повышению их мотивации.

Литература

1. Околелов О.П. Программно - целевой подход к управлению учебным процессом в вузе // Советская педагогика, 1983. - №8 – С. 29-33.
2. Фролов С.В. Педагогический контроль за индивидуальной физической подготовкой учащихся общеобразовательных школ с использованием ЭВМ. ИВФРАО. /Дис. канд. пед. наук. - М., 1992. – 182 с.
3. Лубышева, Л.И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №4. -С. 38–46.

РУКОВОДСТВО СПОРТИВНЫМ КОЛЛЕКТИВОМ

LEADERSHIP FOR SPORTS COLLECTIVE

Мурашко С. А.

ГГУ имени Ф. Скорины

Гомель, Беларусь

Аннотация. Эффективность управления спортивным коллективом заключается в том, чтобы все члены данного коллектива чувствовали, что все их нужды и потребности при добросовестном отношении к делу выполняются. Чтобы добиться этого, руководитель, ориентируясь на цели и задачи, должен быть способен организовать выполнение работы в соответствии с эффективной технологией процесса и концентрироваться на создании и поддержании здорового микроклимата в коллективе. С этой целью руководитель должен создавать успешную мотивацию членов коллектива. Также для эффективного управления спортивным коллективом необходима четкая идентификация используемых ресурсов.

Ключевые слова: лидер, ресурс, спортсмен, спортивная команда, тренер.

Murashko S. A.

Gomel State University named after F. Skaryna,

Gomel, Belarus

Annotation. The effectiveness of the management of the sports team is that all members of this group felt that their needs and requirements with conscientious attitude to business running. To achieve this, the head, focusing on goals and objectives, must be able to organize execution of work in accordance with the effective process technology, and focus on creating and maintaining a healthy microclimate in the team. To this end, the Manager must create a successful motivation of the team members. Also for the efficient management of a sports team requires a clear identification of the resources used.

Key words: leader, resource, athlete, sports team, the coach.

Введение: Эффективность управления спортивным коллективом в первую очередь зависит от тренера и лидера.

Тренер играет главную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности спортивной команды в целом и каждого спортсмена в частности на различных этапах соревнований. Поэтому от него зависит, насколько эффективно будет работать команда, сумеет ли он, руководя ею, тренируя спортсменов, добиться максимально эффективных результатов. Для этого тренеру требуется не только опыт, мастерство, но и владение эффективной технологией процесса, знание условий окружающей среды (используемые ресурсы), педагогические и психологические знания, чтобы он мог разбираться в некоторых ситуациях, понимать к чему могут привести те или иные его действия в психологическом плане. [2;61] Поскольку в команде есть разные спортсмены, тренер должен уметь найти подход к каждому, ведь от этого тоже зависит, насколько слажено и эффективно будет работать команда и будут ли достигнуты поставленные цели.

Используемые ресурсы для эффективного управления спортивным коллективом.

Человеческие ресурсы. Первичная ответственность тренера, как лидера спортивного коллектива – управлять человеческими ресурсами данного коллектива (спортивной команды) в различных ограниченных ситуациях. Это требует дружеского общения, здорового микроклимата и доверия в коллективе. [4;75] Лидер также должен осознавать личностные качества – свои и членов коллектива. Спортсмены сохраняют мотивацию благодаря удовлетворению и ощущению достижения результатов, которое приходит в процессе деятельности. [4;94] Чтобы спортивная команда заработала и зажила как содружество личностей, необходимо следующее:

- а) тренеру надо поставить цель;
- б) надо раскрыть команде эту цель так, чтобы все спортсмены понимали ее одинаково;
- в) создать условия для совместной деятельности тренирующихся. Надо стараться, чтобы спортсмены на тренировках, выполняя совместную работу, сотрудничали, а не соперничали друг с другом.

Пренебрежение этими, такими, казалось бы очевидными и простыми правилами, может нарушить работу команды, снизить эффективность.

Как известно, перед тренером стоят сложные задачи, связанные с тренировочным и соревновательным периодами. Прежде всего здесь надо стремиться к следующему:

- 1) самосовершенствование и саморазвитие занимающихся не только в межличностных отношениях, но и в деловых;
- 2) распространение деятельности спортсменов на время после тренировок;
- 3) постоянное укрепление деловых отношений в команде.

Кроме того, нежелательно чрезмерно эмоциональное поведение тренера в стрессовых ситуациях, т.к. проявления агрессивности, возбуждения отрицательно сказывается на спортсменах. [2;89]

Одними из задач социальной психологии являются разработка средств коррективы и оптимизации общения в области физической культуры и спорта, развитие способностей и навыков к нему. Это особенно необходимо тем категориям людей, которые профессионально связаны с общением, в частности тренерам. Поскольку ошибки, допускаемые тренерами в общении со спортсменами, непониманием его личности приводят к возникновению как внутриличностных конфликтов, так и конфликтов в команде. Грамотность тренера

в вопросах общения заключается в том, что он отдает отчет своему репертуару. В этом случае он берет на себя инициативу в продуцировании того поведения, которого он ждет от молодого спортсмена. В основе общения должна лежать психология.[1;73]

Уменьшение количества конфликтных ситуаций - серьезная практическая проблема, стоящая перед руководителями спортивных коллективов. Для тренера важно уметь выявлять и разрешать конфликты, так как нерешенные конфликтные ситуации нарушают сплоченность команды, подрывают силы спортсменов, их интересы и усилия начинают направляться не на эффективную спортивную деятельность, а на конфликтное взаимодействие. Важным качеством при общении является способность человека встать на позицию партнера. При ролевом общении (руководитель - подчиненный, тренер - спортсмен) принятие позиции и роли другого означает одновременно более точное его понимание, что облегчает общение. Культура педагогического общения предполагает необходимость знания особенностей характера, ценностных ориентаций и потребностей людей. Эти знания, как уже говорилось выше, крайне нужны тренеру и руководителю для принятия решений, осуществления контроля и т.д. Здесь недостаточно одной общей культуры и профессионализма в области физической культуры и спорта, возникает потребность в специальных психологических и социально-педагогических знаниях.[1; 82]

Практика показывает, что конфликты обычно вызываются следующими причинами:

- во-первых, недостатками, связанными с организацией труда, неполным и неправильным использованием моральных и материальных стимулов и т.д.;

- во-вторых, недоработками в сфере спортивной деятельности, подбора и расстановки кадров в соответствии с квалификацией и психологическими особенностями; неправильным стилем руководства, проявлением администрирования и др.;

- в-третьих, трудностями и напряженностью, связанными с межличностными отношениями внутри спортивного коллектива.

Все это важно учитывать тренеру при работе с командой, и он должен иметь алгоритмы для решения различных конфликтов, проблем.[2; 42]

При принятии решений тренеру надо учитывать соответствующие предложения участников, конструктивно и критически разбирать изложенные позиции, четко и недвусмысленно обрисовать пути и условия разрешения конфликта, а также требования, предъявляемые к поведению членов коллектива, и прежде всего к виновникам конфликта.[1; 83]

Лидерство. Любой команде необходим лидер, который будет брать на себя ответственность за деятельность команды, направлять ее энергию в нужное русло. В роли лидера спортивной команды, как показывает практика, выступает обычно наиболее авторитетный, опытный спортсмен. Встречаются, однако, команды, которые имеют в роли лидеров не самых авторитетных и опытных членов коллектива. В спорте высших достижений лидером является почти всегда один из сильнейших спортсменов команды. Возможность участвовать в управлении спортивной командой у лидеров достаточно широка. Причем если лидер действует в соответствии с планом и задачами тренера, то достигается, как правило, максимальный положительный эффект в организации и координации совместных усилий членов команды. Иногда между официальным руководителем (тренером) и лидером не возникает полного согласия, не устанавливается взаимопонимание. Это может привести к определенной дезорганизации, к нарушению процессов управления в команде. В такой ситуации тренеру не всегда удается сразу найти оптимальный способ управления командой. При отсутствии

явного лидера, тренер должен уметь формировать необходимые лидерские качества у отдельных спортсменов.[1; 113]

Тренер сам должен обладать лидерскими качествами, чтобы его распоряжениям подчинялись спортсмены. Либо он должен уметь эффективно сотрудничать с лидером команды.

В случае, если большинство членов команды ориентированы на межличностные отношения, а не на задачу, тренер должен быть готов заменить ряд спортсменов, т. к. такая ориентация, как уже говорилось выше, не способствует эффективным выступлениям команды.[2; 58]

Финансовые ресурсы. Любое социально-культурное явление, в том числе и спортивная деятельность, всегда нуждается в моральной, организационной и финансовой поддержке общества. Амбиции отдельного человека или группы людей, направленные на удовлетворение общественно-спортивных потребностей и интересов в целях самоутверждения и развития творческих способностей, всегда находятся в противостоянии с объективными и субъективными возможностями получить моральную, материальную и финансовую поддержку. Адекватная финансовая поддержка гарантирует, что спортивный коллектив сможет осуществить свои стремления. [4; 96]

Каждый спортивный коллектив нуждается в финансовой поддержке, чтобы осуществлять свои программы и проекты. Многие спортивные организации получают основное финансирование от государства, а дополнительные средства привлекаются от реализации спортивных лотерей, продаж билетов, атрибутики, рекламы, и другой коммерческой деятельности. Финансирование некоторых спортивных коллективов складывается из средств, полученных от депозитных операций, от спонсоров, меценатов, от сдачи собственности в аренду и от многих других видов деятельности.[3;55]

В спорте всегда озабочены наличием финансовых средств, которые во многом определяют объем и качество спортивного творчества. Деятельность спортивных коллективов, несомненно, зависит от финансовых вливаний, которые осуществляются через спонсорство. То есть маркетинговой проблемой спортивных коллективов, спортсменов является поиск инвестиций и финансовой поддержки для реализации спортивных программ. Стержнем эффективности для решения этих проблем является введение бизнес - функции в организацию спортивной деятельности, разработка и внедрение маркетинговой стратегии. Современный руководитель спортивного коллектива должен обладать финансовой грамотностью, способностью решать финансовые вопросы и трудности.[3; 110]

Материально-технические ресурсы. Для обеспечения эффективной и продуктивной деятельности спортивного коллектива необходимо иметь в собственности или арендовать спортивные сооружения, оборудование и инвентарь, которые позволят обеспечить оптимальную подготовку спортсменов и проведение спортивных соревнований. Кроме этого, могут быть вещи, которые необходимы для обеспечения эффективной и продуктивной деятельности сотрудников: мебель, компьютерная техника, спортивное и медицинское оборудование. При приобретении материально-технических ресурсов руководитель должен обращать пристальное внимание на нужды спортсменов и тренеров.[4; 97]

Кроме вышеперечисленных факторов руководитель спортивного коллектива отвечает за управление карьерой спортсмена.

Таким образом, для эффективного руководства спортивным коллективом необходимо:

1. Умение руководителя (тренера) сформулировать, донести до всех членов команды цель их деятельности.
2. Наличие сотрудничества между членами команды.
3. Умение руководителя (тренера) разобраться в причинах конфликтной ситуации, возникшей в команде.
4. Умение найти индивидуальный подход к спортсмену, учитывая личностные, индивидуальные особенности каждого члена команды.
5. Умение формировать лидерские качества у спортсмена при отсутствии явного лидера.
6. Очень важно обладать коммуникативными навыками, уметь общаться.
7. Желание руководителя (тренера) расширять свои знания по психологии, педагогике, экономике и т.д.

Заключение: не существует проверенного списка приемлемых действий руководства спортивных коллективов при организации деятельности в определённых ситуациях. Чтобы руководство было по-настоящему эффективным, необходимо пытаться найти некоторые условия, обстоятельства и переменные факторы которые, при сочетании в любой ситуации приносят успех или в крайнем случае не приводят к неудаче.

Литература

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта /Г.Д. Горбунов// - М.: ФиС, 1986–с. 208.
2. Деркач, А.А., Исаев, А.А. Творчество тренера /А.А. Деркач, А.А. Исаев// - М.: ФиС, 1982–с.120
3. Новокрещенов, В. В. Управление сферой физической культуры и спорта: правовые и организационные основы взаимодействия: моногр./В. В. Новокрещенов //– Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2006–с.140
4. Шамардин, А.И., Фискалов, В. Д. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением /А.И.Шамардин, В. Д.Фискалов // - М.:Изд-во Советский спорт, 2013 – с.464

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ИХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS ON THEIR PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS

Никишин И.В.

Финансовый университет при Правительстве РФ
Москва, Россия

Аннотация. В статье описывается зависимость основных психофизиологических качеств от степени воздействия двигательной активности на организм студентов. Показано, что среди тестовых психофизиологических характеристик следует различать консервативные и лабильные. К первым относятся нейронные характеристики, ко вторым нейромышечные.

Ключевые слова: студенты, психофизиологический статус, двигательная активность.

Nikishin I.V.

Financial University under the Government of the Russian Federation,
Moscow, Russia

Annotation. The article describes the dependence of the main psychophysiological qualities on the degree of impact of motor activity on the students' body. It is shown that among the test psychophysiological characteristics it is necessary to distinguish between conservative and labile. The former include neural characteristics, to the second neuromuscular.

Key words: students, psychophysiological status, motor activity.

Актуальность работы. Совершенствование системы физического воспитания и массового спорта является приоритетным направлением на ближайшие годы [14]. Оно направлено на приобщение всех слоев населения к двигательной активности, разработку и внедрение новых физкультурно-оздоровительных технологий в деятельность спортивных организаций. Общеизвестен факт, что недостаток двигательной активности человека является одной из причин ухудшения состояния здоровья, снижения его показателей физической подготовленности и физического развития, появления избыточного веса [5, 7]. Гиподинамия способствует росту функциональных отклонений и нарушений в различных системах организма, приводит к нарушению осанки, возникновению патологических процессов в организме [4]. Причем, если мы рассматриваем конституциональный подход, то показано, что представители различных типов конституции в неодинаковой степени реагируют на гиподинамию, которая способствует росту функциональных отклонений и нарушений [11, 13]. Недостаток движений приводит к тому, что снижается функциональность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что приводит к неадекватной реакции сердца на нагрузку, уменьшению жизненной емкости легких, замедлению моторного развития [1, 6]. Особенно это проявляется у детей и подростков, когда происходит формирование растущего организма [8]. Недостаток движений оказывает влияние и на формирование психических процессов человека.

Применительно к студенческой молодежи можно отметить, что важным этапом совершенствования познавательных процессов является период обучения их в ВУЗе, при котором возможно улучшение состояния таких психофизиологических функций как восприятие, внимание, память и др., необходимых для успешной учебно-познавательной деятельности [10]. На данный процесс в определенной степени влияет двигательная активность студентов, осуществляемая в условиях реализации потенциала физического и спортивного образования [12]. Поэтому

физическая культура и спорт имеют большие возможности для комплексного улучшения состояния физических качеств и психофизиологических функций студентов [2, 3].

При исследованиях краткосрочных эффектов физических упражнений выявлены позитивные изменения в интеллектуальной сфере человека, улучшение внимания, оперативного мышления и памяти. При исследованиях длительного влияния физических упражнений показано, что успешность обучения студентов при невысоком и среднем уровне спортивного мастерства выше, чем у студентов, которые не занимаются спортом [8]. Предполагалось, что это может быть связано как с повышенным уровнем работоспособности, так и с развитием волевых процессов. Однако не было полностью выявлено влияние занятий физической культурой и спортом на конкретные психофизиологические функции, состояние которых является достаточно важным для обучения в высшей школе.

Целью исследования было изучение особенностей психофизиологического состояния студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом для оптимизации их учебно-познавательной деятельности.

Основное содержание работы. В исследовании приняли участие студенты I курсов, которые были разделены на две группы. Контрольная группа состояла из 25 студентов основного отделения, которые занимались физической культурой только на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗе. Экспериментальная группа состояла из 25 студентов спортивного отделения, которые посещали тренировочные занятия по различным видам спорта. Длительность экспериментального периода один семестр.

Измерение психофизиологических показателей проводили на комплексе приборов "ПФК-01", который предназначен для автоматизированного процесса получения количественных показателей, объективно характеризующих свойства нервной системы, с последующей распечаткой результатов исследования.

Методика "Простая сенсомоторная реакция" (ПСР) оценивает время простой двигательной реакции. Методика "Сложная сенсомоторная реакция" (ССМР) позволяет оценить латентное и моторное время реакции. Методика "тепинг-тест" оценивает максимальное количество движений за определённый промежуток времени и оценивает выносливость нервных процессов.

Все данные были подвергнуты статистической обработке и анализу, который представлен в таблицах №1 и №2.

Таблица №1 Изменение психофизиологических свойств студентов экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента

№	Измеряемый показатель	Исходный рез.	Конечный рез.	Изм. %	P
1.	Время простой двигательной реакции (мсек.)	428,7.±40,1	406, 6.±38, 2	5,4	<0,01
2.	Латентное время ССМР (мсек.)	478,4.±44,3	455,2±42,4	5,0	<0,01
3.	Моторное время ССМР (мсек.)	411,6±38,6	371,1±36,7	10,0	<0,01
4.	Тепинг-тест (кол-во раз)	327,0.±29,5	339,8±27,6	3,5	>0,05

Таблица №2 Изменение психофизиологических свойств студентов контрольной группы в ходе педагогического эксперимента

№	Измеряемый показатель	Исходный рез.	Конечный рез.	Изм. %	P
1	Время простой двигательной реакции (мсек.)	268,5±35,6	266,8±31,8	1,0	>0,05
2	Латентное время ССМР (мсек.)	197,8±23,0	192,1±19,2	2,3	>0,05
3	Моторное время ССМР (мсек.)	627,2±44,5	157,0±24,5	5	<0,05
4	Тепинг-тест (кол-во раз)	297,5±33,4	302,8±29,6	1,6	>0,05

Наиболее значительное улучшение психофизиологических показателей в течение учебного семестра выявлено в экспериментальной группе. (<0,01 и <0,05). Существенное укорочение за экспериментальный период выявлено во времени ПСМР (на 5,4%). В контрольной группе достоверных изменений данного показателя выявлено не было.

По показателям ССМР наибольший прирост наблюдался в моторном времени. Так, моторное время ССМР у студентов экспериментальной группы уменьшилось на 10%, и в то же время латентное время ССМР снизилось только на 5%.

В контрольной группе также наблюдалась тенденция относительно большего снижения моторного времени ССМР по сравнению с латентным, но эти изменения были значительно ниже, чем в экспериментальной группе.

Показатель тепинг-теста в динамике учебного года в экспериментальной и контрольной группах существенно не изменился, наиболее выраженное его улучшение наблюдалось у студентов экспериментальной группы (3,5%, P>0,05).

Заключение. Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о позитивном влиянии занятий физической культурой и спортом с повышенной двигательной активностью на психофизиологическое состояние студентов, так же выявлена предрасположенность некоторых психофизиологических показателей к консервативным и лабильным. К консервативным признакам относятся латентное время сложной двигательной реакции и результат в тепинг-тесте. Моторное же время сложной двигательной реакции и время простой двигательной реакции лабильно.

Литература

1. Изаак С.И. Состояние физического развития и физической подготовленности детей, подростков, молодежи на основе технологии популяционного мониторинга (на примере Российской Федерации) // Известия ВУЗов Кыргызстана. - 2016. - № 9. - С. 153-156.

2. Изаак С.И. Реализация Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Спорт: экономика, право, управление. - М., 2015.- № 2. - С. 12-14.

3. Изаак С.И. Развитие студенческого спорта в России // Человеческий капитал. - 2016. - № 5 (89). - С. 43-45.

4. Изаак С.И., Володкович С.Л. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии // Человеческий капитал. - 2016. - № 5 (89). - С. 8-10.

5. Изаак С.И., Индреев М.Х., Пуховская М.Н. Управление физкультурно-оздоровительной работой: учебно-методическое пособие / Под общ.ред. С.И. Изаак. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 96с.

6. Изаак С.И., Панасюк Т.В. Возрастная динамика потребности в двигательной адаптации организованных контингентов детей, подростков и молодежи // Адаптивная физическая культура. - СПб., 2005. - № 3. - С. 7-12.
7. Изаак С.И., Панасюк Т.В., Индреева А.М. Возрастная динамика физического развития школьников Кабардино-Балкарии, проживающих на различной высоте над уровнем моря // Гигиена и санитария. – 2007. - № 2. – С. 50-51.
8. Изаак С.И., Шивринская С.Е. Педагогический мониторинг программы физического воспитания на уровне дошкольного образования // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6-0. - С. 428.
9. Никишин И.В. Необходимость учета индивидуальных особенностей в физическом воспитании студентов // Наука-2020. – 2016. - № 4 (10). – С. 54 -60.
10. Никишин И.В., Симавская А.А., Бурашов С.В. Физическая культура в образовательном процессе студенческой молодежи // Сборник статей международной конференции: «Научные аспекты физической культуры в высшей школе». - М., - 2015. - С. 28-30.
11. Никишин И.В., Чернышёв С.В., Соловьёв В.Н. Уровень двигательной подготовленности студентов с учётом типа телосложения. // Тез. докл. Всесоюз. научно-практ. конф. "Культура двигательной активности, питание и закаливание". - 1991. – С. 91 -92.
12. Родионов С.И. Воспитательный потенциал физического и спортивного образования // Наука-2020. – 2016. - № 4 (10). – С. 189-194.
13. Сонькин В.Д., Изаак С.И. Определение конституционной принадлежности юношей 17-20 лет методом распознавания объектов // Теория и практика физической культуры. – М., 1996. - № 9. - С. 40.
14. Паршикова Н.В., Изаак С.И. Разработка стратегического прогноза развития физической культуры и массового спорта на период до 2030 года // Человеческий капитал. – 2016. - № 4 (88). – С. 10-12.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СКОЛИОЗ

STUDY OF THE INFLUENCE OF THE INTERRELATION OF TYPES OF THE CONSTITUTION WITH THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS IN DISEASE OF SCULIOSIS

Пампура М.А., Фомичева И.В., Крюков В. П

РГУ им. А.Н. Косыгина

Москва, Россия

Аннотация. В статье написано об изучении влияния взаимосвязи типов конституции с психологическим состоянием студенток при заболевании сколеоз.

Ключевые слова: сколеоз, типы конституций, психологическое состояние

Pampura MA, Fomicheva IV, Kryukov V.P.

RSU them. A.N. Kosygina

Moscow, Russia

Annotation. In the article it is written about the study of the influence of interrelation of types of the constitution with the psychological state of female students in the disease of scoliosis.

Key words: skoleoz, types of constitutions, psychological state

Целью исследования являлось: изучение влияния взаимосвязи типов конституции с психическим состоянием у студенток.

В настоящей работе проводилось исследование по методике Л.А.Курганского с сотрудниками (1990), которая дает возможность определить психическое состояние студентов, типы конституций определялись по номограмме, индексы Кетле и Леви определялись по формулам (1,2,3,8).

Объектом исследования были студентки Российского Государственного Университета им. Косыгина (РГУ им. Косыгина) 1 курса в количестве 17 человек (пикнический тип - 10 студенток, гармонический тип - 7 студенток).

В доступной нам научной литературе по исследованию психического Состояние под действием физической нагрузки с использованием методики Л.А. Курганского и сотрудников, имеются работы (4,5,6,7,9,10). работа по изучению влияния взаимосвязи типов конструкций с психическим состоянием студенток, имеющих заболевание сколиоз, не обнаружено.

	Рост, см	Вес, кг	Индекс Кетле*, усл.ед
Минимальный	150	48	289
Максимальный	176	57	326
Средний	167,1	52,6	309,6

* соотношение веса к росту

Таблица 1

Показатели исследуемых студенток(пикнический тип конструкции) с заболеванием сколиоз

Показатель индекса Кетле (оценка веса - истощение) имеют в данной группе 10 студенток, нормальная оценка веса, и с пониженным показателем оценки веса не обнаружено.

В данной группе по индексу Леви со слабым физическим развитием 9 студенток и одна студентка с нормальным физическим развитием. Студенток с сильным физическим развитием не обнаружено. средний показатель конституции равен 1,20 усл.ед.

До занятий ОФП с высокой степенью оценки психической активации находилось три студентки со средним 5 студенток и с низкой 2 студентки. После занятий ОФП с высокой степенью выраженности оценки психической активации находилась 1 студентка, со средней- 4 студентки, с низкой 5 студенток.

До занятий ОФП с высокой степенью выраженности интереса находились 4 студентки, со средней -5 студенток, с низкой- 1 студентка. После занятия ОФП высокой степени оценки выраженности интереса находилась три студентки, со средней степенью оценки 4 студентки с низкой 3 студентки.

До занятия ОФП с высокой степенью оценки эмоционального тонуса находилось 4 студентки, со средней степенью оценки находилось 5 студенток, с низкой- 1 студентка.

После занятия ОФП с высокой степени выраженности оценки эмоционального тонуса находилось 5 студенток, со средней степенью выраженности -3 студентки, с низкой -2 студентки.

До занятия ОФП у студенток с высокой степенью оценки выражение не обнаружено, со средней степенью оценки находилось 7 студенток, с низкой- 3 студентки.

После занятия ОФП с высокой оценкой напряжение не обнаружено, со средней -оценкой 5 студенток и с низкой- 5 студенток.

Два занятия ОФП высокой степенью оценки комфортности находилось 6 студенток, со средней степенью оценки комфортности -3 студентки и с низкой -1

студентка. После занятия ОФП с высокой степенью оценки комфортности находилось 6 студенток, средней - 2 студентки и с низкой -2 студентки.

Раздел	Переход степени	Кол-во студентов, чел	Проценты, %
1	Из средней в низкую	2	4
2	Из средней в низкую	9	18
3	Средняя	12	24
4	Низкая	6	12
5	Из высокой в среднюю	4	8
6	Из средней в высокую	4	8
7	Высокая	11	22
8	Из высокой в низкую	2	4
9	Из низкой в высокую	0	0

Таблица 2

Переход изменения индивидуального психического состояния студенток с заболеванием сколиоз пикническим типом конституции под действием ОФП

	Рост, см	Вес, кг	Индекс Кетле*, усл.ед
Минимальный	107	47	299
Максимальный	167	65	382
Средний	164,1	55,8	339,4

* соотношение веса к росту

Таблица 3

Показатели студентов(гармонический тип конституции) при заболевании сколиоз

В данной группе студенток по индексу Леви со слабым физическим развитием не обнаружено. Средний показатель Конституции равен 1,428 усл.ед.

До занятия ОФП студентки с гармоническим типом конституции имели высокую оценку психической активации 2 студентки, среднюю- 5 студенток, с низкой оценкой студенток не обнаружено. После физической нагрузки студенток с высокой степени выраженности не обнаружено, со средней оценкой- 6 студенток, с низкой оценкой -1 студентка.

До занятия ОФП? с высокой оценкой интереса- 1 студентка, со средней - 6 студенток, с низкой оценкой не обнаружено. После занятия ОФП :1 студентка с высокой оценкой, 6 студенток со средней оценкой, студенток с низкой степенью оценки и выражения интереса не обнаружено.

До занятия ОФП с высокой оценкой напряжения - 1 студентка, со средней - 6 студенток, и с низкой оценкой студенток не обнаружено. После занятия студентов с высокой оценкой напряжения не обнаружено, со средней степенью напряжения- 6 студенток. Студенток с низкой оценкой напряжения в данной группе 1.

До занятия ОФП с высокой степенью оценки комфортности -4 студентки, со средней -3 студентки, с низкой оценкой комфортности студенток не обнаружено. После занятия ОФП с высокой степенью оценки комфортности -2 студентки, со средней - 5 студенток, с низкой оценкой комфортности не обнаружено.

Выводы:

1. Степень выраженности изменений психического состояния студентов с заболеванием сколиоз которые имеют пикнический тип Конституции под действием физической нагрузки происходит : в 3 разделе переход из средней степени выраженности в среднюю степень выраженности (цифровые изменения происходят незначительно, субъект остается в том же разделе) - 24% студенток, в 7 разделе переход с высокой степени выраженности в высокую степень выраженности у 22%, во втором разделе 18%, в разделе 9 студенток не обнаружено.

2. Степень выраженности изменений психического состояния студенток с заболеванием сколиоз у гармонического типа конституции происходит: в разделе 3 переход из средней степени выраженности в средней степени выраженности у 55% студенток, в разделе 5 переход из высокой степени выраженности в средней степени выраженности 18% студенток; следует отметить, что у данного типа Конституции в 1, 4, 8, 9 разделах показатели студенток не обнаружены.

3. Проведённое исследование указывает на взаимосвязь психического состояния от типа Конституции.

ИЗУЧЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ САН ПОД ДЕЙСТВИЕМ БЕГА НА СКОРОСТЬ У СТУДЕНТОК С ЗАБОЛЕВАНИЕМ СКОЛИОЗ

STUDY OF CHANGE OF THE WELL-BEING, ACTIVITY AND MOOD UNDER THE INFLUENCE OF RUNNING ON THE SPEED OF STUDENTS WITH DISEASE OF SCULIOSIS

Пампура Н.А., Лапынина Ж.Э., Пампура Р.Н.

РГУ им. А.Н. Косыгина

Москва, Россия

Аннотация. Изучение изменения самочувствия, активности и настроения под действием физической нагрузки у студенток с заболеванием сколиоз является одним из направлений в физическом воспитании.

Ключевые слова: студентки, самочувствие, активность, настроение

Pampura N.A., Lapynina J.E., Pampura R.N.

RSU them. A.N. Kosygina

Moscow, Russia

Annotation. One of the directions in physical education is the study of changes in the state of health, activity and mood under the influence of physical activity in students with scoliosis

Keywords: female students, well-being, activity, mood.

Целью исследования явилось выявление изменения САН под действием бега на скорость у студенток с заболеванием сколиоз. Объектом исследования являлись студентки Российского Государственного Университета им.А.Н.Косыгина (РГУ им. А.Н.Косыгина) в возрасте 18 лет с заболеванием сколиоз в количестве 18 человек.

В исследовании была использована методика САН (самочувствие, активность, настроение). Методику САН разработали В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников в 1973г

Авторы данной методики указывают на то, что самочувствие - это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека. Активность строится в

соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма. Настроение - сравнительно продолжительное, устойчивое состояние человека, которое может быть представлено как эмоциональный фон, то есть является эмоциональной реакцией на конкретные события.

Интерпретация методики САН следующая:

1. Оценка превышает 4 балла - благоприятное состояние.
2. Оценка ниже 4 баллов - неблагоприятное состояние.
3. Оценка от 5.0 - 5.5 и выше - нормальное состояние.

В литературных источниках встречаются исследования с использованием методики САН (1,2,3,4,5,6,7,8,9). Однако литературных источников, связанных с исследованием действия скоростной нагрузки (бег 100 метров) на самочувствие, активность и настроение нами не обнаружено.

Результаты проведенного исследования представлены в Таблице № 1

Таблица №1

Показатели САН студенток с заболеванием сколиоз (до и после бега на 100м)

Н/П	самочувствие		активность		настроение	
	до	после	до	после	до	после
1	4.7- благ.сост.	4.6- благ.сост. т.	3.7- неблаг.	4.0- неблаг.	4.9-благ.	5.1-хор.норм
2	4.3- благ.сост.	5.0- хор.нор м.	4.9- благ.	4.3-благ.	3.4-неблаг.	4.1-благ.
3	5.4- хор.норм.	4.7- благ.сост. т.	4.6- благ.	5.0- хор.норм.	5.8-хор.норм	4.8-благ.
4	6.1- хор.норм.	5.2- хор.нор м.	4.6- благ.	4.3-благ.	6.1-хор.норм	5.1-хор.норм
5	5.1- хор.норм.	5.5- хор.нор м.	2.6- неблаг.	3.6- неблаг.	5.4-хор.норм	5.4-хор.норм
6	5.5.- хор.норм	5.4- хорнорм .	5.4- хор.но рм.	5.1- хор.норм.	5.0-хор.норм	5.7-хор.норм
7	3.5- неблаг.	4.0- неблаг.	4.5- благ.	4.2-благ.	5.6-хор.норм	5.7-хор.норм
8	4.5- благ.сост.	5.0- хор.нор м.	3.8- неблаг.	2.0- неблаг.	6.7-хор.норм	6.4-хор.норм
9	5.4- хор.норм.	5.5- хор.нор м.	4.8- благ.	5.2- хор.норм.	6.2-хор.норм	6.4-хор.норм
10	5.3- хор.норм.	4.8-благ.	3.6- неблаг.	4.0- неблаг.	5.1-хор.норм	4.8-благ.
11	4.6-благ.	4.0- неблаг.	3.2- неблаг.	4.1-благ.	4.9-благ.	4.5-благ.
12	4.5-благ.	6.0- хор.нор м.	4.2- благ.	5.0- хор.норм.	5.1-хор.норм	6.8-хор.норм
13	4.7-благ.	4.0- неблаг.	4.1- благ.	2.0- неблаг.	4.8-благ.	3.9-неблаг.
14	3.9- неблаг.	4.1-благ.	2.4- неблаг.	3.0- неблаг.	4.9-благ.	4.2-благ.

15	3.5- неблаг.	4.0- неблаг.	2.4- неблаг.	3.4- неблаг.	3.4-неблаг.	3.9-неблаг.
16	3.6- неблаг.	6.0- хор.нор м	4.9- благ.	6.0- хор.норм.	5.4-хор.норм	6.1-хор.норм
17	4.3 - благ.сост.	4.8-благ.	3.4- неблаг.	4.0- неблаг.	3.9-неблаг.	6.1-хор.норм
18	5.8- хор.норм.	5.8- хор.нор м.	5.7- хор.но рм.	5.6- хор.норм.	6.4-хор.норм	6.6-хор.норм
min	3.5	4	2,4	2,0	3,4	3,9
max	5.8	6,0	5,7	6,0	6,7	6,8
М.ср	4,7	4,9	4,0	4,2	5,2	5,3
Небла г	4	4	8	8	3	2
Благ	7	5	8	4	4	5
Норм	7	9	2	6	11	11

*Благ. - благоприятное состояние

**Неблаг. - неблагоприятное состояние

***Норм. - нормальное состояние

Выводы:

1. Благоприятное состояние у студенток в разделах: самочувствие и активность после нагрузки на скорость уменьшается соответственно на 27,7% и 22,5%, в разделе «Настроение» увеличивается на 27,7%.

2. Нормальное состояние студенток в разделах: самочувствие и активность после нагрузки на скорость увеличивается соответственно на 11,1% и в 22,2%.

3. Средний показатель во всех 3-х разделах повышается после нагрузки на скорость соответственно на 4,2%, 5% и 1,9%.

4. В разделе «Самочувствие», после выполнения нагрузки на скорость ниже 4 баллов у 4 студенток, а остальные находятся в пределах от 4,5 до 6,0 баллов. В разделе «Активность», после выполнения скоростной нагрузки, ниже 4 баллов у 8 студенток, а остальные находятся в пределах от 4,2 до 6,0 баллов. В разделе «Настроение» основная масса ответов после выполнения скоростной нагрузки, ниже 4 баллов у 2 студенток, а остальные находятся в пределах от 4,2 до 6,8 баллов.

Из этого можно сделать вывод, что физическая нагрузка на скорость положительно действует на состояние самочувствия, активности и настроения студенток, выполняющих данную нагрузку.

Литература

1. Доскин В.О. Лаврентьева Н.А. Мирошников М.П. Шарий В.Б. [Текст] дифференционной самооценки функционального состояния человека. Вопросы психологии 1973 № 6с.174

2. Кислицын Ю.Л. Анищенко В.С. Якунина Е.Б. Методы исследования образовательного процесса по физической культуре при формировании личности студента. [Текст] Кислицын Ю.Л. Анищенко В.С. Якунина Е.Б. Личность студента в образовательно-развивающемся пространстве физической культуры. Тезисы докладов. Всероссийская научно-практическая конференция К-13 сентябрь 2003 М. часть 2 С. 78-82.

3. Мараховская О.В. Новые подходы методики занятий по физическому воспитанию студентов общеподготовительных групп используется метод САН. Образовательная и оздоровительная роль физической культуры и спорта в вузе. Мат. III Международной Научно-Практической конференции, посвященной 50-ти летию образования РУДН. М. 2010 стр. 66-70

4. Овчинников Д.Н. Горбунов С.И. Овчинников Н.Д. Егозина В.Н. Коррекция психоэмоционального состояния человека в экстраординарных ситуациях при использовании прибора "Эмоциокорректорондиз". Мат. Физическая культура и студенческий спорт: проблемы реализации и стратегии развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Казань, 2012 г, стр. 384-386. Мат. III Международной Научно-Практической конференции, посвященной 50-ти летию образования РУДН. М. 2010 стр. 66-70

5. Пампура Н.А. Овечкина Е.А. Мальченко А.Д. Влияние физических упражнений на оценки уровня самочувствия, активности и настроения у студентов с заболеванием миопия. [Текст] Пампура Н.А. Овечкина Е.А. Мальченко А.Д./Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и спортивной медицины: инновации и перспективы развития. Сборник материалов международной научной-практической конференции, Ставрополь, 2012 г. стр. 110-114.

6. Пампура Н.А. Садова Е.И. Майоров Ф.П. Сравнительный анализ влияния физических нагрузок на самочувствие, активность и настроение у студентов с заболеванием ВСД и миопия. [Текст]. Пампура Н.А. Садова Е.И. Майоров Ф.П. (физическая культура и студенческий спорт: проблема реализации и стратегии развития). Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Казань, 24-25 мая, 2012 г. стр. 396-398.

7. Пампура Н.А. Романов В.Н. Садова Е.И. Изучение влияния физических упражнений на самочувствие, активность и настроение в зависимости от индекса Кетле. [Текст] Пампура Н.А. Садова Е.И. Майоров Ф.П. Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма, спортивной медицины: инновации и перспективы развития. Сборник материалов III Международной Научно-Практической конференции, Ставрополь, 2014 г, стр. 71-76.

8. Чеснокова В.Н. Особенности психо-эмоционального статуса курсантов младших и старших курсов морского профессионального лицея. Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуре. Всероссийская научно-практическая конференция, 11-13 сентября, 2003 г, часть I, стр. 404-407.

9. Чоговадзе А.В. Опыт многолетней диспансеризации студентов (соответственно программе "Здоровье студента")/А.В. Чоговадзе, Е.И. Опарина, В.П. Горбунова, Н.А. Пампура//III Всесоюзный съезд по лечебной физкультуре и спортивной медицине: сборник научных трудов/Всесоюзного съезда специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине, Ростов-на Дону, 1987 г, стр. 95.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛАБОРАТОРИИ СПОРТИВНОЙ ГЕНЕТИКИ БГУ

ACTIVITY OF THE LABORATORY OF SPORTING GENETICS OF BSU

Пивоварова А.В., Лихачёв В.А., Аксенов М.О.

ФГБОУ ВО «БГУ»

Улан-Удэ, Россия

Аннотация. Современные технологии в спорте прогрессируют и, на сегодняшний день, достаточно тех новшеств, которые позволяют очень быстро и качественно исследовать организм и подобрать тот вид спорта, к которому человек предрасположен. Генетической предрасположенностью к спорту занимается лаборатория спортивной генетики, которая охватывает несколько направлений, позволяющих с точностью определить не только «ген спорта», но и определить профориентацию.

Ключевые слова: лаборатория спортивной генетики, биоимпедансный анализ, дерматоглифика, молекулярно-генетический метод, генетические особенности, физическая нагрузка, адаптация.

Pivovarova AV, Likhachev VA, Aksenov MO

Buryat State University

Ulan-Ude, Russia

Annotation. Modern technologies in sports are progressing and, to date, there are enough of those innovations that allow you to quickly and qualitatively examine the body and choose the kind of sport to which a person is predisposed. Genetic predisposition to sports is engaged in the laboratory of sports genetics, which encompasses several areas that allow to determine with accuracy not only the "gene of sport", but also to determine vocational guidance.

Key words: laboratory of sports genetics, bioimpedance analysis, dermatoglyphics, molecular genetic method, genetic features, physical load, adaptation.

Актуальность: На сегодняшний день, по данным Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по республике Бурятия численность населения составляет 984 134 тыс. человек. Из этого числа, по данным Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия численность населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, составляет 296,5 тыс. человек [1]. Из этого числа 41,8 % спортсменов-разрядников, занимающихся в системе специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Следует отметить, что показатели не плохие, но, тем не менее, требующие лучшего результата [2].

Исходя из вышеизложенного можно сказать, что проблема занятости населения, в частности детей и молодежи, физической культурой и спортом на сегодняшний день не менее актуальна. Для того чтобы сделать правильный выбор и не ошибиться с тем видом спорта, который позволит достигнуть наилучших результатов как в карьере, так и в формировании и развитии физических качеств, требуется немало средств, а главное - времени. Сегодня, современные технологии в спорте позволяют свести все затраты к минимуму, в особенности по времени, ведь время для будущего спортсмена очень важно. Современные технологии в спорте прогрессируют и, на сегодняшний день, достаточно тех новшеств, которые позволяют очень быстро и качественно исследовать организм и подобрать тот вид спорта, к которому человек предрасположен.

Методы: Лаборатория спортивной генетики располагается в Бурятском государственном университете города Улан-Удэ. В ней имеется необходимое новейшее оборудование, которое позволяет проводить исследования по следующим направлениям:

1. Биоимпедансный анализ (углубленный);
2. [Биоимпедансный анализ \(упрощенный\);](#)
3. [Тестирование по дерматоглифике;](#)
4. [Минимальный генетический паспорт спортсмена;](#)

Биоимпедансный анализ – диагностический метод, позволяющий на основании полученных измерений при электрическом сопротивлении и антропометрических данных оценить значения параметров состава тела, а также возможности организма и риски развития тех или иных заболеваний. Организм человека представляет собой целую систему, в которой прослеживается цепь из сопротивлений и конденсаторов. Метод биоимпеданса основан на предположении, что жир условно является изолятором (не проводит, либо слабо проводит ток ввиду липидного состава), поскольку не содержит воды, а проводником является обезжиренная масса. Ввиду содержания в мышцах большого количества воды (до 75%), они являются хорошим проводником (обезжиренная масса будет иметь меньшее сопротивление электрическому току). Чем быстрее проходит сигнал, тем больше у человека мышц. Таким образом, электрический сигнал быстро проходит через воду, которая присутствует в мышечной ткани, но встречает сопротивление, когда «попадает» на жировую ткань. Это сопротивление называется импедансом. На электропроводность влияет соотношение ионов, состояние костной ткани и другие важные процессы в организме. Сама процедура биоимпеданса заключается в размещении электродов на определенных участках тела (голени и предплечья) и пропускании через них небольшого переменного тока. Чувствительные датчики фиксируют нужные показатели, а компьютер выдает готовый результат.

Тестирование по дерматоглифике. Узоры пальцев формируются на 3 месяце беременности с момента зачатия в утробе матери, в течение жизни не меняются и являются неповторимыми: среди 7 млрд человек, живущих на Земле, нет людей с одинаковыми узорами. И все же у выдающихся представителей одного вида деятельности существует сходство в узорах пальцев. При выполнении такого рода обследования, необходимо качественно разбираться и с точностью определять узоры на подушечках пальцев, иначе, даже минимальная ошибка хотя бы в одном из 10 узоров, может повлечь за собой недостоверность информации. Современная дерматоглифика выделяет всего три группы узоров: типичная дуга — наиболее редкий из распространенных пальцевых узоров. Чаще всего встречается на указательном и среднем пальцах левой руки; типичная петля — самый распространенный из пальцевых узоров. Всегда сопровождается одной так называемой «дельтой» (в данном случае справа от петли); типичный завиток — всегда сопровождается двумя «дельтами». Чаще встречается на указательном и безымянном пальцах правой руки. Комбинация узоров на 10 пальцах отражает индивидуальную организацию нервной системы человека и позволяет судить о ее особенностях, а следовательно, и о поведении человека. Вот почему результат практической дерматоглифики – это максимально полные сведения обо всем, что заложено в человеке природой. Нужно только понимать, что именно написано на кончиках наших пальцев, и применять полученные знания с пользой.

Генетический паспорт спортсмена. Существует комплекс генов, определяющих предрасположенность к различным видам спорта, и риски для здоровья, связанные с физическими нагрузками. Генетическое тестирование на любом этапе спортивной подготовки может дать первичную информацию тренерам для отбора в спортивные секции и выбор индивидуального подхода к тренировкам, а также сформировать ясную картину для дальнейших спортивных успехов. Определение генетической предрасположенности к проявлению физических качеств человека играет важную роль во многих сферах профессиональной подготовки специалистов[3].

Заключение: Анализируя итоги глобальных мировых соревнований, становится очевидным, что необходима модернизация медико-биологического

обеспечения спортивной деятельности с использованием современных научных достижений на всех уровнях и во всех регионах России. В первую очередь, это касается молекулярно-генетических технологий, с которыми многие спортсмены, тренеры и организаторы спортивной деятельности связывают дальнейший прогресс спортивных достижений и успехи спортивной науки. [5]

Применение современных молекулярно-генетических методов и использование современного оборудования лаборатории спортивной генетики Бурятского государственного университета позволяет выявить индивидуальные особенности организма человека. Генетическое тестирование на любом этапе спортивной подготовки может дать первичную информацию тренерам для более рационального подбора кадрового резерва и индивидуальных программ тренировки спортсменов. Немаловажное значение имеет и разработка индивидуального подхода к восстановлению формы спортсмена после соревнований и периода усиленных тренировок. Известно, что разные люди по-разному и с разной скоростью воспринимают тренировочные нагрузки. Кому-то свойственна быстрая адаптация, кто-то восстанавливается медленнее. Большинство из этих процессов, так или иначе, связано с индивидуальными генетическими особенностями организма [4].

Многочисленные исследования свидетельствуют об индивидуальных способностях человека к выполнению различных физических упражнений, о наследственной предрасположенности к тем или иным видам спорта. В данное время уже реально создание генетического паспорта спортсмена, внедрение которого в жизнь, способствует новому научному подходу к выбору вида спорта, более эффективному поиску будущих перспективных спортсменов, оптимизации схемы и режима тренировок[5].

Таким образом, лаборатория спортивной генетики, используя все свои возможности, позволит быстро и качественно, а главное, с «минимумом» затраченного времени, сориентироваться в правильном подходе к созданию спортивной карьеры «будущего чемпиона».

Литература

1. Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://burstat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/burstat/ru/statistics/population/
2. Министерство спорта и молодежной политики республики Бурятия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://msmrb.ru/>
3. Лаборатория спортивной генетики БГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.генспорта.рф
4. Ахметов И.И. Молекулярная генетика спорта. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4135#bibliography>
5. [Аксенов М.О. Основы построения тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта с учетом генетических особенностей. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского государственного университета, 2016. – 260 с.](#)

Работа поддержана грантом ФГБОУ ВО "БГУ" 2017 года.

Пономарева М.С.

СВФУ им. М.К.Аммосова

Якутск, Россия

Аннотация. В данной статье представлен опыт организации научно-исследовательской работы магистрантов, обучающихся по образовательной программе «Управление и организация физкультурно-массовой работы с населением» (направление «Физическая культура») на базе выпускающей кафедры теории и методики спортивных единоборств института физической культуры и спорта СВФУ им.М.К.Аммосова.

Ключевые слова: магистратура, научная работа, физическая культура.

Ponomareva M.S.

NEFU

Yakutsk, Russia

Annotation. This article discusses the organization of scientific-research work of students in the program "Management and organization of sports-mass work with the population" (direction "Physical culture") on the basis of the department of theory and methodology of combat sports of Institute of physical culture and sport of NEFU.

Keywords: master's degree, scientific work, physical culture.

Введение. С 2003 г. Россия вошла в единое международное образовательное пространство и стала внедрять многоуровневое высшее образование. С тех пор составляются стандарты по магистратуре, на основе которых вузы разрабатывают образовательные программы. По направлению 49.04.01 «Физическая культура» ФГОС утвержден недавно, а именно за № 376 от 8 апреля 2015 г. Министерством образования и науки Российской Федерации.

Выпускающей кафедрой теории и методики спортивных единоборств института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им.М.К.Аммосова ведется обучение магистрантов по 2 программам в рамках направления «Физическая культура» и реализуются 2 программы по направлению «Спорт».

Цель: отразить опыт организации научно-исследовательской работы с магистрантами, обучающимися по программе «Управление и организация физкультурно-массовой работы с населением».

Методы: анализ опыта организации НИР магистрантов.

Результаты: В настоящее время по указанной программе обучаются студенты 1 курса группы М-ФМР-16 и студенты 2 курса М-ФМР-15. Всего – 18 студентов.

Структура программы включает обязательную часть (базовую) и часть, формируемую участниками образовательных отношений (вариативную). Это обеспечивает возможность реализации программ магистратуры, имеющих различную направленность образования в рамках одного направления подготовки. Объем программы – 120 зачетных единиц.

Миссия магистерской программы: подготовка конкурентоспособных, высококвалифицированных кадров, способных применять современные технологии и достижения в физкультурно-массовой работе с населением. Виды профессиональной деятельности выпускника: рекреационная; организационно-управленческая; научно-исследовательская (основный вид деятельности); культурно-просветительская.

Вступительное испытание – собеседование. Модули и дисциплины образовательной программы подобраны с учетом актуальных проблем в сфере массовой физкультурно-спортивной деятельности и включают шесть модулей и 23 дисциплины.

По учебному плану магистерской программы «Управление и организация физкультурно-массовой работы с населением» установлены следующие виды практик: производственная практика, научно-педагогическая практика, научно-исследовательская практика, преддипломная практика.

Основные задачи НИР: воспитание гармонично развитой личности; оказание помощи магистрантам в овладении специальностью; развитие творческого мышления и инициативы в решении практических задач; привитие устойчивых навыков самостоятельной научно-исследовательской работы; развитие способности применять теоретические знания в своей практической деятельности; воспитание познавательных потребностей и формирование умения постоянно совершенствовать свои знания; расширение теоретического кругозора и научной эрудиции.

НИР организуется как в рамках учебного процесса, так и во внеучебное время.

НИР, включаемая в учебный процесс, предусматривает следующие направления:

1. изучение специальных курсов «Философия науки и образования», «Методология и методы научного исследования», «Деловой иностранный язык», «Применение социологических методов исследования в работе с населением», «Организация и проведение научных исследований в физкультурно-массовой деятельности»;

1. подготовка научных докладов и участие в конференциях;
2. студенческий научный кружок;
3. выполнение индивидуальных заданий научно-исследовательского характера;
4. групповые и индивидуальные консультации;
5. прохождение различных видов практики;
6. выполнение курсовых работ;
7. работа над магистерской диссертацией.

Были выбраны следующие темы магистерских диссертаций: «Организация массовой физкультурно-спортивной работы в сельской местности»; «Организация занятий по плаванию с детьми в оздоровительной группе»; «Игры народа саха в семейном физическом воспитании»; «Анализ техники и тактики ведения схватки высококвалифицированных мас-рестлеров»; «Исследование внеучебной физкультурно-спортивной работы в городских школах»; «Организация тренировочного процесса по фитнесу с элементами бокса для женщин»; «Разработка программы по шашкам для детей младших классов»; «Методика развития специальной выносливости спортсменов, занимающихся джиу-джитсу» и др.

Магистранты I курса ведут исследование в рамках курсовых работ по темам: «Мониторинг массовости видов спорта среди молодежи в РС(Я)»; «Разработка программы физкультурно-спортивной работы со студентами вуза»; «Исследование карьерного роста в сфере физической культуры и спорта»; «Семейное физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении»; «Система отбора юниоров-кудоистов»; «Разработка норм ГТО по якутским видам спорта»; «Модель современного менеджера спортивной школы» и др.

Нами было проведено небольшое анкетирование среди магистрантов 1-2 курсов, обучающихся по программе «Управление и организация физкультурно-массовой работы с населением», где были следующие вопросы и ответы: «считаете ли вы, что практика организована правильно?» - «да» 100% респондентов; «считаете ли вы, что научно-исследовательская работа организована правильно?» - «да» 100% респондентов; «считаете ли вы, что в ходе учебного процесса преподаватели учитывают ваши индивидуальные особенности

(научные интересы, избранный вид спорта и пр.) - «да» 100 % респондентов; «вам больше нравится получать консультацию научного руководителя в группой или индивидуальной формах» - 90% респондентов предпочли ответ «индивидуально», 10 % - в группе.

Заключение. Главное направление по НИР магистрантов - работа над диссертацией, другие 7направлений являются определенными этапами, хотя каждое из них играет важную роль в научной работе. Разнообразие направлений НИР магистрантов позволяет получить максимальный результат.

Литература

1. Абрамовских Н.В. Профессиональная подготовка будущих педагогов в системе многоуровневого образования // Высшее образование сегодня. 2015 г. № 12. С.11-16.

2. Пономарева М.С. Мотивационные факторы выбор магистратуры по направлению «Физическая культура» // Актуальные проблемы подготовки спортсменов в олимпийских и национальных видах спорта на разных этапах многолетнего совершенствования: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чурапча: ООП ЧГФКиС, 2015. – С162-165.

3. Пономарева М.С. Акмеологические особенности студенческого периода профессионального становления будущего специалиста сферы физической культуры и спорта // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» № 10, 2015, М.: Научно-издательский центр. С.21-23.

ГОРОДСКАЯ ФИТНЕС СРЕДА КАК УСЛОВИЕ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

CITY FITNESS ENVIRONMENT AS THE CONDITION OF IMPLEMENTATION ALL- RUSSIAN PHYSICAL AND SPORT COMPLEX "READY TO WORK AND DEFENSE"

Проскурякова Н.Г.

ТГУ

Тюмень, Россия

Аннотация. В работе описаны структура и содержание городской фитнес среды, ориентированной на подготовку населения к сдаче норм комплекса ГТО. Раскрыто содержание деятельности виртуального координационного центра по проектированию, стимулированию, сопровождению и мониторингу процесса внедрения комплекса. Представлены результаты контрольных испытаний по VII ступени ГТО.

Ключевые слова: городская фитнес среда, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», патриотизм, физические кондиции.

Proskuryakova N.G.

Tyumen State University

Tyumen, Russia

Annotation. In work the methodological bases, structure and contents what and dynamic fitness of the environment focused on training of the population for hitting qualifying standards of the GTO complex are described. Content of activity of the virtual coordination center for design is disclosed; to stimulation; to maintenance and monitoring of process of introduction of VFSK GTO. Results of control tests on the VII step of GTO are presented.

Keywords: fitness environment, sports complex "It is ready to Work and Defense", patriotism, physical standards.

Введение. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), на наш взгляд, требует создание позитивного имиджа ГТО в сети фитнес центров через маркетинговое, программно-информационное, методическое и материально-техническое сопровождение данного процесса.

Цель исследования - теоретически и экспериментально обосновать модель фитнес среды, ориентированной на актуализацию физкультурно-спортивных потребностей населения и подготовку к сдаче норм комплекса ГТО. Исследование организовано в городе Тюмени на базе сети фитнес центров, с привлечением к нему 2031 человек (от 6 до 69 лет), регулярно получающих фитнес услуги и занимающихся различными видами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Организация и методика исследования. Под фитнес средой мы, вслед за Манжелей И.В. [4], понимаем совокупность факторов, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении, создающих условия для ведения здорового стиля жизни, физического и духовного самосовершенствования человека. В фитнес среде, согласно экопсихологическому подходу [5], выделяем субъектов (население - потребители фитнес услуг, тренеры, администраторы, вспомогательный персонал др.), пространственно-предметный компонент (физическое окружение: спортивные сооружения, оборудование, физические рекреации, парки, скверы и др.); социальный (ценности, традиции, идеалы, нормы права, социальные взаимодействия и др.) и технологический (оптико-волоконная связь, программы, технологии маркетинга, перечень услуг, методики тренировки и др.) компоненты.

Теоретико-методологическую базу исследования составили идеи экологической психологии об активности среды и существовании поведенческих сеттингов (Р. Баркер, Е. Виллемс), а также об активности субъекта при освоении экологического мира (Дж. Гибсон) [5]; положения онтокинезеологии (В.К. Бальсевич) о гетерохронности развития двигательного потенциала человека [2]; идея деятельностного опосредования мотивов и смысловых установок личности А.Г. Асмолова, согласно которой «для перестройки мотивов и смысловых установок личности, необходимо выйти за пределы этих смысловых образований и изменить порождающие их деятельности...»[1]. Эта идея, по сути, была положена в основу опыта работы А.С. Макаренко и В.А. Сухомлинского.

Анализ ситуации показал, что в Тюмени функционирует более 150 фитнес центров, 12% из них можно отнести к классу «премиум», 27% - «эконом» и 61 % - к «среднему классу» по качеству и репертуару услуг, предлагаемых клиентам, включая не только содержание специально организованной двигательной деятельности, но санитарно-гигиеническое состояние специализированных помещений (залов, раздевалок, душевых и т.д.), доброжелательность персонала (тренеров, администраторов, уборщиц и т.д.) и дополнительные услуги (наличие буфета, спа-зоны и др.). Фитнес услуги наиболее востребованы у населения в возрасте от 26 до 35 лет (32% посетителей) и от 36 до 45 лет (24% посетителей), причем в соотношении 54% женщины и 46% мужчины, что вполне объяснимо мало подвижным характером работы посетителей зрелого возраста и желанием хорошо выглядеть (особенно женщин), не смотря на закономерности биологического развития.

Для реализации ВФСК ГТО в фитнес среде на базе трех фитнес центров одной сети нами был организован виртуальный координационный центр, в задачи которого входила деятельность по проектированию, стимулированию, сопровождению и мониторингу процесса внедрения ВФСК ГТО в рамках сетевого

взаимодействия фитнес центров различного класса (премиум, эконом и микс) (рис.1).

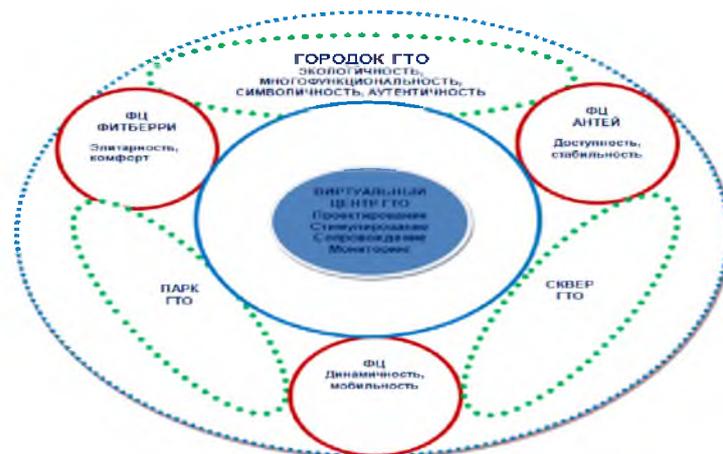


Рис.1. Модель эко-динамической фитнес среды, ориентированной на подготовку населения к сдаче норм ВФСК ГТО

В рамках проектирования нами была установлена оптико-волоконная сеть с фитнес центрами, участвующими в проекте. Разработана online анкета для опроса посетителей через сайты фитнес центров с целью изучения их мнения по поводу клиентоориентированности, репертуара, качества услуг, отношения к ВФСК ГТО и др.

Разработана программа для ЭВМ: Информационно-аналитический комплекс (ИАК) «ГТО». Тип ЭВМ: IBMPC совместимый компьютер. Язык программирования: 1С. ОС: MSWindowsXP/Vista/7/8. Объем программы для ЭВМ: 8,17 Мбайт. Авторское свидетельство № 2015612698. База ИАК «ГТО» охватывает все XI ступеней и может быть использована в любых учреждениях как для учета и отчетности за выполнившими нормы комплекса, так и для контроля за процессом подготовки к выполнению норм, оценкой «отстающих» физических качеств и их динамикой, оценкой эффективности тренировочной работы. Программа дает отчеты по индивидуальному профилю (показатели и динамика по годам, рейтинг среди возрастной группы по каждому контрольному упражнению), по профилю контрольного упражнения (среднее арифметическое и размах варьирования по группе; количество участвующих, выполнивших на знак определенного достоинства и не выполнивших по выборке и дате, в единицах и процентах), по профилю ступени (количество участвующих, выполнивших на знак определенного достоинства и не выполнивших по выборке и дате, в единицах и процентах); по профилю организации (количество участвующих, выполнивших на знак определенного достоинства и не выполнивших по выборке и дате, в единицах и процентах по каждой ступени).

Кроме того, на находящейся в шаговой доступности с фитнес центрами городской территории нами были созданы дворово-парковые зоны ГТО (городок, сквер, парк), в которых, по согласованию с муниципальными властями и при их непосредственном участии, установлено специализированное оборудование (металлические конструкции, турниковые комплексы) для подготовки населения к сдаче норм комплекса ГТО, проложены пешеходные и велосипедные тропы, установлены модули для парковки велосипедов. Основными принципами организации дворово-парковых зон стали экологичность, многофункциональность, символичность, аутентичность [4].

В рамках стимулирования деятельности посетителей фитнес-центров по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО нами были разработаны новые программы («Сбрось лишнее», «Перезагрузка», «Дачный фитнес» и др.) и

мероприятия («Фестиваль ГТО», «Фитберенок будь готов», «Семейные старты ГТО» и др.), участникам и победителям которых предоставляются льготные режимы оплаты фитнес услуг и перечень свободных от оплаты дней, часов и акций. Стимулирование тренеров ведется согласно количеству постоянных посетителей, сдавших нормы комплекса ГТО, организованный прием которых осуществляется два раза в год на «Фестивале ГТО» в рамках городских осенних и зимних Дней здоровья.

Сопровождение процесса предполагает работу по нескольким направлениям (нормативная база, сетевое взаимодействие, оборудование дворово-парковых зон, кадры, маркетинг, социальная реклама и др.), в том числе в рамках решения кадровой проблемы и подготовки персонала фитнес центров к работе с клиентами с учетом новых, дополнительных задач в деятельности. Для этого нами были проведены курсы по программе «Технологии персональных и групповых тренировок в фитнесе» (более 50 человек), на которых особое внимание уделялось тренингам формирования мотивации клиентов, конструктивного взаимодействия, маркетинга физкультурно-спортивных услуг, современным технологиям развития физических кондиций.

Мониторинг предполагает сбор данных об отношении клиентов фитнес центров к кампании ГТО и результатов тестирования физической подготовленности по всем XI ступеням, а также архивирование информации, ее анализ и построение прогнозов.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты опроса респондентов – 30-39 лет (VII ступень) свидетельствуют, что 75,8% опрошенных женщин и 65,2% мужчин считают себя патриотами. Причем в большей степени на формирование патриотических чувств клиентов фитнес центров повлияли родители (50,7%), образовательное учреждение (15,2%) и политическая ситуация в мире (25,3%). Для большинства респондентов патриотизм – «это национальное самосознание, гордость за принадлежность к своей нации, народу» (44,3%), «бескорыстная любовь и служение Родине, готовность к самопожертвованию ради ее блага или спасения» (31,5%), «любовь к родному дому, городу, стране, верность национальной культуре, традициям, укладу жизни» (24,2%). Большинство опрошенных (84,2%) считают, что участие в кампании ВФСК ГТО является символом проявления патриотизма, позволит регулярно проверять уровень своей физической подготовленности, улучшить состояние своего здоровья и заработать дополнительные бонусы для льготных программ и акций посещения фитнес центров.

Результаты прикладных соревнований по выполнению контрольных упражнений программы ВФСК ГТО VII ступени представлены в табл. 1, из которой следует, что самым «отстающим» физическим качеством как у мужчин, так и у женщин является общая выносливость, что согласуется с данными контрольного тестирования студентов [4].

Таблица 1

Результаты контрольного тестирования клиентов фитнес-центров по VII ступени ВФСК ГТО, (%)

Виды испытаний	Мужчины (n=100)				Женщины (n=100)			
	З	С	Б	Без знака	З	С	Б	Без знака
Бег 3000 м (М)/ 2000 м (Ж)	24	16	41	19	36	28	24	12
Прыжок в длину с места	36	40	12	12	16	44	25	15

Подтягивание (М)/ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Ж)	28	36	33	3	68	8	22	2
Наклон вперед из положения стоя	48	34	18	-	56	32	12	0

Выводы. Таким образом, построение эко-динамической фитнес среды через координацию работы фитнес центров, сетевое взаимодействие, развитие инфраструктуры с акцентом на приспособление дворово-парковой зоны для тренировок населения, подготовка и переподготовка кадров; расширение спектра услуг, методов и форм работы фитнес центров с учетом потребностей населения, а так же использование социальной сети позволяет создать благоприятные условия для подготовки горожан к успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Литература

1. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепедагогического анализа. М.: «Смысл», ИЦ «Академия», 2002. С. 388-389.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезеология человека. М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2000. - 275 с.
3. Загвязинский В.И., Манжелей И.В. Возможно ли в России здоровьесформирующее образование? // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 94-96.
4. Манжелей И. В. Средовый подход в формировании спортивного стиля жизни студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 2013. № 12. С. 9-13.
5. Смит Н. Современные системы психологии / Пер.с англ. под. общ. ред. А.А. Алексеева. СПб., 2003. С. 192-208, С. 325-330.

Национальный Исследовательский Московский Государственный Строительный Университет г. Москва

Moscow State Construction University of Civil Engineering, Moscow

ПОВРЕЖДЕНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ РАЗНООБРАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

DAMAGE OF THE KNEE JOINT DURING TIME LESSONS WITH VARIETY SPORTS

Рудюк Л.В.

НИУ МГСУ

Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются разнообразные виды травм коленного сустава, различные виды повреждений.

Ключевые слова: Коленный сустав, травмы, связки, мениски, спорт.

Ruduk L.V.

Moscow State Construction University of Civil Engineering

Moscow, Russia

Annotation. The article considers various types of knee joint injuries, various types of injuries.

Keywords. Knee joint, injuries, ligaments, menisci, sports.

Коленный сустав одна из самых уязвимых частей человеческого тела. 70 % от всех травм приходятся именно на колено. Пациентов с повреждениями коленных суставов достаточно большое количество. Травмам коленного сустава, как правило, подвержены люди более активные и спортивные. Их можно разделить на две большие группы: повреждение костей, то есть переломы в области коленного сустава, и повреждения мягких тканей: различных связок, сухожилий, которые находятся внутри или около коленного сустава.

Коленный сустав состоит из бедренной кости, голени, коленной чашечки, называющейся в медицинских кругах надколенником, и внутренней части коленного сустава. О ней поподробнее. Кости покрыты суставным хрящом в организме имеются многие типы хрящей, которые осуществляют самые различные функции. Хрящ, находящийся в суставе, называется суставным. Он представляет собой эластичную гелеобразную ткань, которая находится на костных окончаниях и содержит от 65 до 80% воды, эта жидкость уменьшает трение при соприкосновении костей друг с другом, смягчает постоянные травмирующие воздействия, которым подвергаются кости в повседневной жизни. Внутри коленного сустава есть мениски – это такие полулунные хрящевые образования, их два: медиальный и латеральный. Их смысл заключается в том, что они являются прокладкой между двумя костями. Когда происходит большая нагрузка на коленный сустав, например, при беге, они выступают в роли амортизаторов, благодаря чему хрящ дольше остается здоровым и не повреждается. Также есть крестообразные связки, которые находятся в центре сустава. Они стабилизируют сустав. Также в области сустава есть две боковые связки: внутренняя и наружная. Они поддерживают коленный сустав вместе с крестообразными связками. Коленная чашечка защищает сустав спереди и участвует в разгибании коленного сустава.

Часто встречаются такие травмы, как вывих надколенника. Причин этой травмы может быть несколько: особая анатомия коленного сустава у человека, врожденная патология и единичные травматические случаи. При повторных вывихах необходимо хирургическое вмешательство.

Травмоопасными видами спорта в области коленей являются различные игровые виды, где игрок меняет положение движения, бежит в одну сторону, резко меняется игровая ситуация, ему нужно побежать в обратную сторону, получается такая ситуация, когда он двигается в одну сторону, а нога плотно

зафиксирована и стоит на земле. И в таком случае колено выворачивается и случается разрыв связок. Часто крестообразные связки рвутся при занятиях горнолыжными видами, когда спортсмен едет по спуску, падает на спину, в коленном суставе происходит такое движение, голень двигается вперед, а бедро двигается назад, вследствие чего разрывается передняя крестообразная связка. Но спорт №1 это футбол. Чаще всего люди, которые обращаются в больницы с травмами колена, занимаются или занимались футболом. Игроки ударяясь друг друга в наружную часть колена, бедро выгибается, вследствие чего боковая и крестообразная связки разрываются. Кроме игровых видов спорта травмоопасна борьба, танцы, фигурное катание, гимнастика опасны с точки зрения разрывов мениска, потому что там происходит скручивание сустава, то есть ротация, причем разрыв может быть не только от скручивания, но и от постоянной длительной нагрузки на сустав, благодаря чему мениск истончается и, в конце концов, рвется.

Что касается бега, он больше влияет не на связки и мениски, а на суставной хрящ. Когда человек долго и много бегаёт, гладкость суставного хряща нарушается, что называется артрозом. Движения в суставе становятся не такими безболезненными и свободными, начинает разрастаться кость. Очень важно, чтобы при беге, чтобы стопа не ударялась о пяточную кость, важна обувь и поверхность, по которой человек бегаёт. При беге нагрузки на 1 квадратный см хряща в коленном суставе увеличиваются в 4-5 раз. Поэтому при неправильном беге могут разрушаться все суставы.

При травмах колена, первым делом необходимо оказать первую помощь и соблюсти некоторые правила;- нельзя наступать на травмированную ногу, этим можно только усугубить ситуацию, необходимо обездвижить ногу и коленный сустав, желательно держать ногу в возвышенном положении.

Всем пациентам выполняется рентген коленного сустава, чтобы исключить перелом. Обычно, при разрыве связок или мениска, сустав начинает распухать, что связано с тем, что кровь начинает выливаться внутрь коленного сустава. Кровь выкачивается шприцом, после чего накладывается гипс. Если нет переломов, но большой отек, разрыв связок и менисков, выполняется магнитно-резонансная томография (МРТ), что помогает выявить разрывы, потому что мягкие ткани не видно на рентгене.

Бывают экстренные случаи, такие разрывы менисков, когда человек не может согнуть или разогнуть ногу, что называется блокадой сустава.

Когда мениск разрывается, он начинает неконтролируемо двигаться по суставу, за счет чего возникает дополнительное трение и хрящ разрушается то есть артроз прогрессирует. Если разрывается передняя крестообразная связка, которая разрывается чаще всего, то в суставе возникает нестабильность, то есть кости начинают смещаться друг относительно друга, вследствие чего также стирается хрящ, нога подламывается, люди не могут ходить без ортезов и наколенников.

Чтобы предотвратить повреждения, нужно, во-первых, при занятиях спортом знать меру, во-вторых, заниматься спортом правильно, в-третьих, если травма все-таки случилась, не затягивать с обращением в больницу.

Литература

1 Система лечения повреждений костей и суставов с учетом роли биологически активных зон кожи Автор: Елена Новикова, Сергей Иванников, Ирина Пальцева, Оганес Оганесян 2004

2 Артроз. Избавляемся от болей в суставах / П.В. Евдокименко – Изд. 2е, испр. – М.: Центрполиграф, 2009 – 224 е., ил. – (Методики доктора Евдокименко).

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ

PHYSICAL REHABILITATION AFTER RUPTURE OF THE CRUCIATE LIGAMENT

Свешников В.В.

СибГАУ имени академика М. Ф. Решетнева
Красноярск, Россия

Аннотация. Рассмотрены методы и сроки выполнения физической реабилитации: статической физической нагрузки, статико-динамической физической нагрузки.

Ключевые слова: статическая физическая нагрузка, статико-динамическая физическая нагрузка, четырехглавая мышца бедра, мышечные волокна.

Sveshnikov V. V.

Reshetnev Siberian State Aerospace University
Krasnoyarsk, Russia

Annotation. Methods and terms of physical rehabilitation are considered: static physical load, static-dynamic physical load.

Keywords: Static physical load, static-dynamic physical load, quadriceps muscle of the thigh, muscle fibers.

В сегодняшние дни ни один вид спорта не обходится без травм. Одна из самых тяжелых травм это разрыв крестообразной связки в коленном суставе. Забыть о тренировках после хирургического вмешательства придется, как минимум на 2 месяца. Про соревнования можно вообще не думать ближайшие 6 месяцев.

Первые две недели необходимо соблюдать постельный режим. К тому же коленный сустав зафиксировать бандажом для препятствия его сгибания. Только через один месяц получится уверенно ходить без вспомогательных средств и можно будет приступить к физической реабилитации. Физическая реабилитация состоит в том, чтобы под воздействием физической нагрузки вернуть прежнее состояние спортсмена. Рассмотрим методы: статической физической нагрузки, статико-динамической физической нагрузки.

Реабилитация спортсмена начинается со статической физической нагрузки. Суть ее заключается в том, чтобы происходило напряжение в мышцах без движения (То есть длина мышечных волокон остается неизменной). Целью такого вида нагрузки является упрочнение сухожилия. За разгибание голени отвечает четырехглавая мышца бедра, состоящая из четырех головок переходящих в общее сухожилие, которое охватывает надколенник и прикрепляется к бугристости большеберцовой кости. Именно эту мышцу необходимо нагружать для повышения подвижности коленного сустава. Рассмотрим упражнение прямого воздействия этой мышцы. Упереться на стенку спиной и присесть до угла в 90 градусов в колене. Удерживать свое тело в статическом положении. С течением времени число задействованных мышечных волокон будет увеличиваться. При чувстве жжения в четырехглавой мышце происходит полное увлечение мышечных волокон в удержании тела. Именно путем такого воздействия увеличиваются сухожилия в размерах. Это самое простое и доступное упражнение. Увеличить нагрузку можно с помощью неустойчивой опоры. Суть заключается в том, что при удержании равновесия будут вовлечены все волокна мышцы. Эффект жжения будет достигнут намного быстрее, так как задействуются все мышечные волокна практически сразу при начале выполнения упражнения. На протяжении 4 недель используются упражнения такого типа.

Вторая фаза реабилитации это статико-динамическая физическая нагрузка. Суть ее схожа со статической физической нагрузкой. Также происходит непрерывное напряжение мышц, но уже в движении. Цель такой физической нагрузки не только укрепление сухожилий, а гипертрофия окислительных мышечных волокон. Выполнение упражнения таким методом должно сопровождаться короткой амплитудой движения. Время под нагрузкой обязательно не менее 30 секунд, за которое необходимо медленно сделать 3-5 повторов. Для увеличения нагрузки можно применять также неустойчивую опору и использовать отягощения. Фаза длится около 2-3 месяцев.

К тому же для более быстрого и выраженного эффекта необходимо употреблять добавки содержащие: гидролизат коллагена, глюкозамин, хондроитин, босвеллин, МСМ (Метилсульфонилметан), а также Витамин С без которого гидролизат коллагена попросту не усвоится. Принимать требуется на протяжении 5 месяцев

При успешном выполнении двух фаз представленных выше можно переходить к специальной физической подготовке конкретной спортивной дисциплины.

Литература

1. Гайтон А.К. Медицинская физиология / А.К. Гайтон, Дж.Э. Холл / Пер. С англ.; Под ред. В.И. Кобрина.-М. Логосфера, 2008-1296с.

2. Привес М.Г. Анатомия человека Москва «Медицина» 1985

ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ СОЗДАНИЯ БАЗЫ ДАННЫХ ДЕТСКОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ) (на примере участников международных спортивных игр «Дети Азии»)

FEATURES AND PROSPECTS OF CREATION THE DATABASE OF CHILD SPORTS IN THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA) (for example of participants of the international sports games "Children of Asia")

Слепцова А.Е., Охлопков В.Е.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»

Чурапча, Россия

Аннотация. В статье рассматривается идея создания базы данных международных спортивных игр «Дети Азии». Приводится поэтапный пример работы базы, которая необходима для получения полной картины о спортсмене с детства.

Ключевые слова: Спорт, Международные спортивные игры «Дети Азии», тренер, баз данных.

Sleptsova A.E., Okhlopkov V.E.

FSBEI NPE «ChSIPES»

Churapcha, Russia

Annotation. The article considers the idea of creating a database of international sports games "Children of Asia". A step-by-step example of the work of the base is given, which is necessary to obtain a complete picture of the athlete from childhood.

Keywords. Sport, International sports games "Children of Asia", coach, databases.

Детский спорт в нашей республике развивается с каждым годом интенсивней. Тем более уже шестой раз проведены Международные спортивные игры «Дети Азии». В доступной научно-методической литературе нами не обнаружено единого мнения специалистов по созданию базы данных участников игр Дети Азии. Отсутствуют методические рекомендации по данной теме.

В наше время, время развитых технологий, необходимо прививать любовь к спорту с малых лет. И чем раньше это случится, тем лучше.

В год 100-летия Олимпийского движения в 1996 году, по инициативе первого Президента [Республики Саха \(Якутия\) Михаила Ефимовича Николаева](#), начали существовать Международные спортивные игры “Дети Азии”.

Девиз Игр «От дружбы в спорте — к миру на Земле» и «Дети Азии — начало побед», воплощением которого является проведение не только спортивных, но и различных детских творческих фестивалей. Это полностью отвечает замыслам основоположника современных Олимпийских игр барона Пьера де Кубертена.

Игры проводятся при полной поддержке Президента и Правительства Российской Федерации, Олимпийского Совета Азии, Олимпийского Комитета России, Министерства спорта России, Министерства иностранных дел России.

А вот спортивные данные по Международным спортивным играм «Дети Азии» очень сложно найти. Поэтому предлагаем создание единой базы данных. База данных — это именованная совокупность данных, отражающая состояние объектов и их отношений в рассматриваемой предметной области.

Например, тренеру в процессе работы необходим доступ ко многим разным видам информации. Например, спортивные результаты одного спортсмена могут находиться в разных школах, учреждениях, уровни соревнований могут быть разные. Для получения полной картины все это следует собрать. Точно так же существует множество систем и баз данных, предоставляющих информацию о учёбе, травмах, результатах, и т.д.

Внедрение современных информационных технологий в области детского спорта окажет кардинальное воздействие на такие характеристики тренерской работы, как стоимость, качество, повсеместная доступность. Вот ряд проблем, которые возникают в связи с реализацией подобной системы.

Система должна предусматривать режим ведения системной базы по всем направлениям спорта, которые у нас развиты. И независимо от места нахождения (отдаленные северные улусы, другие города) ребенка, можно будет заносить данные о нём в данную базу данных. Данные о ребенке могут содержать следующие параметры: Фамилия, имя, отчество; Дата рождения; Место рождения; Адрес; Школа; Тренер; Сборы, УТС; Дата Сборов, УТС; Медицинские показатели; Травмы; Вид спорта. (Их может быть несколько, так как ребенок может поменять вид спорта); Участие на соревнованиях (школьные, улусные, городские, республиканские, ДВФО, Российские, азиатские, европейские, международные, олимпийские и т.д.); Спортивные достижения по уровню.

База данных детей-спортсменов – это некий сетевой город, в который имеют доступ все, но менять эти данные (например изменение фамилии спортсмена, что у нас довольно часто происходит), стирать, удалить данные могут только лица, имеющие доступ к управлению сайтом, скорее всего это работники – администраторы.

И тогда, по базе данных например можно найти любого спортсмена, который участвовал на МСИ “Дети Азии”, даже проследить за его спортивной карьерой.

Вот например: нажимаю база данных МСИ “Дети Азии”. Выбираю язык, страну, которую хочу посмотреть, открываются 6 файлов по каждой игре.

Выбираем 1(первые) МСИ “Дети Азии” – открываются информации по организации, странах участниках, делегациях, виды спорта и т.д.

Выбираем вид спорта Бокс республика Саха (Якутия): сразу открываются имена участников 1 МСИ “Дети Азии” по боксу от РС (Я):

Нажимаем на Георгия Балакшина – и выходят его результаты по сегодняшней день.

В ходе работы, разработана примерная схема создания базы данных по МСИ “Дети Азии”. Остается открытым много проблем, начиная от финансирования, создания команды до разработки всех мелочей. Но начинание есть, и возможно, данная работа послужит толчком к чему-то большему, чем просто теория.

Если рассмотреть все виды спорта, работы очень много, обработать данные по всем видам спорта, по всем спортсменам одному человеку не в силах. Нужно создать команду, которая начнет действовать во благо развития детского спорта нашей республики. Мы попытались показать механизм работы базы данных республики по боксу. Это самая малая часть.

Международные спортивные игры “Дети Азии” будут проходить и дальше, и пока не накопилось слишком много данных, есть возможность начинать эту работу.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНТЕЛКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

PEDAGOGICAL ASPECTS OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF ATHLETES DURING PHYSICAL EDUCATION

Спивак Ю.П., Годз Л.А.

ДНМУ им. М. Горького

Донецк, ДНР

Аннотация. Дан анализ теоретико-методических основ развития интеллектуальных возможностей студентов в процессе физического воспитания. Раскрыты психолого-педагогические и профессиональные аспекты интеллектуального развития студентов в процессе физического воспитания. В статье раскрыты общее положение, требование, дано обоснование методики формирования оптимальной структуры и организации учебного процесса.

Ключевые слова. Учебный процесс, студенты, педагог, тренер, интеллектуальные качества личности.

Spivak Y.P., Godz L.A.

DNMU them. M. Gorky

Donetsk, the DNR

Annotation. It contains basic theoretical and methodological opportunities as to the students' intellectual development within PE lessons. It also discusses psychological, pedagogical and professional aspects of the student's intellectual development within PE lessons. The article discusses and gives grounds to the methods of curriculum's structuring and organization.

Keywords: coach, students, teacher, curriculum, intellectual traits of a personality.

Актуальность: Очевидной серьезной педагогической проблемой является развитие интеллектуальных способностей студентов-спортсменов, позволяющих им более успешно овладевать культурным потенциалом общества и, следовательно, иметь большие возможности для самореализации по завершению активной деятельности. Физическое воспитание активно воздействует и на духовное развитие человека.

Анализ практики физического воспитания студентов свидетельствует, что наиболее уязвимой его составляющей является низкий уровень интеллектуальной активности студентов этой сфере, слабое понимание преподавателями сущностных характеристик её развития. Как следствие, отсутствует управление этим сложным

личностным образованием, ограничивается освоение культурного содержания практической деятельности. Поэтому, исследования, направленные на качественное преобразование ситуации, сложившейся в физическом воспитании, являются актуальными.

Цель и задачи исследования: Теоретическую основу данного исследования составляют идеи и положения, которые подчеркивают, что об интеллектуальном развитии студентов с практическим (моторным) интеллектом можно судить не только по уровню мыслительных процессов, но и по качеству развития его двигательных возможностей. Для полноценного интеллектуального развития важно создание психолого-педагогических условий для формирования познавательных способностей и умственных возможностей. Источником развития личности её потребности, которые активизируются в сознании и оформляются мыслительной деятельностью. Мотивацией является энергетическая основа познания, мышления. Эффективность и характер мыслительной деятельности зависит от характера мотивов, включенных в эту деятельность [1]. Интеллект развивается в спортивной деятельности как социально-ценностная целеустремленность и ответственность при созданных для этого необходимых социально-педагогических условиях. Развитие интеллекта рассматривается как целостный процесс, как система, в которой все составные части находятся в определенных связях и отношениях в процессе спортивной деятельности. Этот процесс имеет определенные этапы своего развития, обусловленные качественными характеристиками взаимодействующих компонентов.

Содержание каждого этапа характеризуется применением педагогически целесообразных ситуаций, которые ставят учащегося в такие условия, в каких он проявляет и приобретает недостающие мыслительные качества, уровень интеллектуальных возможностей и степень осознания умственных потребностей.

Методы и организация: Студенты, увлеченные спортом, в основном, развиваются односторонне. Одностороннее развитие обуславливает не всегда полноценное развитие личностных качеств. В этой связи на основе проведенного исследования разработана концепция организационно-педагогического обеспечения интеллектуального развития студентов, увлеченных разными видами спорта. Целью ее создания стала необходимость преодоления одностороннего развития учащихся с двигательным (моторным) интеллектом в ущерб развитию других интеллектуальных качеств, мыслительных способностей, умственных сил и возможностей.

Индивидуальная работа со студентами-студентами предполагает опережающие формирование следующих социальных качеств и черт личности: общественной направленности как совокупности социально-значимых целей, идеалов, ориентации и мотивов поведения; самостоятельности, инициативности, творческой и познавательной активности, интеллектуальных качеств, обеспечивающих каждому возможность проявлять свои способности и силы на основе социальной и жизненной позиции; целеустремленности, общественной инициативы, ответственности, объективной самооценки и требовательности к себе и интеллектуальных качеств, от которых зависит единство сознания и поведения, разумное использование своих учебно-спортивных возможностей и способностей [4]. Для разностороннего развития личности требуются специальные психолого-педагогические исследования компенсаторных механизмов и педагогических потенциалов, способствующих избежать деформации личности и стимулирующих её к большим проявлениям возможности адаптироваться в многообразном социальном мире.

Гуманизация студенческой жизни, её ориентация на потребности и способности учащихся в настоящее время стали одними из важнейших

приоритетов образовательной системы, которые привели в движение её гуманизирующие и культуuroобразующие функции, реализация которых находит отражение в изменении содержания образования, в повышении требований к общекультурному развитию учащихся, в полной мере это относится к физической культуре – сфере образования и воспитания студентов. Реализация её культуросозидающей функции предполагает, в первую очередь, самоопределение личности в культуре физической, подчеркивает собственную культурную сторону организации их мышления, учения, быта, свободного времени, жизнедеятельности в целом [3]. Однако в физическом воспитании студентов еще наблюдаются кризисные явления, характеризующиеся преобладанием старого над новым в освоении ценностей физической культуры, массового репродуктивного подхода над личностно-ориентированным. Это диктует необходимость внесения научно обоснованных изменений в физическое воспитание студентов, в его содержание и процессуальные характеристики, педагогическое воздействие и самовоздействие, которые запустят механизм сознательной и активной деятельности студентов в сфере физической культуры. Одной из таких характеристик выступает потребностно-мотивационная сфера, побуждающая, направляющая и регулирующая интеллектуальную активность личности в физической культуре и спорте [1,2].

В процессе физкультурно-спортивной деятельности проявляются как сильные, так и слабые стороны качеств студентов. На начальной стадии работы студентов она хорошо помогает выполнять диагностические функции в определении степени умственной зрелости студентов. На более поздних этапах работы физкультурно-спортивная деятельность сохраняет свои диагностические возможности, позволяет развивать те общественно значимые качества личности, которые отсутствуют у воспитанников или требуют своего совершенствования.

Сущность изучаемого процесса состоит в следующем. Превращение цели занятий в реально действующий мотив воспитанников означает вместе с тем воспитание у них интеллектуальных способностей как потребности в умственном развитии. Этот процесс, в свою очередь является как бы мотивационным механизмом для становления интеллектуально ценных мыслей, чувств, действий спортсмена как важнейших компонентов его интеллектуальных качеств [1,2].

Результаты исследований. В ходе опытно - экспериментальной работы установлены различные уровни сформированности интеллектуальных способностей. При определении этих уровней учитывались содержания и действенность каждого из компонентов интеллектуальных качеств, характер их соотношения, а также степень проявления субъективности личности спортсмена в реализации разной степени сложности ситуации.

Исследование, подтвердив детерминирующую роль спортивной деятельности в процессе интеллектуального воспитания, одновременно позволила определить специфическую способность взаимодействия их участников в педагогической системе «студент-педагог-тренер-спортивный коллектив» при одних характеристиках следует действовать на личность формально, при других – способствовать максимальному раскрытию её творческих сил и возможностей. Такая функция взаимодействия осуществима при определенных условиях в педагогической системе «студент-педагог-тренер-спортивный коллектив».

Функции взаимодействия:

- использование специальных приемов педагогического воздействия на студентов с целью ослабления их сопротивления к предъявляемым требованиям: обусловленные ограничения выполняемой работы по времени и объему; поддержание высокого эмоционального тонуса в течении всего занятия;

использование в процессе занятий элементов игры или других, приятных для студентов действий [3].

- создание условий педагогами-тренерами для достижения заметных успехов в деятельности и в спорте. В таких условиях процесс воспитания студентов протекает успешнее.

Интеллектуальные качества, сформированные в спортивной деятельности под непосредственным педагогическим руководством, затем приобретают способности к самосознательному проявлению и в других видах жизнедеятельности. Знание вскрытых закономерностей позволяют управлять процессом интеллектуального воспитания личности студентов в спортивной деятельности. Важнейшим источником формирования личности студента, развития его индивидуальных интеллектуальных возможностей является общественно полезная деятельность вообще и общественно-организационная в частности.

Одним из эффективных условий определяющих успешность обучения студентов с развитым моторным интеллектом является рационализация режима их жизнедеятельности, которая возможна, когда: обучение организовано как личностно-ориентированное образование, обеспечивающее прохождение студентами программы по индивидуальному плану и графику, развивая творческую и познавательную их активность; рациональное сочетание спортивной деятельности с учебной, художественной, общественно-полезной, досуговой.

Выводы: Интеллектуальное развитие обуславливается широким применением на занятиях по физической культуре и спорту методов и приемов, развивающих наряду с моторикой индуктивное и дедуктивное мышление, логические рассуждения и абстрагирование, аналитические способности. Увеличение потенциала самостоятельности в активной учебной, внеучебной и спортивной деятельности ведет к заинтересованности, к обогащению мотивации участников взаимодействия. Самостоятельность обеспечивает самоутверждение и самовыражение личности студента в разнообразных делах и способах поведения, позицию студента, действующего активно и самостоятельно, проявляющего общественную инициативу и независимость в ситуациях разной степени сложности.

Интеллектуальное развитие личности студента в процессе спортивной деятельности представляет собой педагогически организованный поэтапный процесс, в ходе которых возникает и нарастает расширение мотивационной сферы студентов, определяющей их отношение к жизни, труду, себе, людям, за рамки узко-спортивных интересов для преодоления их одностороннего развития и осознания ими необходимости овладения разносторонними знаниями.

Выполненное исследование открывает возможность для разработки конкретных методик, направленных на организацию воспитания интеллектуальных качеств личности и деятельности, взаимодействия как обмена умственными отношениями, составляющих сущностную особенность их физкультурно-спортивной деятельности, на изучение и корректировку каждого из основных интеллектуальных качеств личности.

Литература

1. Портнягин И.И. Интеллектуальное развитие учащихся-спортсменов М.: Академия. 1999, 35,56, 96с.
2. Караковский В. Общечеловеческие ценности-основа учебно-воспитательного процесса. Воспитание студентов. 2003. 3-12 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература. 1999, 316-318 с.

4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. / А.М. Максименко. - М., 1999.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ

CURRENT PROBLEMS OF ORGANIZATION AND CONTROLSPORTS MOVEMENT

Толстенков А. Н.

ГГУ имени Ф. Скорины

Гомель, Беларусь

Аннотация. Проблема здоровья населения является достаточно актуальной в наше время. Формирующее воздействие на здоровье оказывают: наследственность (генетика), окружающая среда, образ жизни, медицина и здравоохранение. На данный момент остро стоит проблема физического развития подрастающего поколения. Текущее состояние физического развития и здоровья населения свидетельствуют о необходимости изменений в системе здравоохранения и их физического воспитания.

Ключевые слова: здоровье, здравоохранение, теория физической культуры, физическое воспитание, физкультурное движение.

Tolstenkov A. N.

Gomel State University named after F. Skaryna,

Gomel, Belarus

Annotation:The problem of public health is quite urgent nowadays. Formative effects on health have: heredity (genetics), the environment, lifestyle, medicine and health. At the moment, the problem of the physical development of the younger generation is acute. The current state of physical development and public health testifies to the need for changes in the health system and their physical education.

Keywords:health, healthcare, theory of physical culture, physical education, sports movement.

Введение. В последние годы в стране наблюдается рост сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, травм, болезней дыхательной, пищеварительной и нервной системы, опорно-двигательного аппарата и иных патологий, приводящих значительное число людей к смерти. Проблема здоровья населения становится актуальной проблемой национального масштаба.

Традиционные системы физического воспитания и здравоохранения противоречат современным требованиям социальной жизни. Эти сферы нуждаются в качественных реформах.

Необходимо научно обосновать основные направления модернизации системы физического воспитания и здравоохранения, разработать эффективные меры по устранению несоответствия их содержательных и организационных основ общественным потребностям, современным требованиям научно-технического и общественного прогресса. [2]

Также требуется научно объяснить образовавшуюся ситуацию, выявить главные причины кризиса в сфере здоровья, распределить природные и общественные факторы воздействия на структуру заболеваемости и продолжительность жизни всевозможных категорий населения, определить главные направления необходимой структурной перестройки, разработать принципы построения эффективных и реально выполнимых оздоровительных

программ, привнести нужные коррективы в работу соответствующих учреждений образования. [2]

В специализированной медицинской и педагогической литературе общественные проблемы физкультурного движения не были раскрыты. Особенно это касается теории организации и управления физкультурным движением.

Социологический анализ должен помочь сформировать новую философию здоровья, способную оказать конструктивное формирующее влияние на поведение людей, преобразование содержания и совершенствование организационных основ и управления физическим воспитанием, здравоохранением и другими системами жизнеобеспечения. Традиционная работа в сфере здоровья должна трансформироваться в мощную систему общественной и индивидуальной профилактики физического совершенствования человека, широко использующую достижения современной науки и техники, немедицинские способы оздоровления в государственных и самодеятельных формах. [2]

Актуальность социологического объяснения физкультурного движения растёт в связи с потребностью обогащения государственных и общественных структур, политических партий и движений, администрации всех уровней, организаторов физического воспитания и здравоохранения, медицинских работников, учителей, родителей, широкой общественности, знанием принципов практического решения, возникших проблем физической культуры, совершенствования организации и управления физическим воспитанием на основе более глубокого понимания потребностей, целей и задач его становления.

Научно-технический прогресс создает большие возможности для реализации потребности людей в здоровье, увеличении активной продолжительности жизни. Мировой наукой и практикой достигнуты здесь значительные успехи. В одном ряду с лечебно-медицинскими направлениями все большее развитие в здравоохранении получают социальная и персональная профилактика, использование природных резервов человеческого организма, действенное лечение, целенаправленное применение различных медицинских и немедицинских средств сохранения и улучшения здоровья. [2]

Необходимого концептуального объяснения причины кризиса здравоохранения до сих пор не имеют, а меры по его устранению методологически не аргументированы. Отсутствует общая теория физической культуры, недостаточна социологическая, медико-социальная, социально-педагогическая и медико-педагогическая проработка важнейших вопросов. В общем, разработка проблем здоровья и путей их решения отстает от требований жизни, тем более серьезные пробелы есть в теории организации и управления физкультурным движением. [2]

Тоталитаризм исключал объективный анализ проблем здравоохранения и физического воспитания, инновации в условиях административно-командной системы не допускались. Социуму навязывались априорные схемы организации и управления здравоохранением и физическим воспитанием, «развитие» по «остаточному принципу». Подцензурные «научные» публикации по общественным проблемам здравоохранения и физического воспитания того времени не отражали реального состояния здоровья и физического развития населения. Вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы не получали адекватного освещения. К сожалению, многие положения о физкультурно-оздоровительной работы, сформулированные десятилетия назад, не обращая внимания на резкие сдвиги в социальном бытии людей, не претерпели до сих пор необходимых перемен, но очевидно стали неактуальными. [2]

Многие из последствий НТП не возымели должного отражения в теории и практике здравоохранения и физической культуры, и это привело к их

существенному отставанию от мировых достижений, превратив здоровье в проблему государственной безопасности. [2]

Появившаяся в системе высшего физкультурного образования (институтах физической культуры) отраслевая социология физической культуры и спорта, стесненная физкультурно-педагогическими установками, не сумела подняться выше узко ведомственной трактовки физкультурно-оздоровительных проблем, углубившись практически полностью в изучения, связанные со спортом высших достижений. [2]

Но основная масса публикаций не выходит за рамки констатации фактов («отдельных недостатков»), не имеет конструктивных предложений по совершенствованию организации и управления физкультурным движением, потому что это затрагивало существующую тоталитарную систему в целом, критика которой категорически запрещалась. Все заблаговременно было предопределено централизованным планированием, а внесение корректив в распоряжения административно-командной системы не допускалось. [2]

Ведомственные подходы не учитывают весомых сторон социальной жизни, определяющих взаимодействие здравоохранения, физического воспитания, экологии и иных систем и условий жизнеобеспечения с социально-экономической системой общества в целом, производительными силами и производственными отношениями, экономикой и другими базовыми факторами, политической деятельностью. [3]

В публикуемых статьях недооценивают смысл общих закономерностей и тенденций становления общества. За частными вопросами многие перестают видеть общие, высказываются суждения, не имеющие социально-философского обоснования и тем самым мешающие интеграции важного для физкультурного движения знания.

Отсутствие ярко выраженных научно обоснованных принципов усложняет разработку общей концепции и объективную оценку происходящего, определение реально осуществимых практических мер по устранению кризиса в теории и практике физической культуры.

Цель исследования: концептуальная разработка социологических проблем организации и управления физкультурным движением для определения принципов построения адекватных моделей организации и управления физическим воспитанием населения, интегрирующих в собственном содержании всю совокупность средств культурного влияния на физическое развитие и здоровье человека.

Методы и организация исследований. Социологический подход к исследованию и решению проблем физической культуры и здоровья позволит создать более совершенную концепцию и научно обоснованную методологию исследования и решения организационных проблем физкультурного движения. Предлагаемые социологические и социально-педагогические разработки теоретических и организационных основ физического воспитания окажут положительное воздействие на итоги физкультурно-оздоровительной работы, здоровье и физическое становление всего населения. [2]

Здоровье – сложное социальное явление. Оно формируется под действием различных факторов природы и социума, многие из которых носят глубокий базовый социально-экономический, а многие и генетический характер. На рост смертности оказывает воздействие и неадекватность сформировавшихся систем физического воспитания и здравоохранения. Формирующее влияние на здоровье (Робинс, 1980) оказывают: наследственность (генетика) – 20 %, окружающая среда – 20 %, образ жизни – 51 %, медицина и здравоохранение – 8,5 %.

По данным А. Кофмана, в 50-52 % случаев здоровье определяется образом жизни и лишь только 10-15 % зависит от здравоохранения.

Результаты исследования и их обсуждение. Многие родители (до 10-15% в отдельных классах) добиваются освобождения детей от уроков физической культуры, чем еще больше усугубляют их физическое отставание. Число физически неактивных подростков растет каждый день. [2]

Большая часть учебных заведений хотя и имеют в своем распоряжении спортивные залы и площадки, спортивное оборудование, но продуктивно они не используются.

На основании данных врачебной статистики, отчетов учреждений образования и спортивных комитетов, оценок экспертов, различных тестирований и антропометрических исследований, анкетных опросов был сделан вывод, что более половины школьников (55%) имеют ослабленное здоровье. Доля здоровых детей в отдельных школах к концу обучения не выше 30-35 %. Около половины призывников в армию не выполняют предусмотренных нормативов, а 25 % по состоянию здоровья вообще признаются непригодными к службе в армии. Заболеваемость призывников за последние годы возросла на 50 %, возврат из армии по состоянию здоровья – на 25 %.[1]

До 30 % студентов имеют различные хронические заболевания (нервно-психические, сердечно-сосудистые, заболевания дыхательной системы), у 20 % наблюдается ухудшение зрения. Склонность к этим заболеваниям появляется как правило в предшествующий период жизни и их следует отнести к издержкам физического воспитания в дошкольный и школьный период. [1]

Также были выявлены и существенные недостатки в их физическом развитии: только у 25 % студентов оно соответствовало силовым и жизненным индексам, заболевания органов дыхания встретились у 23 % (чаще у юношей, чем у девушек). На долю 18-летних студентов у юношей приходится 53% случаев бронхиальной обструкции, среди девушек 80 %, что содержит потенциальную угрозу болезней. У 42 % студентов наследственность отягощена болезнями дыхательной, кровеносной и пищеварительной систем, при этом у девушек она оказалась в 2 раза чаще, чем у юношей. [1]

Среди студентов 1-го курса университетов не выполнили нормативных требований в беге на 100 м – 40 % , в беге на 500 м – 30 %, в прыжках в длину – 30%), в подтягивании – 45%; 33 % не умеют плавать; к специальной медицинской группе отнесено 10 % первокурсников. [1]

Постоянными курильщиками среди юношей являются 60%, среди девушек – 30%. По некоторым данным в 9-х классах курят или пробовали курить 40 % мальчиков и 15 % девочек. За последние 10 лет общая заболеваемость выросла во всех возрастных группах. За 2016 год она увеличилась по сопоставлению с 2013 годом среди детей на 5 %, подростков – на 10 %, среди взрослых – на 3 %. В структуре заболеваемости первые места занимают: у взрослых – болезни дыхательной, пищеварительной и кровеносной систем, у детей и подростков – болезни дыхательной и пищеварительной систем, а также болезни глаз. В настоящее время наблюдается рост заболеваемости хроническим алкоголизмом. Наркомания с 2012 по 2016 год выросла в 24 раза. [1]

В каждом отдельном регионе образуется особая структура заболеваемости, всегда проявляются определенные тенденции, которые нужно принимать во внимание, оценивая ситуацию и разрабатывая локальные, региональные и общереспубликанские физкультурно-оздоровительных программ. Возникшие проблемы обусловлены спецификой социально-экономического и демографического становления, экологической обстановкой. [3]

Выводы и рекомендации. Текущее положение физического развития и здоровья населения говорят о необходимости перемен в системе здравоохранения и их физического воспитания. Разработка и принятие неотложных мер по модернизации физкультурного движения, реконструкции организационной основы и управления здравоохранением и системой физического воспитания стали важнейшими задачами. Трудность в научно-практической разработке проблем управления физкультурным движением в большей степени обусловлена кризисом теории физического воспитания тоталитарного периода. Ранние теоретические и методологические принципы и положения отвергаются социальной практикой, а новые все еще формируются.

Литература

1. Здравоохранение Республики Беларусь: офиц. Стат. Сб. за 2007 г. – Минск: ГУ РНМБ, 2008. – 300 е.: табл.
2. Матвеев С.С., Матвеева Л.М., Федулина И.Р., Тимербулатов И.А. Актуальные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в Республике Башкортостан // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2-23. – С. 5257-5261;
3. <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=38192> (дата обращения: 27.02.2017).

ИССЛЕДОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

RESEARCH OF SPORTS MOTIVATION OF STUDENTS OF SPORTS AND SPORTS HIGHER EDUCATION INSTITUTION IN THE COURSE OF FORMATION OF SPORTS CULTURE OF THE PERSONALITY

Тукайнова А.В.
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования значимых мотивов занятий спортом у студентов с учетом уровня спортивной квалификации, выявлены доминирующие мотивы занятий спортом у студентов с учетом спортивной специализации и гендерного признака, раскрыты особенности взаимосвязи мотивов занятий спортом у спортсменов с учетом уровня спортивной квалификации. Спортивная культура является целостной характеристикой человека как субъекта спортивной деятельности. В процессе формирования спортивной культуры значительное место занимает мотивация. Автором выявлены характерные отличия в мотивационной сфере спортсменов массовых разрядов и спортсменов высокой спортивной квалификации. Занятия избранным видом спорта рассматриваются спортсменами 1–2 разрядов преимущественно в связи с подготовкой к требованиям и содержанию будущей профессиональной деятельности. Достижения и успехи спортивной деятельности для них менее значимы. Их отличает стремление к занятиям спортом с целью общения с товарищами по команде и соперниками в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: мотивы занятий спортом, студенты, спорт, спортивная квалификация, спортивная специализация, спортивная культура

Tukaynova A.V.
FSBEI HPE «ChSIPES»
Churapcha, Russia

Annotation. In article the results of research significant motives of sports activities at students taking into account the level of sports qualification are presented in article, revealed the sports activities dominating motives at students taking into account sports specialization and a gender sign, features of interrelation of motives of sports activities at athletes taking into account the level of sports qualification are opened. The sports culture is the complete characteristic of the person as subject of sports activity. In the course of formation of sports culture the important place is taken by motivation. Authors revealed characteristic differences in the motivational sphere of athletes of mass categories and athletes of high sports qualification. Occupations by the chosen sport are considered by athletes of 1–2 categories mainly in connection with preparation for requirements and the content of future professional activity. Achievements and progress of sports activity for them are less significant. They are distinguished by aspiration to sports activities for the purpose of communication with team mate and rivals in competitive activity.

Keywords: motives of sports activities, students, sport, sports qualification, sports specialization, sports culture

Высокие спортивные достижения теснейшим образом связаны с мотивационной сферой человека. Известно, что полная самоотдача в тренировочной деятельности и достигаемые личностью соревновательные результаты во многом обусловлены уровнем развития спортивной мотивации. В продолжительности и эффективности занятий спортом существенная роль принадлежит мотивационной сфере личности спортсмена, являющейся, с одной стороны, основанием его действий, поступков, деятельности и поведения, а с другой, побуждением к достижению поставленной им цели. Осознанные мотивы в совокупности образуют внутренний стержень личности спортсмена, определяя его мотивационную направленность, спортивный характер в конечном итоге – спортивную культуру личности. Цели и содержание спортивной деятельности (деятельностный подход), свойства личности (личностно ориентированный подход) и представления об ее системной организации (системный подход) обуславливают спортивную культуру как целостную, системно организованную, личностно обусловленную характеристику человека, как субъекта спортивной деятельности, адекватную ее целям, содержанию и обеспечивающую ее практическую реализацию на личностно и социально приемлемом уровне [1, 4, 8]. Наряду с этим остаются малоисследованными психологические особенности значимости мотивов занятий спортом с учетом уровня спортивной квалификации и спортивной специализации [6, 7]. Таким образом, в настоящее время существует объективное противоречие, с одной стороны, между высокой значимостью мотивов занятий спортом для эффективности и продолжительности спортивной деятельности, с другой, недостаточной изученностью особенностей мотивационной сферы спортсменов в связи с уровнем спортивной квалификации и специализации.

Проблема нашего исследования сформулирована следующим образом: каковы ведущие мотивы занятий спортом у спортсменов различной спортивной квалификации и специализации?

Объектом исследования выступает мотивационная сфера личности.

Предметом исследования являются мотивы занятий спортом у студентов с учетом уровня спортивной квалификации и спортивной специализации. С учетом содержания проблемы цель нашего исследования заключается в определении доминирующих мотивов занятий спортом у спортсменов в зависимости от уровня спортивной квалификации и спортивной специализации.

Для достижения цели исследования последовательно решались три задачи:

1. Определить наиболее значимые мотивы занятий спортом у студентов с учетом уровня спортивной квалификации.
2. Выявить доминирующие мотивы занятий спортом у студентов с учетом спортивной специализации и гендерного признака.
3. Раскрыть особенности взаимосвязи мотивов занятий спортом у спортсменов с учетом уровня спортивной квалификации.

Научная новизна заключается в том, что в результате исследования выявлены наиболее значимые мотивы занятий спортом у студентов с учетом уровня спортивной квалификации и спортивной специализации.

Организация исследования. В исследовании приняли участие студенты, обучающиеся в ЧГИФКиС, с. Чурапча.

Методика исследования. Измерение и оценка мотивов занятий спортом проводились с помощью методики «Мотивы занятий спортом», разработанной А.В. Шаболтас [10], которой было выделено 10 мотивов-категорий занятия спортом по каждому мотиву-категории составлены соответствующие высказывания – мотивы-суждения. Методика заключается в том, что оценивается отношение испытуемого на сочетании двух суждений.

Для решения **первой задачи** проводился сравнительный анализ значимости мотивов занятия спортом в зависимости от уровня спортивной квалификации. Сравнивая значимость мотивов для испытуемых трех групп, можно отметить, что занятия спортом рассматриваются спортсменами массовых разрядов преимущественно в связи подготовкой к требованиям и содержанию будущей профессиональной деятельности. Достижения и успехи спортивной деятельности для них менее значимы. Их отличает стремление к занятиям спортом ввиду высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности (социально-эмоциональный мотив).

Для спортсменов высокой квалификации соотношение значимости мотивов занятий спортом отличается от такового у спортсменов массовых разрядов, что, с одной стороны, обусловлено влиянием фактора занятий спортом, с другой, фактором спортивного отбора. Благодаря отбору продолжают заниматься спортом те спортсмены, которые соответствуют требованиям спорта высших достижений, как по степени двигательной одаренности, так и в плане мотивационной готовности к тренировочной и соревновательной деятельности. Мастера спорта отличаются от спортсменов 1–2 разрядов и КМС ярко выраженным стремлением достичь спортивного успеха, стремлением повысить личный престиж и успешно выступать на соревнованиях, представляя свою Родину, общество, спортивный коллектив. Для мастеров спорта международного класса доминирующим становится мотив социального самоутверждения, который напрямую связан с успехами соревновательной деятельности, второе и третье места в иерархии мотивов занимают гражданско-патриотический мотив и мотив достижения успеха.

В соответствии со **второй задачей** мы проанализировали мотивы занятий спортом у спортсменов различной спортивной специализации. Спортсмены ситуативных видов спорта отличаются большей выраженностью социально-морального и гражданско-патриотического мотивов. В сложнокоординационных видах спорта наиболее значимы гражданско-патриотический и социально-эмоциональный мотив, связанные с высокой эмоциональностью соревнований. Для спортсменов циклических видов спорта доминирующими являются мотив достижения успеха и гражданско-патриотический мотив.

Сравнивая иерархию мотивов занятий спортом девушек, имеющих различный уровень спортивной квалификации, мы не выявили достоверных отличий от показателей мотивов юношей. Разница лишь в том, что для девушек,

имеющих разряд кандидата в мастера спорта и звание мастера спорта, мотив достижения успеха менее значим, чем для юношей, а вот мотив эмоционального удовольствия занимает более высокое место в иерархии мотивов на всех уровнях спортивной квалификации.

Мы полагаем, данный факт отсутствия достоверных отличий в мотивах занятий спортом связан с маскулинизацией женского спорта высших достижений и тем, что перед женщинами ставятся спортивные задачи такого же уровня, как и перед мужчинами.

Для решения **третьей задачи** нами был проведен корреляционный анализ взаимосвязи мотивов занятий спортом. Так как в иерархии мотивов занятий спортом юношей и девушек не выявлено достоверных отличий, с целью анализа взаимосвязи мотивов между собой мы объединили спортсменов по уровню спортивной квалификации в две группы – спортсмены массовых разрядов и спортсмены высокой спортивной квалификации (МС, МСМК, ЗМС).

В мотивационной структуре личности спортсменов 1–2 разрядов и КМС выделяются три группы положительно взаимосвязанных между собой мотивов

1) физического самоутверждения и подготовки к профессиональной деятельности;

2) эмоционального удовольствия, социального самоутверждения, социально-моральный и рационально-волевой мотивы;

3) мотив достижения успеха и спортивно-познавательный мотив (табл. 1).

Наряду с этим наблюдаются противоречия между мотивами подготовки к профессиональной деятельности и физического самоутверждения с мотивом эмоционального удовольствия, социально-моральным мотивом и мотивом достижения успеха. Результаты корреляционного анализа взаимосвязи мотивов занятий спортом спортсменов высокой спортивной квалификации (МС, МСМК и ЗМС) показали тесную положительную взаимосвязь показателей, непосредственно влияющих на эффективность спортивной деятельности: мотива достижения успеха и гражданско-патриотического мотива (табл. 2). С другой стороны, эти показатели отрицательно коррелируют с показателями мотива подготовки к профессиональной деятельности рационально-волевого мотива, которые, в свою очередь, положительно связаны между собой. Спортивно-познавательный мотив отрицательно связан с мотивом эмоционального удовольствия.

Сравнивая экспериментальные данные обеих групп испытуемых, можно заключить, что с ростом спортивной квалификации наблюдается повышение степени адекватности мотивационной структуры качественному своеобразию спортивной деятельности. Спортсмены высокой квалификации уже не склонны рассматривать занятия спортом как средство активного отдыха (рационально-волевой мотив) и как средство подготовки к предстоящей профессиональной деятельности.

Взаимосвязь показателей мотивов занятий спортом спортсменов

1–2 спортивного разряда, $n = 58$ человек

Мотивы занятий спортом	Мотивы занятий спортом									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
ЭУ	X	-0,13	-0,68**	0,16	0,59*	0,32	0,23	0,16	-0,59*	-0,35
СС		X	0,21	-0,47	-0,02	-0,34	-0,03	0,49*	0,19	-0,08
ФС			X	-0,10	-0,38	-0,09	-0,18	-0,06	0,49*	0,39
СЭ				X	-0,07	-0,34	-0,15	-0,11	-0,03	0,43
СМ					X	0,36	0,26	0,49*	-0,51*	-0,02
ДУ						X	0,56*	-0,17	-0,67**	-0,35
СП							X	-0,06	-0,38	-0,29
РВ								X	-0,14	0,45
ПД									X	0,33

ГП										X
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Примечания: $P \leq 0,05$ при $r = 0,48$; $P \leq 0,01$ при $r = 0,60$.

Условные обозначения здесь, в других таблицах и на рис. 1–: 1) * – $P < 0,05$; ** – $P < 0,01$;

2) ЭУ – мотив эмоционального удовольствия; СС – мотив социального самоутверждения; ФС – мотив физического самоутверждения; СЭ – социально-эмоциональный мотив; СМ – социально-моральный мотив; ДУ – мотив достижения успеха в спорте; СП – спортивно-познавательный мотив;

РВ – рационально-волевой мотив; ПД – мотив подготовки к профессиональной деятельности;

ГП – гражданско-патриотический мотив.

Взаимосвязь показателей мотивов занятий спортом спортсменов высокой спортивной квалификации, $n = 57$ человек

Мотивы занятий спортом	Мотивы занятий спортом									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
ЭУ	X	-0,30	0,26	-0,07	-0,51	0,20	-0,64*	0,08	0,25	0,17
СС		X	0,37	0,13	0,35	-0,16	-0,16	-0,25	-0,54	0,08
ФС			X	-0,12	-0,43	0,15	-0,03	-0,12	-0,22	-0,30
СЭ				X	-0,25	-0,28	-0,01	0,03	-0,37	0,23
СМ					X	0,12	-0,01	-0,26	-0,29	0,33
ДУ						X	-0,11	-0,79**	-0,49	0,66*
СП							X	-0,02	-0,04	-0,15
РВ								X	0,76**	-0,81**
ПД									X	-0,65*
ГП										X

Наряду с этим для спортсменов, ориентированных на получение эмоционального удовольствия (эмоциональное отношение), спортивно-познавательный мотив (рациональное отношение) остается незначимым: они в большинстве своем не стремятся к расширению и углублению знаний в области избранного вида спорта. Анализ и обобщение результатов экспериментального исследования мотивов занятий спортом с учетом уровня спортивной квалификации и спортивной специализацией свидетельствуют, что:

1. Спортсмены высокой квалификации отличаются от спортсменов массовых разрядов ярко выраженным стремлением достичь спортивного успеха; стремлением повысить личный престиж, стать более уважаемым и стремлением успешно выступить на соревнованиях, представляя спортивный коллектив, общество, Родину.

2. Сравнивая мотивы занятий спортом в зависимости от спортивной специализации, мы выявили высокую значимость гражданско-патриотического мотива для спортсменов всех видов спорта, в сложнокоординационных видах спорта наиболее значим социально-эмоциональный мотив.

3. У спортсменов высокой квалификации наблюдается:

1) тесная согласованность в уровне развития мотива достижения успеха и гражданско-патриотического мотива;

2) взаимосвязь стремлений к эмоциональному удовольствию и к достижению успеха.

Обобщая результаты экспериментального исследования мотивов занятий спортом, можно заключить, что: мотивы возникают, формируются, перестраиваются под влиянием физического, интеллектуального, нравственного развития личности спортсмена, а также в связи с накоплением опыта занятий спортом и ростом спортивного мастерства. Происходит изменение от

первоначальных мотивов, приведших новичков спортивную школу, до мотивов, которыми руководствуются мастера спорта международного класса.

В развитии мотивов спортивной деятельности в связи с уровнем спортивной квалификации выделяются следующие тенденции:

- 1) дифференциация содержания мотивационной структуры;
- 2) стабилизация мотивационной структуры и уменьшение ее индивидуального своеобразия;

1. усиление значимости результативных мотивов с последовательным переходом от потребности в социальном самоутверждении, к потребности в достижении наивысшего результата в спорте и к потребности в спортивном совершенствовании для успешного выступления за спортивный коллектив и свою страну;

4) переход от стремления к достижению целей спортивной деятельности, которые ставятся под преимущественным влиянием внешних импульсов, к побуждению к занятиям спортом на основе активного положительного ценностного отношения к спорту и самооценки своих личностных качеств;

- 5) усиление социальной направленности мотивов.

Таким образом, применение полученных знаний о доминирующих мотивах занятий спортом в зависимости от уровня спортивной квалификации и специализации позволяет оперативно осуществлять психологическую диагностику направленности личности спортсмена и своевременно корректировать процесс психологической подготовки, тем самым обеспечивая формирование спортивной культуры личности с высоким уровнем мотивационной готовности спортсмена к многолетней спортивной подготовке и успешному выступлению на соревнованиях.

Литература

1. Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Мартынова А.С. Критерии, показатели и методики измерения уровня развития спортивной культуры личности // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 11. – Ч. 5. – С. 1147–1151.

2. Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Никоноров В.Т. Экспериментальное исследование мотивов занятий физическими упражнениями у студентов, занимающихся спортом, с учетом уровня спортивной квалификации // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2. – Ч. 2. – С. 369–373.

3. Драндров Г.Л., Бурцев В.А., Бурцева Е.В. Сущности содержание готовности студентов к физкультурно-спортивной деятельности // *Образование и саморазвитие: научный рецензируемый журнал / ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет, ООО «Центр инновационных технологий»*. – Казань, 2012. – № 3 (31). – С. 140–146.

4. Драндров Г.Л., Бурцев В.А., Бурцева Е.В. Теоретические основы взаимодействия физической и спортивной культуры // *Теория и практика физической культуры*. – 2013. – № 6. – С. 14–21.

5. Драндров Г.Л., Бурцев В.А., Шамгуллин А.З. Сущностно-содержательная характеристика физкультурной компетентности студентов // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 11. – Ч. 4. – С. 767–772.

6. Драндров Г.Л., Бурцев В.А., Шамгуллин А.З. Характеристика интереса студентов к физической культуре // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 3. – Ч. 2. – С. 383–387.

7. Драндров Г.Л., Бурцев В.А., Авксентьев Е.Н. Характеристика готовности студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 9. – Ч. 11. – С. 2550–2555.

8. Драндров Г.Л., Бурцев В.А., Хворонова Г.В. Сущность и содержание спортивной ориентации как личностной характеристики юных спортсменов // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 9. – Ч.8. – С.1836–1839.

9. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с

10. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дис. ... Канд. психол. наук: 19. 00.01. – СПб., 1998. – 21 с.

References

1. Burcev V.A., Burceva E.V., Martynova A.S. Kriterii, pokazateli i metodiki izmerenija urovnja razvitija sportivnoj kultury lichnosti // *Fundamentalnye issledovanija*. 2014. no. 11. Ch. 5. pp. 1147–1151.

2. Burcev V.A., Burceva E.V., Nikonorov V.T. Jeksperimentalnoe issledovanie motivov zanjatij fi zicheskim i uprazhnenijami u studentov, zanimajushhijhsja sportom, s uchetom urovnja sportivnoj kvalifi kacii // *Fundamentalnye issledovanija*. 2015. no. 2. Ch. 2. pp. 369–373.

3. Drandrov G.L., Burcev V.A., Burceva E.V. Sushhnost i sodержanie gotovnosti studentov k fi zkulturno-sportivnoj dejatel'nosti // *Obrazovanie i samorazvitie: nauchnyj recenziruemyj zhurnal / FGAOU VPO «Kazanskij (Privolzhsckij) federalnyj universitet, OOO «Centr innovacionnyh tehnologij»*. Kazan, 2012. no. 3 (31). pp. 140–146.

4. Drandrov G.L., Burcev V.A., Burceva E.V. Teoreticheskie osnovy vzaimodejstvija fi zicheskoj i sportivnoj kultury // *Teorija i praktika fi zicheskoj kultury*. 2013. no. 6. pp. 14–21.

5. Drandrov G.L., Burcev V.A., Shamgullin A.Z. Sushhnost i sodержatel'naja harakteristika fi zkulturnoj kompetentnosti studentov // *Fundamentalnye issledovanija*. 2013. no. 11. Ch. 4. pp. 767–772.

6. Drandrov G.L., Burcev V.A., Shamgullin A.Z. Harakteristika interesa studentov k fi zicheskoj kulture // *Fundamentalnye issledovanija*. 2014. no. 3. Ch. 2. pp. 383–387.

7. Drandrov G.L., Burcev V.A., Avksentev E.N. Harakteristika gotovnosti studentov k samostojatel'noj fi zkulturno-sportivnoj dejatel'nosti // *Fundamentalnye issledovanija*. 2014. no. 9. – Ch. 11. pp. 2550–2555.

8. Drandrov G.L., Burcev V.A., Hovoronoва G.V. Sushhnosti i sodержanie sportivnoj orientacii kak lichnostnoj harakteristikijunyh sportsmenov // *Fundamentalnye issledovanija*. 2014. no. 9. Ch. 8. pp. 1836–1839.

9. Ilin E.P. Psihologija sporta. SPb.: Piter, 2009. 352 p.

10. Shabol'tas A.V. Motivy zanjatij sportom vysshih dostizhenij v junosheskom vozraste: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk: 19. 00.01. SPb., 1998. 21 p.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS TRAINING WITH THE PECULIARITIES OF PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT

Филимонова Н. И. , Трищина Т. И. , Филимонов Н. Н. , Момотюк Я. В.

«Барановичский государственный университет»

Барановичи, Республика Беларусь

Аннотация: Одной из главных проблем физического воспитания на современном этапе является сохранение, укрепление и повышение физического здоровья молодежи. Чтобы сохранить и укрепить здоровье за время учебы в школе, обучающимся необходимо постоянно быть ориентированными на здоровый образ жизни. Научные исследования доказывают необходимость использования структурных компонентов ЗОЖ в практике оздоровления людей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура, физкультурно-оздоровительная деятельность, обучающиеся с особенностями психофизического развития.

Filimonova N.I., Trishchina T.I., Filimonov N.N., Momotyuk Ya.V.

"Baranovichi State University"

Baranovichi, Republic of Belarus

Abstract: One of the main problems of physical education at the present stage is the preservation, strengthening and enhancement of the physical health of young people. To maintain and strengthen health during school time, students need to be constantly oriented towards a healthy lifestyle. Scientific research proves the need to use structural components of healthy lifestyle in people's health.

Key words: healthy way of life, health, physical culture, physical culture and health, learning with special features of psychophysical development.

Оздоровление граждан Республики Беларусь средствами физической культуры имеет огромное социальное значение. Неотъемлемым условием сохранения и укрепления здоровья нации является привлечение всех обучающихся к активным занятиям различными формами оздоровительной физической культуры видов спорта с оздоровительной направленностью.

Оздоровительная физическая культура в настоящее время используется обществом как действенное и эффективное средство формирования, развития, социализации личности, успешной социально-биологической адаптации человека к новым и меняющимся экологическим условиям, в том числе, к производственно-трудовым и учебным.

В учреждениях образования общего типа «особые» дети чаще всего находятся в условиях малоподвижности как вынужденной формы поведения. Обычно они освобождены от занятий физической культурой или их относят к специальной группе, фактически не функционирующей в основной массе школ. Поэтому физкультурно-оздоровительная деятельность в инклюзивных условиях, на наш взгляд, приобретает особую актуальность и значимость.

В инклюзивном учреждении образования, физкультурно-оздоровительная деятельность, прежде всего, является эффективным средством реабилитации и социальной адаптации. В результате грамотно построенной физкультурно-оздоровительной деятельности у детей с ОПФР происходит коррекция нарушений в физическом развитии, нормализуется мышечный тонус и моторика, стимулируется звуковая и речевая активность, развивается ручная и двигательная умелость, регулируется психическое состояние [1]. Двигательная активность для данной категории детей является средством профилактики развития целого ряда

негативных изменений в организме, связанных с вынужденными условиями гипокинезии и гиподинамии.

Выработка здорового образа жизни связано с личностно-мотивационным воплощением индивида своих социальных, психологических, физических возможностей, а формирование потребностей в регулярных занятиях физическим самосовершенствованием способствует активизации личности, созданию оптимальных условий ее функционирования в обществе.

Приобщение старших школьников с ОПФР и ООП к физической культуре — главное в формировании здорового образа жизни. Здоровье и учёба обучающихся взаимосвязаны и взаимообусловлены, чем крепче здоровье школьника, тем продуктивнее обучение.

Занятия физической культурой сегодня является одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья как здоровых школьников, так и их сверстников с ОПФР и ООП. В процессе физкультурно-оздоровительной деятельности у обучающихся формируется сознательное отношение к своему здоровью, вырабатываются умения ведения здорового образа жизни, а также навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом [2].

Анализ научно-методической литературы по данной проблеме позволяет утверждать, что потребности в физической культуре являются одной из главных побудительных, направляющих сил в поведении человека.

Поскольку мотивы, интересы, потребности являются составной частью физической культуры личности, поэтому, следует выявить, какие же из них управляют поведением сегодняшнего школьника.

С целью изучения отношения подростков с ОПФР и ООП к своему здоровью, здоровому образу жизни и их мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности нами было проведено анкетирование обучающихся старшего школьного возраста ГУО средняя школа № 9 г. Барановичи.

С целью выявления основных причин, связанных с состоянием здоровья школьников с ОПФР, а также мотивов, побуждающих их заниматься физической культурой было проведено анкетирование среди учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Большинство опрошенных обучающихся с ОПФР и ООП (90,7%) положительно оценивают роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья: 31,8% — респондентов считают, что состояние здоровья человека в основном определяется образом жизни; 30,4% — ссылаются на фактор наследственной; 22% — отмечают влияние экологической обстановки;

6,4% — опрошенных связывают состояние здоровья человека с качественным и сбалансированным питанием; 5% — с материальным положением; 4,1 % — психологическими перегрузками.

На вопрос о причинах, влияющих на ухудшение состояния здоровья школьников во время обучения респонденты ответили следующим образом: 35,2% — стрессовые ситуации (в семье, в школе); 34,3% — высокие учебные нагрузки; 16,4% — конфликтные ситуации в школе; 10% — нарушение режима дня и питания; 4,1% — гиподинамия.

В ходе данного исследования нас интересовали мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности старшеклассников. Основными мотивами, побуждающими их заниматься физической культурой, являются: укрепление здоровья (28,8%); возможность уверенно чувствовать себя (24,4%); формирование красивой фигуры (20,1%); разрядка, отдых (12,2%); повышение уровня физической подготовленности (10,1%); для будущей профессиональной деятельности (4,2%).

Огорчает, тот факт, что лишь 10,1% респондентов относятся к физической культуре как к средству повышения уровня физической подготовленности. Для будущей профессиональной деятельности используют средства физической культуры только 4,2% опрошенных подростков.

Отвечая на вопрос «Что вам нравится на занятиях по физическому воспитанию в школе?», мы получили сведения, которые позволили выявить такие оценки и суждения респондентов: доступность физических упражнений и умеренные физические нагрузки — 39,7%; разнообразие в занятиях — 30,4%; возможность познать себя — 15,2%; внимательное и корректное отношение учителя — 10,3%; наличие индивидуального подхода на занятиях — 4,4%.

На вопрос «Какими видами физических упражнений вы предпочли бы заниматься?» были получены такие ответы: спортивными играми — 65,3%; упражнениям и на тренажёрах — 56,0%; плаванием — 39,8%; лёгкой атлетикой — 25,6%; лыжными гонками — 12,1%.

Примечательно, что физкультурно-спортивная деятельность ещё не стала для учащихся старших классов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Как показало анкетирование, не участвуют в ней 52% девушек и 39% юношей.

Результаты проведённого анкетного опроса учащихся-подростков указали на недостаток физкультурно-оздоровительной деятельности у большинства из школьников. Так, 90,7% опрошенных респондентов положительно оценивают роль физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья, но не участвуют в них 52% девушек и 39% юношей. Регулярную потребность в активных физических действиях испытывают лишь 34% девушек и 42% юношей. 65,2% опрошенных учеников не занимаются физическими упражнениями во внеучебное время из-за отсутствия свободного времени, 6% считают такие занятия бесполезным делом.

В целом в результате социологического исследования нами было установлено, что в старшем школьном возрасте число школьников с ОПФР и ОПП, занимающихся оздоровительной физической культурой, уменьшается, несмотря на то, что многие старшеклассники считают физическую культуру важным компонентом в формировании здорового образа жизни и укрепления здоровья.

Таким образом, результаты данного исследования позволили нам определить конкретные практические рекомендации учителям физической культуры, осуществляющим физкультурно-оздоровительную деятельность в условиях инклюзивной школы:

1. Психологически быть готовым принять детей с физическими особенностями, с трудностями в обучении.

2. Оценивать социальную ситуацию развития, в которой оказался ребёнок с ограниченными возможностями здоровья, определять её положительные и негативные воздействия на его развитие и при необходимости оказывать помощь в выборе средств, методов, форм физкультурно-оздоровительной работы, необходимых для развития ребёнка с ОПФР.

3. Организовывать взаимодействие различных специалистов: врачей, дефектологов, психологов, педагогов-предметников и др. с целью разработки и реализации единой стратегии и тактики использования реабилитационных оздоровительных технологий, общих требований и подходов в целенаправленном развитии личности ребёнка.

4. Разрабатывать на основе исходной медицинской и психологической информации индивидуальные планы физкультурно-оздоровительной деятельности ребёнка с учётом специфических особенностей развития и имеющихся нарушений здоровья, обеспечивать их выполнение, использовать

физкультурно-оздоровительные, коррекционные технологии обучения и воспитания школьников с ОПФР.

5. Реализовывать на практике основные направления, подходы и здоровьесберегающие технологии, прогнозировать последствия их применения, методически грамотно создавать специальные условия для детей с ОПФР в рамках существующей массовой образовательной системы.

6. Повышать интерес обучающихся с ОПФР и ООП к занятиям физической культурой путём активного внедрения в процесс обучения когнитивного компонента (обязательно давать теоретические знания в области физической культуры и спорта, формировать потребность в освоении физических упражнений через осознание значимости выполнения каждого конкретного упражнения).

7. Интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности должен обеспечивать систематическую активность обучающимся с ОПФР при овладении умениями и навыками. Необходимо привить школьникам два вида активности: двигательную и познавательную.

8. При обучении соблюдать индивидуальные режимы мотивации школьников, например, в начале обучения давать школьнику только те упражнения, которые он способен выполнить, и обязательно отмечать каждый раз индивидуальный прогресс учащегося.

9. Получать с помощью психодиагностических и других средств обратную информацию о результатах социально-реабилитационных воздействий на психическое и личностное развитие ребёнка и использовать её для принятия адекватных решений.

10. Выполнять профилактические функции, т.е. формировать у детей физическую культуру личности, желание применять санитарно-гигиенические знания, знания по физической культуре, по психологии и педагогике в интересах собственного развития с учётом каждого возрастного этапа.

В связи с тем, что существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается, особенно актуальной является проблема формирования у школьников устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использования всех средств и форм физической культуры в организации здорового образа жизни. Занятия физическими упражнениями должны быть направлены не только на совершенствование физической подготовленности и овладение двигательными умениями и навыками, но и на нормализацию или улучшение функций систем и органов детского организма. Благодаря механизмам оздоровительного и лечебного действия физических упражнений можно осуществлять с их помощью профилактику возможных отклонений, расширять функциональные возможности растущего организма без ущерба для его здоровья.

Литература

1. Будкевич, В. А. О задачах специального образования в 2014 / 2015 учебном году / В. А. Будкевич // Специальная педагогика. — 2014. — № 5. — С. 3-4.

2. Змушко, А. М. Инклюзивное образование в системе образования Республики Беларусь / А. М. Змушко // Специальная педагогика. — 2014. — № 5. — С. 9-16.

ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS IN CONDITIONS OF ORGANIZATIONS OF SECONDARY PROFESSIONAL EDUCATION

Шатохин А.Г.,

Западно-Сибирский государственный колледж

Тюмень, Россия

Аннотация. В статье проанализированы результаты изучения уровня физической подготовленности студентов профессиональных образовательных организаций в процессе выполнения норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также выявлено отношение обучающихся к патриотизму в период 2014-2016 гг.. В исследовании приняло участие 382 студента Западно-Сибирского государственного колледжа в возрастных группах 16-17 и 18-24 лет (V и VI ступени ГТО). Выявлена динамика показателей физических кондиций у студентов и количества опрошенных респондентов, считающих себя патриотами.

Ключевые слова: гражданско-патриотическое воспитание, готовность, студенты, профессиональные образовательные организации, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», здоровье, физическая подготовленность.

Shatohin A.G.

West-Siberian State College

Tyumen, Russian Federation

Annotation. The article analyzes the results of studying the level of physical preparedness of students of professional educational organizations in the process of fulfilling the norms of the all-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense", as well as the ratio of students to patriotism in the period 2014-2016. The study involved 382 students West Siberian State College in the age groups 16-17 and 18-24 years (V and VI stages of the TRP). The dynamics of indicators of physical condition in students and the number of respondents who consider themselves to be patriots are revealed.

Key words: civil and patriotic education, readiness, students, establishments of secondary professional education, The all-Russian sports and sports complex «Ready to labour and defense», requirements, motives, activity, health, skills of physical fitness.

На сегодняшний день в системе профессионального образования усиливаются требования к качеству подготовки выпускников, в том числе и к их личностным компонентам. В связи с этим, в профессиональных образовательных организациях (ПОО) необходимо актуализировать одну из важнейших воспитательных задач - формирование физически и нравственно здоровой и конкурентоспособной личности.

На наш взгляд, содействие укреплению и созиданию здоровья, физического, духовного и нравственного самосовершенствования обучающихся будет оказывать гражданско-патриотическое воспитание студентов.

Важная роль в воспитании гражданина-патриота в системе среднего профессионального образования отводится реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»), направленного на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» и организацию недельного двигательного режима через физическое, духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание.

Цель исследования – проанализировать результаты физической подготовленности студентов ПОО в процессе гражданско-патриотического воспитания и выявить их отношение к патриотизму.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Западно-Сибирского государственного колледжа (ЗСГК) в 2014-2015 и 2015-2016 учебных годах с привлечением 382 студентов – девушек и юношей в возрастных группах 16-17 и 18-24 лет. В ходе работы нами было выявлено отношение студентов к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Для этого мы использовали методику индексной оценки В.И. Трапникова, В.А. Ядова, модифицированную И.В. Манжелей [1]. С целью изучения физической подготовленности нами проведено тестирование двигательных качеств, а полученные данные интерпретированы в соответствии с нормами ГТО.

Результаты и их обсуждение.

Формированию гражданско-патриотической позиции у студентов колледжа способствуют созданные в образовательном учреждении микросреды, стимулирующие проявления гражданственности и патриотизма у молодых людей на основе освоения знаний и ценностей овладения эталонами поведения, развития качеств и свойств личности [2]:

- формируется музей спортивной славы;
- организованы Спартакиады, Фестивали ГТО, конференции, конкурсы (**на лучшие материалы, направленные на организацию самостоятельных занятий физической культурой, спортом и подготовку к выполнению норм ВФСК ГТО «Навстречу ГТО с ЗапСибом», «Лучший мастер-класс» и др.**);
- викторины и акции (флешмоб «Я-россиянин!»);
- совершенствуется содержание учебных дисциплин и профессиональных модулей, в том числе и дисциплины «Физическая культура» (раздел «Основы подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО»);
- созданы раздел ВФСК «Готов к труду и обороне» на сайте колледжа, группа «Навстречу ГТО с ЗапСибом» в социальных сетях (ВКонтакте, Viber) и др.

Изучив ответы респондентов на вопрос «Считаете ли вы себя патриотом?», мы получили следующие результаты (рисунок 1).

Наибольшее количество утвердительных ответов на данный вопрос наблюдалось у юношей 18-24 лет (92,9%), однако в 2014-2015 гг. лишь 25% юношей данной возрастной группы отнесли себя к патриотам.

В целом, в сравнении с 2014-2015 уч. годом, в 2015-2016 уч. году положительные ответы встречались у большего количества студентов в обеих возрастных категориях, как у девушек, так и у юношей. Данный факт мы связываем с обогащением среды колледжа событиями гражданско-патриотического характера и с активным участием студентов в организованных колледжем мероприятиях.

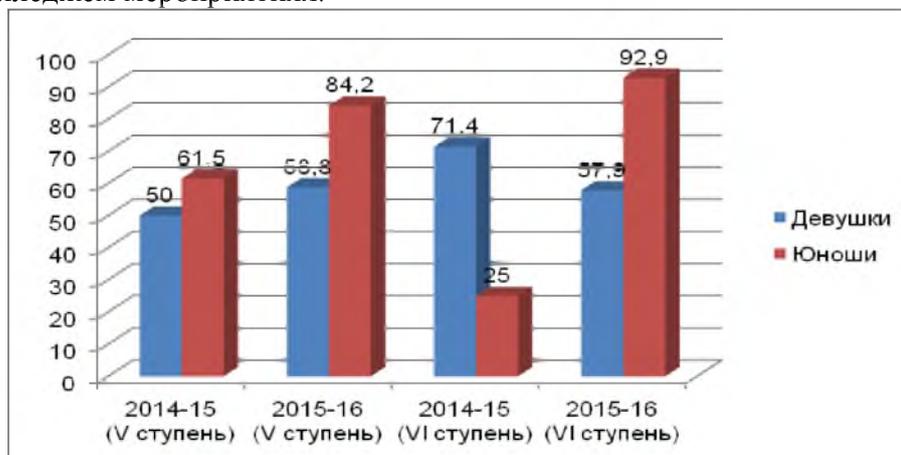


Рисунок 1 Результаты изучения ответов респондентов на вопрос «Считаете ли Вы себя патриотом?»

В результате анализа результатов тестирования физических кондиций у обучающихся, мы выяснили, что наилучшие показатели при выполнении прыжка в длину с места наблюдались у юношей 18-24 лет в 2015-2016 уч. году (65,4% студентов выполнили данный норматив на соответствие золотому знаку отличия) (рисунок 2). Также в этом году высокие показатели скоростно-силовой подготовленности продемонстрировали девушки V ступени ГТО, которые в своем большинстве (68,4%) выполнили нормы ГТО на серебряный знак отличия. Следует акцентировать внимание на том факте, что в 2015-16 уч. году девушки обеих возрастных групп при выполнении данного контрольного норматива не остались «без награды».

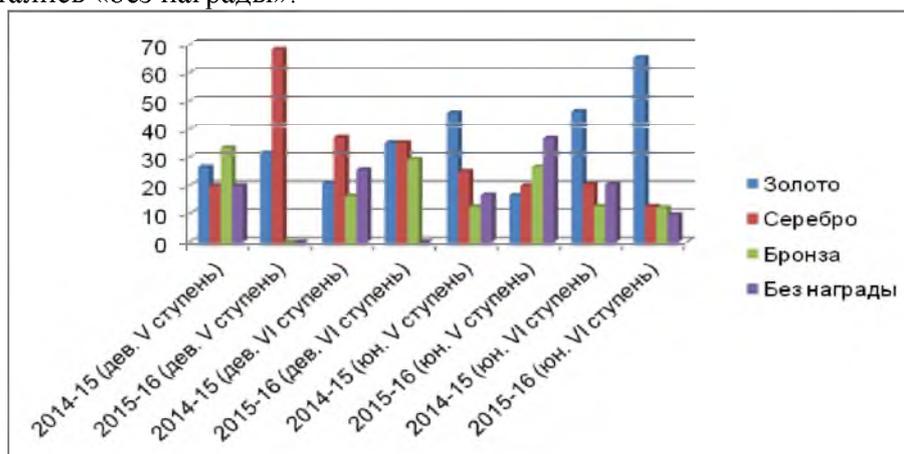


Рисунок 2 Результаты изучения выполнения контрольного норматива «Прыжок в длину с места» студентами ПОО

Изучив показатели гибкости обучающихся (рисунок 3), мы выявили увеличение количества участниц первой возрастной группы в 2015-16 уч. году в сравнении с предыдущим годом, выполнивших норматив «Наклон вперед» на золотой знак отличия (с 43,8% до 50,1%), а во второй возрастной группе количество золотых знаков отличия снизилось (с 61,4% до 37,2%), однако в обоих случаях «без награды» не осталась ни одна испытуемая. Юноши в отличие от девушек, положительной динамики в повышении уровня гибкости не продемонстрировали. Однако в 2015-16 уч. году отмечено снижение количества студентов 18-24 лет в сравнении с испытуемыми 16-17 лет, не выполнивших нормы комплекса в упражнении (с 19,2% до 14,6%).

В целом, как у юношей, так и у девушек, наблюдалось преобладание золотого знака отличия при выполнении данного контрольного норматива на протяжении всего периода исследования.

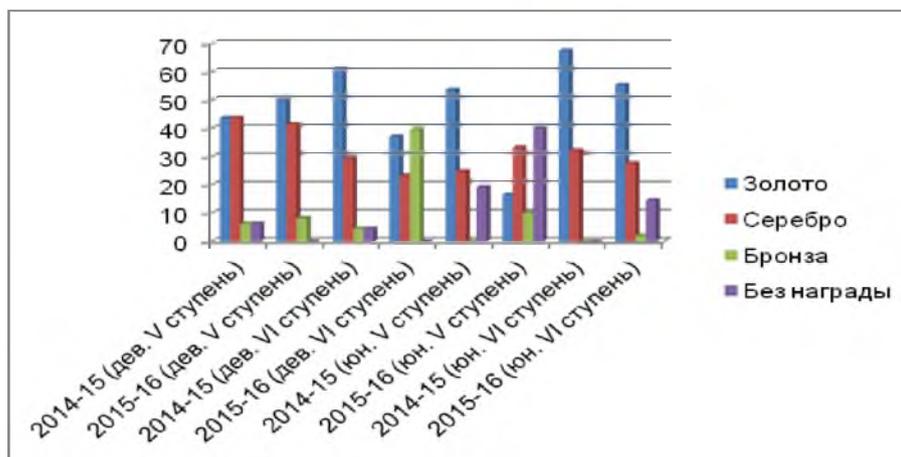


Рисунок 3 Результаты изучения выполнения контрольного норматива «Наклон вперед» студентами ПОО

Анализ результатов тестирования уровня силовой выносливости (рисунок 4) у обучающихся позволил выявить преобладание золотого и серебряного знаков отличия при выполнении упражнений силовой направленности у большинства испытуемых (около 60%). Однако у юношей первой возрастной группы в 2015-16 уч. году наблюдались низкие показатели развития силовых качеств – 53,3% испытуемых не справились с выполнением упражнения «Подтягивание на высокой перекладине». Необходимо отметить, что девушки и юноши 18-24 лет имеют более высокий уровень силовой подготовленности в сравнении с обучающимися 16-17 лет, что свидетельствует о положительной динамике проявления данного физического качества с возрастом.

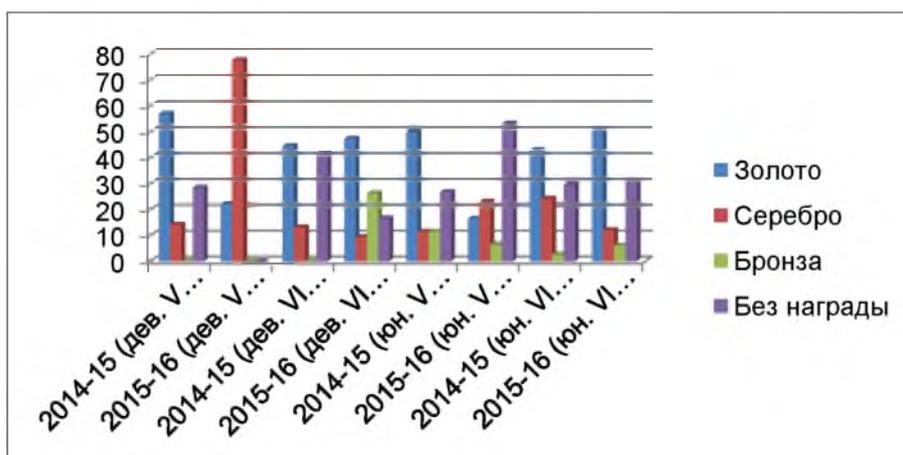


Рисунок 4 Результаты изучения выполнения контрольных нормативов «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)» и «Подтягивание на высокой перекладине» (юноши) студентами ПОО

Проанализировав результаты тестирования общей выносливости (рисунок 5), мы выяснили, что около 60% девушек не смогли выполнить нормы Комплекса в упражнении «Бег на лыжах на 3 км». Юноши также в своем большинстве (50,0%) не смогли выполнить нормы ВФСК «ГТО» по тесту общей выносливости («Бег на лыжах на 5 км»), что свидетельствует о низком уровне развития данного физического качества у обучающихся учреждений СПО. Однако необходимо отметить, что в 2015-16 уч. году наблюдалось снижение количества студенток второй возрастной группы до 19,5%, не выполнивших нормы ГТО по данному контрольному упражнению.

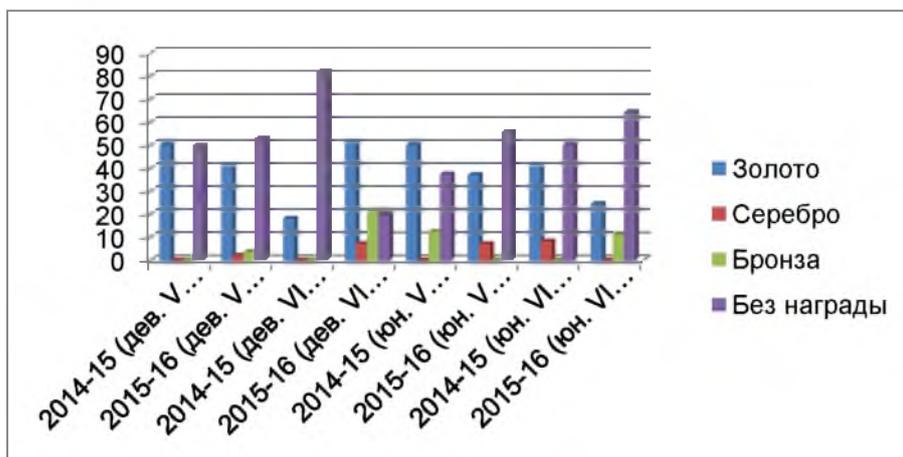


Рисунок 5 Результаты изучения выполнения контрольного норматива «Бег на лыжах» студентами ПОО

Выводы. Данные исследования позволили нам сделать следующие общие выводы:

- к 2015-16 уч. году более 80% опрошенных студентов колледжа считают себя патриотами, поддерживают идею внедрения ВФСК «ГТО» и расценивают ее как полезную акцию, которая позволит поддерживать и совершенствовать уровень своих физических кондиций;

- результаты тестирования физической подготовленности обучающихся свидетельствуют о том, что большинство студентов в состоянии выполнить нормы комплекса «ГТО»;

- результаты тестирования физической подготовленности по отдельным показателям (скоростно-силовые, силовая выносливость, гибкость) свидетельствуют о готовности большинства студентов выполнить нормы комплекса «ГТО», однако более 50% юношей не смогли выполнить нормы Комплекса в упражнении «Подтягивание на верхней перекладине» и около 50% студентов (девушек и юношей) не справились с контрольным нормативом «Бег на лыжах»;

- вместе с тем, к выполнению норм Комплекса ГТО приступило менее половины от общего контингента обучающихся очного отделения ГАПОУ ТО «Западно-Сибирский государственный колледж», соответственно выполнить полный анализ по образовательной организации представляется возможным в следующем отчетном периоде ГТО.

Литература

1. Манжелей И.В. Мониторинг физического состояния студентов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2004. № 6 (б). С. 365-37.
2. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании // Теория и практика физической культуры. 2005. № 8. С. 7-11.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА У БАСКЕТБОЛИСТОВ

APPLICATION OF METHODS OF TRAINING TECHNOLOGY FOR BASKETBALL PLAYERS

Щеголькова Е.А.

Поволжская ГАФКСиТ

Казань, Россия

Аннотация. В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Ключевые слова: Метод, физическое воспитание, строго регламентированное упражнение.

Shchegolkova E.A.

Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,

Kazan, Russia

Annotation. In modern life, physical exercises is increasingly directed not at achieving high results, but in improving their health effects on the broad masses of the population. To solve such a global problem, the most effective means are, first of all, sports games.

Keywords: Method, physical education, strictly regulated exercise.

Актуальность исследования. В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Цель исследования: выявить методы и приемы, применяемые при обучении юных баскетболистов, наиболее эффективные.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности баскетбола как средство физического воспитания;
2. Рассмотреть классификацию и значение бросков в современном баскетболе;
3. Выявить особенности двигательного навыка юных баскетболистов;

Результаты исследования и их обсуждение: Проанализировав научно-методическую литературу, мы пришли к тому, что техническая подготовка является определяющей в становлении баскетбольной команды. Многие авторы отмечают, что развитие и совершенствование двигательных навыков каждого

игрока служит основой спортивного мастерства баскетболистов, а остальные виды подготовки необходимы для поддержки результирующей деятельности.

Методы строго регламентированного упражнения заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки.

ВЫВОДЫ

В результате эксперимента будет выявлен ряд ошибок, влияющих на технику броска.

Под влиянием систематической тренировки у юных баскетболистов уменьшатся затраты энергии организма, связанные с выполнением стандартной нагрузки, у них в меньшей степени возрастает потребление тканями кислорода, чем у их сверстников, не занимающихся спортом (при такой же нагрузке).

Экспериментальная методика должна положительно повлиять на технику обучения броска с использованием исправления возникающих ошибок. Эффективность методики будет проверена педагогическим экспериментом, который будет проходить в 3-х группах, в каждой из которых будет своя контрольная и экспериментальная подгруппа. В каждой группе будет тестироваться методика коррекции двигательного навыка для отдельного элемента техники. Этими элементами будут: бросок, ведения мяча и передача

Литература

1. Дьячков В.М. Совершенствования технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.
2. Журнал Теория и практика физической культуры, № 4, 2000; № 1 –12, 1993 – 1999
3. Журнал Физкультура и спорт, № 1 – 12, 1993 – 1999; № 1 – 6, 2000; № 1 – 5, 2001

ИМИДЖ И БРЕНДИНГ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

IMAGE AND BRANDING OF THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)

Яковлева Л.П.

СВФУ им. М. К. Аммосова»

Якутск, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются такие понятия как «имидж» и «брендинг» региона и дается краткий анализ этих понятий, какую роль они выполняют. Дается характеристика имиджа и брендов Республики Саха (Якутия).

Ключевые слова: имидж региона, брендинг территории, имиджевая политика, туризм.

Yakovleva L.P.

NEFU them. M. K. Ammosov »

Yakutsk, Russia

Annotation. The article deals with such concepts as "image" and "branding" of the region and gives a brief analysis of these concepts, what role they perform. Also characteristics of the image and brands of the Republic of Sakha (Yakutia) are given in the article.

Key words: Image of the region, territory branding, image policy, tourism.

Сегодня, понятие «имидж региона» набирает все больше внимания и интереса, следовательно, растет интерес к формированию бренда территории.

В условиях постоянной конкуренции маркетинг любой территории, а именно такие категории маркетинга, как бренд и имидж, имеют важное значение при сравнении территорий, находящихся в практически равных уровнях по экономическим, социальным и другим показателям. В связи с этим многие страны, города, регионы тщательно занимаются продвижением своего продукта, формированием собственного бренда, которые, в свою очередь, привлекают туристский поток, инвестиции [1].

Такая тенденция обуславливается тем, что в последнее время туризм стал одним из главных отраслей экономики. Следует отметить, что туристская индустрия включает в себя гостиничное предпринимательство, транспорт, сектор общественного питания, культурно-досуговые организации и сектор дополнительных услуг [2]. Туризм создает новые рабочие места и дает толчок в развитии предприятий индустрии туризма по всему миру. Чтобы развить инвестиционную привлекательность региона и формировать его позитивный имидж администрации регионов, городов разрабатывают свой уникальный «бренд». Возрастает роль позиционирования, позволяющая приумножать ресурсы для дальнейшего развития, что является особенно важным в условиях жесткой межрегиональной конкуренции. Таким образом, регион можно рассматривать как специфический товар, потребителями которого могут быть туристы, инвесторы, предприниматели, а так же его жители [3].

Брендинг территорий – это так называемый инструмент, который стремится повысить конкурентоспособность городов, регионов, государств, с целью привлечения туристов, инвесторов. Этот инструмент очень популярен и используется во многих зарубежных городах и регионах.

Многие иностранцы и даже россияне не знают, что собой представляет Республика Саха и ее местоположение на карте мира. Почему? Многие люди, благодаря СМИ, интернету, могут себе представить Якутию диким, опасным и неразвитым районом. Исходя из этого, изображение, представление республики в СМИ, интернете, телевидении являются важнейшим фактором становления ее имиджа.

Рассмотрев приоритеты и ценности, которые отличают Республику Саха (Якутия) (далее РС (Я)) от других регионов, можно выявить ее ключевые характеристики, определить ее перспективные стороны, которые создадут бренды. В свою очередь, эти бренды будут привлекать туристов, новых жителей, способствовать всестороннему развитию региона и формированию имиджа.

Продвижение ключевого отличия региона будет способствовать его позиционированию не только внутри России, но и узнаваемости в мире. Таким образом, целями брендинга являются создание, развитие, усиление и продвижение бренда, а также создание условий для его узнаваемости.

В целях создания условий для привлечения инвестиций и развития экономики РС (Я) Глава республики распорядился утвердить концепцию имиджевой политики РС (Я) на 2012 – 2020 годы. Целью Концепции являются формирование и систематизация комплекса мероприятий по созданию устойчивого образа Республики Саха (Якутия) как динамично развивающегося, перспективного и комфортного для проживания и бизнеса региона [4].

Становлению Якутии уникальным туристским центром способствуют ее национальная кухня, живописные ландшафты, самобытная культура и увлекательные исторические экскурсии. Сегодня известны и узнаваемы далеко за пределами республики такие туристские бренды как «Полюс Холода», природный парк «Ленские Столбы». Не менее интересны для туризма культурные и археологические объекты (государственный объединенный музей культуры и истории народов Севера им. Ярославского, Музей мамонта, музей "Полюс холода") и т.д. Якутия является центром сурового северного климата [6]. Именно суровую и морозную зиму Якутии можно использовать для привлечения туристов со всего мира. Почти большая половина территории Якутии нетронута и остается девственной. Красивые леса, просторные долины, чистейшие реки, озера, северное сияние – все это можно увидеть в Якутии [6].

На протяжении многих лет в Якутии проводятся такие масштабные мероприятия как «Зима начинается с Якутии», «Бриллиантовая неделя». Данные мероприятия уже стали популярными среди населения республики, а также немало интереса вызывают у туристов [5]. Таким образом, туристский потенциал РС (Я) представляет собой широчайший выбор услуг, которые способны привлечь внимание туристов с разными предпочтениями и вкусами.

Якутия имеет уникальное природно-географическое положение — республика занимает почти всю северо-восточную часть Азиатского материка, в ее состав входит ряд островов Северного Ледовитого океана, в том числе Новосибирские острова. Свыше 40% территории Якутии находится за Полярным кругом. На территории республики, в Оймяконе, находится Полюс холода Северного полушария планеты, где зафиксирована температура $-71,2\text{ C}$ [6]. Здесь, на Полюсе Холода, каждый год в марте традиционно проходит Фестиваль туризма [6]. Особое географическое положение, красоту первозданной природы, уникальность флоры и фауны Якутии желательно использовать при формировании имиджа.

В заключении хотелось бы отметить, что создание позитивного имиджа играет важную роль для многих регионов и городов, в том числе Республики Саха (Якутия). Так, для того, чтобы привлечь больше инвестиции и туристов администрация Республики Саха (Якутия) разработала концепцию имиджевой политики РС (Я). Данная концепция нацелена на формирование позитивного образа и имиджа республики.

Успешная имиджевая политика – это та политика, опирающаяся на традиции, обычаи, на мнение и поддержку местного населения. Какой видят нашу республику далеко за ее пределами, и какой ее видят сами жители будет зависеть от позиционирования образа Республики в информационном пространстве.

Литература

1. Важенина И.С. Имидж и репутация территории // Региональная экономика. - 2006. - № 23. - С. 2-12.
2. Шалыгин Н. П., Селюков М. В., Курач Е. В. О роли брендинга в формировании туристской привлекательности региона // Фундаментальные исследования. – 2013. - № 8-5. – С. 1165-1168.
3. Шаромов А. Как создается и продвигается бренд региона// «Корпоративная имиджелогия», №4,2008 год http://www.ci-journal.ru/article/414/200804_brand_ugra
4. Концепция имиджевой политики Республики Саха (Якутия) на 2012 – 2020 годы от 11 октября 2011 г. № 732-РП // <http://lawsrf.ru/region/documents/2227007/>
5. Туризм и отдых в Якутии // Электронный ресурс - <http://vskazku.com/thread-12-1-1.html> [Дата обращения: 28.01.2017]
6. Туризм в Республике Саха (Якутия) // Электронный ресурс - <http://coolreferat.com/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B2%D0%A0%D0%B5%D1%81%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B5%D0%A1%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%AF%D0%BA%D1%83%D1%82%D0%B8%D1%8F> [Дата обращения: 28.01.2017]

АНАЛИЗ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)

ANALYSIS OF THE STRATEGY OF TOURISM DEVELOPMENT IN THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)

Яковлева Л.П.

СВФУ им. М. К. Аммосова»

Якутск, Россия

Аннотация: В статье дан анализ государственной программы Республики Саха (Якутия) «Стратегия развития туристской индустрии в Республике Саха (Якутия) до 2025 года».

Ключевые слова: туризм, анализ, стратегия развития туризма, государственная программа.

Yakovleva L.P.

NEFU them. M. K. Ammosov »

Yakutsk, Russia

Annotation. The article analyzes the state program of the Republic of Sakha (Yakutia) "Strategy for the development of the tourism industry in the Republic of Sakha (Yakutia) until 2025".

Key words: tourism, analysis, tourism development strategy, state program.

На современном этапе развития общества растет значимость туризма как одной из составляющих частей мирового хозяйства в целом. Развитие туризма имеет большое значение для любого государства, региона, города, в том числе Республики Саха (Якутия). Развитие туристской индустрии способствует формированию внутреннего валового продукта, благодаря экономическому мультипликативному эффекту. Сфера туризма также нацелена на повышение качества жизни людей [1]. В связи с этим постановлением Правительства Республики Саха (Якутия) от 27 мая 2009 года №236 была утверждена «Стратегия развития туристской индустрии в Республике Саха (Якутия) до 2025 года».

Целью Стратегии является удовлетворение потребностей населения, как потенциальных туристов, путем создания эффективной отрасли хозяйства республики, основанной на полном и рациональном использовании богатейшего рекреационного потенциала в пределах экологических ограничений [2, с.25].

В настоящее время сфера туризма в Республике Саха (Якутия) находится на первоначальном этапе развития. На данном этапе особое внимание уделяется формированию единого взгляда на государственную политику развития туризма.

Богатство и разнообразие природно-рекреационного потенциала, исторического наследия, уклада жизни народов населяющих республику, а также мировые тенденции перенасыщения традиционных туристских мест отдыха и возрастающей потребностью в новых туристических продуктах отдаленных регионов, делают развитие туризма в Якутии перспективным направлением социально-экономического развития. Стратегия исходит из того, что туристско-рекреационные возможности и уникальность большинства природных объектов придают туристическим ресурсам Якутии значимость мирового уровня.

Республика Саха - одна из наиболее привлекательных субъектов федерации для туризма. Обладая уникальными по содержанию и огромными по масштабам туристско-рекреационными ресурсами, Якутия все более привлекает внимание зарубежных туристов и инвесторов, имеет реальные предпосылки стать одним из крупных туристических центров на Дальнем Востоке России и в Азиатско-Тихоокеанском регионе.

Представленное исследование посвящено результату анализа стратегической программы развития туризма в Республике Саха (Якутия). Рассмотрен программный документ, который представлен в открытом доступе.

В стратегическом документе отражены тенденции развития туризма в мире и в Российской Федерации. Тенденция увеличения количества дальних поездок и удаленность республики от густонаселенных центров, рост интереса к азиатскому региону, повышение интереса к России позволяют говорить о благоприятном сочетании тенденций и возможностей, об обоснованности намерений развивать туризм в Якутии [2, с. 9].

Что касается современного состояния туризма, то в сфере туризма в Республике Саха (Якутия) требуется проведение единой государственной политики, чтобы преодолеть накопившиеся проблемы в туристской деятельности и чтобы обеспечить ее инфраструктуру, что поспособствует формированию туристской индустрии как комплекса связанных отраслей хозяйства [2, с. 23].

Основные направления государственной политики охватывают те сферы организации и осуществления туристской деятельности, которые в силу разделения властных полномочий и ответственности находятся в компетенции республиканских органов государственной власти. Они определяют государственное участие в стимулировании предпринимательской и инвестиционной активности со стороны бизнеса, в создании благоприятных условий для развития туризма силами и средствами государственного регулирования, непосредственное участие в создании объектов туристских интересов и инфраструктуры туризма которые в целом формируют туристскую индустрию [2, с. 28].

Относительно этапов и механизма реализации стратегии, то в стратегии указаны всего 4 этапа. Первый этап (2009 – 2011) посвящен подготовительным работам к широкомасштабному освоению природно-ресурсного потенциала и формированию будущего облика туристической отрасли. Во втором этапе (2012 – 2016) формируются основные объекты инфраструктуры, то есть, начаты строительные работы на территории зоны, последовательный ввод основных сооружаемых объектов: культурно-этнографический центр истории и культуры

коренных народов Севера – комплекс «Северная мозаика», подземная галерея «Царство вечной мерзлоты»; крытый горнолыжный склон на вечной мерзлоте круглогодичного действия и так далее. Третий этап (2017 – 2020) будет посвящен дальнейшему интенсивному развитию туризма. Ожидаются завершения строительства основных объектов инфраструктуры туризма для крупномасштабного развития туризма и ввод всех объектов. Четвертый этап (2021-2025) гласит о становлении туризма как индустрии с развитой инфраструктурой, широким спектром туристских продуктов, способных удовлетворить туриста с любыми вкусовыми предпочтениями, с развитой сетью гостиниц, ресторанов, средств связи и обеспечения безопасности, опытными туроператорами и турагентами[2, с. 51-54].

Полученные результаты позволили утверждать, что в стратегическом документе не отражены меры ответственности за неисполнение стратегических мероприятий. Имеется анализ практических действий, предпринимающихся по реализации стратегических направлений, с указанием конкретных примеров, главным образом, известных в обществе, так как именно они показывают реальную работу и эффект для сообщества, в отличие от отчетных действий. Даны прогнозные оценки мировых тенденций развития туризма.

Литература

1. Королёва Н.В. Имитационное моделирование направлений развития туризма в рекреационных зонах региона (на материалах Республики Адыгея). Майкоп: Изд-во АГУ, 2007. 164 с.

2. Государственная программа «Стратегия развития туристской индустрии в Республики Саха (Якутия) до 2025 года» от 27 мая 2009 года №236 / Министерство по делам предпринимательства и развития туризма Республики Саха (Якутия). - Якутск, 2003-2015. - Режим доступа: <http://www.sakha.gov.ru/node/10813>.

СОДЕРЖАНИЕ

Факторы, влияющие на тренировочный процесс у женщин спортсменок	438
Физкультурно-оздоровительная работа среди студентов (на примере ФГБОУ ВО ЧГИФКиС).....	441
Предупреждение осложнений аллергических реакции прививку средствами и методами физического воспитания.....	443
Содержание подготовки инструкторов-общественников по оздоровительной физической культуре.....	446
Опыт проведения контрольных работ к курсу «психологическая диагностика в спорте».....	450
Комплекс упражнений для отработки точности попадания подачна этапе начальной подготовки по настольному теннису.....	457
Основные направления здоровьесберегающих технологий в вузе на занятиях физической культурой и при организации учебного процесса	459
Степ аэробика как средство улучшения функционального состояния организма.....	467
Использование кратковременных упражнений предельной мощности...	470
Роль тренера в воспитании волевых качеств спортсменов.....	472
Мировые концепции физического воспитания как способ формирования культуры населения.....	476
Технология совершенствования исполнительского мастерства гимнасток в упражнении на бревне посредством музыкального сопровождения.....	479
Мотивация достижения успеха у спортсменов.....	483
Физическая активность учащейся молодежи как инструмент первичной профилактики сердечнососудистых заболеваний.....	492
Высокий уровень общей физической подготовки как дополнительный ресурс выживания человека в чрезвычайных ситуациях.....	497
Профилактика аддиктивного поведения учащихся старших классов.....	501
Комплексный мониторинг подготовительного и восстановительного микроциклов тренировок у девушек в игровых видах спорта.....	504
Возрастные особенности формирования техники плавания у детей с детским церебральным параличом 8-14 лет.....	509
Повышение результативности игры в волейбол у студенческой команды	513
Основные педагогические условия развития чувства ритма у студентов физкультурных ВУЗов в процессе их профессиональной подготовки.....	516
Кроссфит для девушек.....	521
Физическая культура – как один из компонентов в гармоничном формировании личности студента.....	526
Специфика психологической подготовки девушек на соревновательном этапе по женской вольной борьбе.....	529
Пути мотивации к занятиям физической культуры в высшем учебном заведении.....	531
Проблемы создания и управления современным спортивным клубом как природно-социальной системой.....	533
Проблемы тактической подготовки силовых структур в современных условиях.....	538

Проект «Паспорт ГТО»	541
Потенциал города Омска для развития экскурсий спортивной направленности	544
Мониторинг, как средство повышения физической подготовленности студентов	548
Руководство спортивным коллективом.....	551
Влияние двигательной активности студентов на их психофизиологические показатели.....	556
Изучение влияния взаимосвязи типов конституции с психологическим состоянием студенток при заболевании сколиоз.....	559
Изучение изменения САН под действием бега на скорость у студенток с заболеванием сколиоз.....	562
Деятельность лаборатории спортивной генетики ГБУ.....	566
Основные задачи и направления научно-исследовательской работы магистрантов.....	569
Городская фитнес среда как условие внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне».....	571
Повреждение коленного сустава вовремя занятий разнообразными видами спорта.....	576
Физическая реабилитация после разрыва крестообразной связки.....	578
Особенности и перспективы создания базы данных детского спорта в Республике Саха (Якутия) (на примере участников международных спортивных игр «Дети Азии»).....	579
Педагогические аспекты интеллектуального развития студентов-спортсменов в процессе физического воспитания.....	581
Актуальные проблемы организации и управления физкультурным движением.....	585
Исследование спортивной мотивации студентов физкультурно-спортивного ВУЗа. Формирования спортивной культуры личности.....	589
Формирование здорового образа жизни обучающихся с особенностями психофизического развития.....	596
Гражданско-патриотическое воспитание студентов в условиях профессиональных образовательных организаций.....	600
Применение методов обучения техники броска у баскетболистов.....	605
Имидж и брендинг Республики Саха (Якутия).....	607
Анализ стратегии развития туризма в Республике Саха (Якутия).....	609

Научное издание

**Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения
национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия)**

Составители

Гуляева Светлана Степановна
Съроватская Айталипа Федоровна
Кожурова Надежда Никитична

Редактор *С. С. Гуляева*
Верстка *М. Ю. Карпов*

Подписано в печать 23.06.2017. Формат 70x100/16. Печать офсетная.
П.л. 23,5. Тираж 500. Заказ № 22.

РИО медиа-холдинга
г. Якутск, Дом печати, каб. 121, тел. 421104, 89246604398;
e-mail: 421104rio@mail.ru

Отпечатано в ОАО «Медиа-холдинг Якутия»