



Государственное  
Собрание -  
Курултай  
Республики  
Башкортостан



Министерство спорта Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»  
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГОУ ВПО «УралГУФК»  
АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов и программ «ЕВРАЗИАДА»  
Общероссийская общественная организация «Комитет национальных и  
неолимпийских видов спорта России»



Сборник включает материалы  
Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием

**«ЕВРАЗИАДА – ПУТЬ К СПОРТИВНОМУ  
СОТРУДНИЧЕСТВУ НАРОДОВ ЕВРАЗИИ В ЭПОХУ  
ГЛОБАЛЬНЫХ ПЕРЕМЕН»**

*г. Уфа, Республика Башкортостан  
24 августа 2023 г.*



УДК 378:096

ББК 74:57

**Редакционная коллегия:**

**В.Н. Логинов**, кандидат педагогических наук, проректор по научной работе ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»;  
**В.Р. Копылова**, начальник отдела науки и международных связей ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»;  
**М.С. Федосеева**, главный специалист отдела науки и международных связей ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта».

**«ЕВРАЗИАДА – ПУТЬ К СПОРТИВНОМУ СОТРУДНИЧЕСТВУ НАРОДОВ ЕВРАЗИИ В ЭПОХУ ГЛОБАЛЬНЫХ ПЕРЕМЕН»:** Материалы по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, в рамках I Международных спортивных игр национальных и неолимпийских видов спорта «Навстречу Евразиаде», г. Уфа, Республика Башкортостан, Россия, 24 августа 2023 г. / под ред. М.С. Федосеевой; – Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2023 – 273 с.

Все материалы публикуются в авторской редакции.  
За содержание материалов ответственность несут их авторы.

ISBN978-5-9904619-9-4

©ЧГИФКиС, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |          |
|--|----------|
| <b>ПРИВЕТСТВЕННЫЕ СЛОВА И ПОЗДРАВЛЕНИЯ .....</b> | <b>9</b> |
|--|----------|

*Адамова Л.К.*

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ НАРОДНЫХ ИГР И СОСТЯЗАНИЙ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ САХА .....</b> | <b>14</b> |
|---|-----------|

*Адамова Л.К.*

|   |           |
|---|-----------|
| <b>СПОРТ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ НАРОДОВ .....</b> | <b>20</b> |
|---|-----------|

*Алексеева Г.Г., Охлопков В.Е.*

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ФОРМИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ БАЗЫ СПОРТА В ЧГИФКИС СИЛАМИ ВОЛОНТЕРОВ, КАК ФАКТОР РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭТНОСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ (НА ПРИМЕРЕ МСИ «ДЕТИ АЗИИ») ...</b> | <b>25</b> |
|--|-----------|

*Артеменко Е.В., Артеменко Т.Г.*

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ТРАДИЦИОННЫЕ ИГРЫ И СОСТЯЗАНИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В ЯКУТИИ .....</b> | <b>32</b> |
|---|-----------|

*Ахмерова К.Ш., Найданов Б.Н., Готовцев И.И.*

|   |           |
|---|-----------|
| <b>НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК РЕСУРСНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ .....</b> | <b>40</b> |
|---|-----------|

*Байназаров И.Н.*

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ИСТОРИЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ ЮЖНОГО УРАЛА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ .....</b> | <b>50</b> |
|--|-----------|

*Балчирбай М.В.*

|  |           |
|--|-----------|
| <b>НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА НАРОДОВ КАК ОСНОВА НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ НАРОДОВ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ .....</b> | <b>55</b> |
|--|-----------|

*Ботуев Г.С.*

|  |           |
|--|-----------|
| <b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ .....</b> | <b>59</b> |
|--|-----------|

*Винокуров Е.Г., Алексеев В.Н., Сабарайкин Н.М.*  
**ЧУРАПЧИНСКИЙ ХАРАКТЕР, КАК ФИЛОСОФСКАЯ ПРОБЛЕМА ..... 65**

*Владимиров К.М., Винокуров Е.Г.*  
**ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ МАЛЬЧИКОВ У НАРОДА САХА..... 75**

*Голов В.А., Репина Е.Н.*  
**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ИГР УГРО-ФИНСКИХ НАРОДОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 79**

*Гомбожапова Х-Ц.Д.*  
**ОРГАНИЗАЦИЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА В БУРЯТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ..... 85**

*Готовцев И.И.*  
**РОЛЬ И МЕСТО ВУЗА В РАЗВИТИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА ..... 92**

*Гуляева С.С.*  
**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ТРАДИЦИЯХ НАРОДА САХА ..... 95**

*Данилова А.И., Харабынова Н.А.*  
**ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ МАРАФОНСКИЙ БЕГ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ..... 101**

*Ершов М.М.*  
**НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ..... 108**

*Жийяр М.В., Кругличенко А.А.*  
**ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АНАЛИЗЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПЛАНИРОВАНИИ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ ..... 114**

*Исмагилова Л.Ф., Мутаева И.Ш., Кузнецова З.М.*  
**НАРОДНЫЕ ИГРЫ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ НА ПОЯСАХ..... 122**



*Калмыков С. В.*  
**ЕВРАЗИЙСКАЯ ПАРАДИГМА РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА ..... 130**

*Ким-Кимэн А. Н.*  
**ИГРЫ ПРЕДКОВ: ОСНОВА ДУХОВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ И КРЕАТИВНЫЙ ТРЕНД СОВРЕМЕННОСТИ ..... 134**

*Колодезников Дь.М., Гуляев С.П.*  
**РАЗВИТИЕ МАС-РЕСТЛИНГА С НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА ДО МИРОВОГО УРОВНЯ..... 147**

*Копылова В.Р., Федосеева М.С.*  
**НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ - ФАКТОР УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА..... 152**

*Копылова В.Р., Седалищев Нь.И.*  
**СТРУКТУРА И ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗОК НА ЭТАПЕ ОБЩЕЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ У МАС-РЕСТЛЕРОВ 11-12 ЛЕТ ..... 156**

*Кузнецов А.С., Готовцев И.И., Логинов В.Н.*  
**КЛАССИФИКАЦИЯ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРИЕМАМ В МАС-РЕСТЛИНГЕ..... 162**

*Логинов В.Н., Копылова В.Р., Федосеева М.С.*  
**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК ОСНОВА МАССОВОГО СПОРТА ..... 170**

*Лукин В.В., Фонарев Д.В.*  
**ОРГАНИЗАЦИОННО МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗИМНИХ СЕЛЬСКИХ СПОРТИВНЫХ ИГР В РЕГИОНАХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА ..... 175**

*Макаров К.П., Харитонова С.Ф.*  
**ТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МАЛЬЧИКОВ 9 – 10 ЛЕТ СЕЛЬКОЙ МЕСТНОСТИ КАК ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ В ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД..... 186**

|   |            |
|---|------------|
| <i>Макарова Т.А.</i>  |            |
| <b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭЛЕМЕНТОВ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</b> | <b>190</b> |
| <i>Манасытова М.А., Турантаева Г.Г.</i>   |            |
| <b>НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ТРАДИЦИЙ НАРОДОВ РОССИИ.....</b>   | <b>197</b> |
| <i>Никитина А.Е., Лукин В.В.</i>  |            |
| <b>СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ III-IV ЗИМНЕГО ЭКСТРЕМАЛЬНОГО МАРАФОНСКОГО ПРОБЕГА «ПОЛЮС ХОЛОДА-ОЙМЯКОН» .....</b>                                 | <b>203</b> |
| <i>Павлов А.Р., Федоров Э.П., Иванов А.И.</i>   |            |
| <b>ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ТРЕНЕРА ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ ХАПСАГАЙ (НА ПРИМЕРЕ ЧГИФКИС).....</b>                                      | <b>210</b> |
| <i>Пугачев Г.Ф., Логинов В.Н., Пугачева А.Ф.</i>  |            |
| <b>ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА МАС-РЕСТЛЕРОВ.....</b>   | <b>214</b> |
| <i>Пугачева А.Ф., Румянцева Э.Р.</i>  |            |
| <b>ВНЕДРЕНИЕ ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ВФСК ГТО .....</b>  | <b>218</b> |
| <i>Пэн Лин</i>  |            |
| <b>КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ТРАКТОВКА РАЗВИТИЯ СПОРТА И НАЦИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ КИТАЯ.....</b>   | <b>224</b> |
| <i>Саганов О.Н.</i>   |            |
| <b>НАЦИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ БОРЬБА: ТРАДИЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ.....</b>   | <b>232</b> |
| <i>Селева В.А.</i>  |            |
| <b>ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭТНОСПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ .....</b>   | <b>238</b> |

*Сивцева К.В., Лебедева А.И.*

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ В ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКАХ .....245**

*Федоров Э.П., Иванов А.И., Татаринов В.В.*

**НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ МАС-РЕСТЛЕРОВ .....252**

*Харитонова С.Ф.*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ ПОПАДАНИЯ ПОДАЧ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ .....257**

*Цай Ч., Черкашин И.А.*

**СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН В ТАИЛАНДСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ ВИДЕ СПОРТА – МУАЙ ТАЙ .....261**

*Шологонов И.В., Колодезников Дь.М., Алексеев В.Н.*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ .....268**

## ПРИВЕТСТВЕННЫЕ СЛОВА И ПОЗДРАВЛЕНИЯ



### МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Участникам, организаторам и гостям  
Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием «Евразиада – путь  
к спортивному сотрудничеству народов Евразии  
в эпоху глобальных перемен»**

Дорогие друзья!

От имени Министерства спорта Российской Федерации и себя лично рад приветствовать участников, организаторов и гостей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Евразиада – путь к спортивному сотрудничеству народов Евразии в эпоху глобальных перемен».

В настоящее время Россия тесно взаимодействует с государствами Евразии в области физической культуры и спорта. Стороны успешно обмениваются уникальными техниками и знаниями в вопросах подготовки спортивного резерва и повышения интереса к массовым занятиям физической культурой.

Конференция направлена на объединение научно-практического опыта стран для развития национальных и неолимпийских видов спорта на территории Евразии.

Уверен, результаты и выводы, полученные по итогам конференции, будут учтены в работе партнеров и станут полезны широкому кругу специалистов в области физической культуры и спорта.

Министр спорта  
Российской Федерации

О.В. Матыцин



## ПРИВЕТСТВЕННЫЕ СЛОВА И ПОЗДРАВЛЕНИЯ

**Обращение Президента Общероссийской общественной организации  
«Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России»  
Романа Лазаревича Илиева  
к участникам Всероссийской научно-практической конференции с  
международным участием «Евразиада – путь к спортивному сотрудничеству  
народов Евразии в эпоху глобальных перемен»**



Дорогие друзья!

С радостью приветствую всех участников научно-практической конференции «Евразиада – путь к спортивному сотрудничеству народов Евразии в эпоху глобальных перемен». Наша международная площадка посвящена теме национальных видов спорта. Играя значительную роль в консолидации и укреплении связей между народами, они способствуют обмену культурными ценностями и объединению вокруг такого феноменального явления, как спорт.

Наша конференция – форум для обмена знаниями и опытом в области физической культуры и спорта. Благодаря открытости участников к деловому диалогу и обмену идеями, мы делаем фундаментальные шаги к плодотворному спортивному сотрудничеству.

Я хотел бы выразить глубокую признательность организаторам за их усердие и добросовестную работу. И призвать представителей всех стран-участниц исследовать перспективы спортивной интеграции и поиска путей решения проблем, которые стоят перед международным спортивным сообществом. Искренне благодарю вас за готовность отвечать на эти вызовы сообща.

Пусть наш обмен идеями станет отправной точкой для укрепления спортивного сотрудничества народов Евразии.

## ПРИВЕТСТВЕННЫЕ СЛОВА И ПОЗДРАВЛЕНИЯ

**Обращение Генерального секретаря Международного союза неправительственных организаций «Ассамблея народов Евразии» Андрея Юрьевича Бельянинова к участникам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Евразиада – путь к спортивному сотрудничеству народов Евразии в эпоху глобальных перемен»**



Уважаемые участники и организаторы конференции!  
Дорогие друзья!

От имени Международного союза неправительственных организаций «Ассамблея народов Евразии» и себя лично приветствую участников и организаторов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Евразиада – путь к спортивному сотрудничеству

народов Евразии в эпоху глобальных перемен».

Ассамблея народов Евразии была создана в 2017 году с целью формирования модели большого Евразийского партнерства народов на основе духовно-нравственных принципов во имя утверждения мира и согласия посредством развития многостороннего сотрудничества и народной дипломатии.

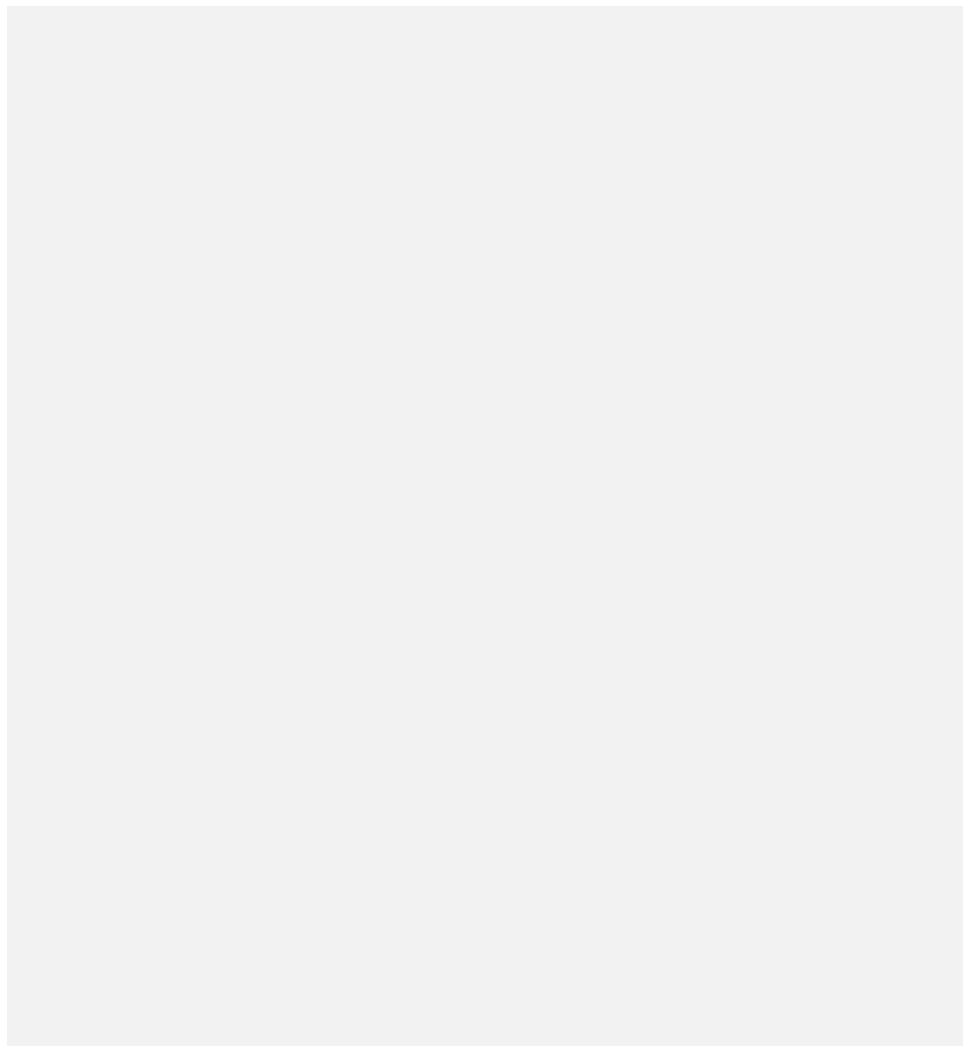
В рамках реализации программы по расширению деятельности в области спорта, укреплению диалога и коммуникаций между народами Евразии на базе спортивных традиций с 2018 года Ассамблеей реализуется идея проведения Первых Евразийских игр.

Текущая геополитическая ситуация, оказывая неправомерное влияние на мировой спорт и отдельные спортивные державы, заставляет искать новые актуальные форматы соревнований. И очень важно, чтобы эти форматы выработывались в ходе обсуждений на площадках научно-практических конференций, форумов, рабочих групп при непосредственном участии народов, проживающих на евразийском континенте.

В свою очередь мы выступаем с идеей создания Евразийского олимпийского комитета, который объединит национальные виды спорта народов Евразии и будет действовать в первую очередь в их интересах. На мой взгляд, в XXI веке мировую

спортивную систему ожидает серьёзная трансформация. многие национальные виды спорта у нас сегодня незаслуженно обделены вниманием. Создание такой структуры позволит выстроить более тесное сотрудничество между государствами в спортивной сфере и создаст возможности для развития различных видов спорта.

Желаю участникам мероприятия продуктивного диалога, успешного обмена опытом и дальнейших успехов в работе!



## ПРИВЕТСТВЕННЫЕ СЛОВА И ПОЗДРАВЛЕНИЯ

**Обращение ректора Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», кандидата педагогических наук, доцента  
Иннокентия Иннокентьевича Готовцева  
к участникам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Евразиада – путь к спортивному сотрудничеству народов Евразии в эпоху глобальных перемен»**



На современном этапе международного спортивного сотрудничества повышается роль национальных и неолимпийских видов спорта. Опираясь на культурно-спортивные связи, мы начинаем создавать новую систему спортивного сотрудничества на Евразийском континенте, практической реализацией которого является проведение I Международных спортивных игр по национальным и неолимпийским видам спорта «Навстречу Евразиаде», с участием спортсменов более чем из 27 стран.

Сегодня участниками конференции кроме российских коллег принимают участие представители Китая, Пакистана, Монголии, Бразилии, Кыргызстана и других дружественных стран, которые готовы поделиться своим опытом и подискутировать на тему организации и проведении спортивных мероприятий, подготовки спортивного резерва, развития и популяризации национальных и неолимпийских видов спорта.

Считаю, что главная цель проведения конференции заключается в объединении научно-практического потенциала в области национальных и неолимпийских видов спорта, для выработки общего видения дальнейшего развития спортивного сотрудничества в Евразийском пространстве. Надеюсь, что полученные результаты будут полезны всем участникам и, в первую очередь спортивным организаторам, а предложенные рекомендации действительно найдут свое применение в практической деятельности.

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

## ПРИВЕТСТВЕННЫЕ СЛОВА И ПОЗДРАВЛЕНИЯ

**Обращение директора Башкирского института физической культуры (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», доктора педагогических наук, профессора Лилии Рафкатовны Макиной к участникам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Евразиада – путь к спортивному сотрудничеству народов Евразии в эпоху глобальных перемен»**



Уважаемые участники конференции «Евразиада – путь к спортивному сотрудничеству народов Евразии в эпоху глобальных перемен»!

**Основной целью нашей конференции является определение основных направлений работы в спортивной отрасли, нацеленных на консолидацию народов Евразии.** В современном мире появился запрос на этно-культурную идентичность, идет поиск культурного кода, который является ключом к пониманию национальных особенностей, передающихся от предков к потомкам. Национальные виды спорта являются неизменной частью истинного культурного кода, национальным достоянием народов.

А наша обязанность – передать нашим потомкам богатую национальную культуру во всем ее многообразии.

Сегодняшняя конференция послужит соответствующим толчком, который поможет нам построить более открытую и справедливую систему спортивных коммуникаций во всем мире. Уверена, что результаты научно-практической конференции принесут пользу всем участникам, а предложенные рекомендации найдут свое применение в дальнейшей практической деятельности.

Желаю плодотворной работы и взаимного обогащения новыми идеями. Творческих успехов и научных свершений!



## ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ НАРОДНЫХ ИГР И СОСТЯЗАНИЙ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ САХА

*Адамова Л.К.,  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,  
Чурапча, Россия*

***Аннотация.** В статье рассмотрен духовно-нравственный потенциал якутских народных игр и состязаний в воспитании детей. Роль народных игр и состязаний в формировании нравственных качеств человека. Дается анализ представлений народа саха о «нравственном человеке».*

***Ключевые слова:** духовно-нравственное воспитание, нравственный идеал, народные традиции, народные игры и состязания.*

## SPIRITUAL AND MORAL POTENTIAL OF NATIONAL GAMES AND COMPOSITIONS IN EDUCATION OF CHILDREN SAKHA

*Adamova L.K.,  
Candidate of Pedagogical Sciences  
Associate Professor  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

***Abstract.** The article considers the spiritual and moral potential of the Yakut folk games and competitions in the upbringing of children. The role of folk games and competitions in the formation of moral qualities of a person. The analysis of the Sakha people's ideas about the "moral man" is given.*

***Key words:** spiritual and moral upbringing, moral ideal, folk traditions, folk games and competitions.*

**Введение.** Еще в глубокой древности наиболее яркие мыслители античной философии стремились понять внутренние механизмы, регулирующие поведение человека в его повседневной жизни. В конце V века до н. э. Сократ сформулировал знаменитый тезис: я решил, что перестану заниматься изучением неживой природы и постараюсь понять, почему так получается, что человек знает, что хорошо, а делает то, что плохо. С тех пор прошло более двух тысячелетий. Но и сегодня проблема человека во всех своих многогранных аспектах, начиная с биопсихологического и кончая нравственно – социальным, остается злободневным и требует дальнейшей глубокой разработки.

Люди всегда стремились к высокому нравственному идеалу, который объясняется социальным значением человека, как самого высокого организованного существа. Со временем появление человечества все лучшие плоды духовной и нравственной культуры отбираются и кристаллизуются.

Изучение, обобщение и распространение опыта народной педагогики в области духовно-нравственного воспитания и применения его на практике современного образования и воспитания являются задачей первостепенной важности.

Глубокое изучение, знание, тщательный отбор векового опыта и традиций народа в воспитании высоких нравственных идеалов помогут в повышении эффективности, результативности педагогической работы в образовательных учреждениях, в социальной работе среди населения.

В методологическом отношении феномен духовности проявляет себя в трех основных аспектах: а) как социокультурный феномен; б) как когнитивно-психологический механизм; в) как внутреннее индивидуально-личностное образование.

Основное содержание работы. Сегодня, пытаясь найти конкретные формы, реальные проявления духовности, мы изучаем ее на основе и на уровне целостного и обобщенного анализа культуросообразующих факторов, подтверждаемых примерами, положительной мудростью духовного опыта народных традиций.

В системе традиционной культуры народа саха заметны три момента духовных понятий:

во-первых, человек воспринимается как существо целостное, духовно и физически единое;

во вторых, главное назначение обустроить жизнь, духовной основой которой служит любовь (к жизни, к семье, к детям);

в-третьих, духовность есть связывающее звено и главное доминанта жизни.

По мнению известного этнографа, исследователя культуры народа саха Уткина К.Д.: «В концепции духовности сквозной идеей должна быть философия мысли, которая больше всего занимается поиском всеобщей, истины отдельных индивидуальностей. Она должна исходить из понятия самооценности человека, его самосознающей и самотворящей сущности».

Народ испокон веков обращал свой взор на мир в целом, силой разума и воображения хотел познать суть мироздания и первопричину сотворения. Люди интуитивно чувствовали, полуосознанно воспринимали связь человека с небесной сферой, с космосом, где есть вечность, добро и свет. Считали себя частью окружающей природы, гармоничной и целостной системы. Сознание человека считали таким же глубинным и многоярусным, как и даль небесных просторов.

Известный исследователь религиозной системы народа саха Л.Афанасьев – Тэрис считает, что учения «Кут-сюр» и «Айыы уорэҕэ», безусловно, содержат в себе философские компоненты. Здесь кроется глубокий пласт мировоззренческого знания.

Как утверждает исследователь И.С. Портнягин, учение «Айыы» является основой нравственного развития народа саха. Основная идея этого учения и школы воспитания «кут-сюр» заключается в том, что человек является частью живой природы и вся его жизнь, средства к существованию обеспечивают его духовно-нравственное развитие, где материя и дух не противопоставляются, а представляются в единстве. Поэтому он, будучи неотделим от природы, должен находиться в гармонии с ней: осознание единства побуждает его ум к познанию мира, воспитывает его нравы (сиэр-майгы), создает облик человека, определяет его отношение к труду и жизни. В Учении «кут-сюр» в социально-педагогическом смысле происходит воспитание личности, ее становление в процессе жизнедеятельности.

Эта идея перекликается с идеей современного олимпизма. В Олимпийской Хартии сказано: «Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума». Цель этой философии в том, чтобы объединить и сбалансировать, то есть, гармонично уравновесить в одной личности достоинства тела (его ловкость, силу и другие «двигательные» качества), могучую волю и просветленный разум. Цель олимпийского движения – сделать так, чтобы спорт служил именно такому – гармоничному – развитию человека. А всеобщая гармония поможет создать действительно благородное, мирное и процветающее общество.

Ларионов В.Р. в своем труде «Саха – из племени Айыы» видит формирование целостной структуры личности в воплощенном единстве трехсоставного уровня религиозно-философских воззрений народа саха: саха – как потомок божественного племени айыы унаследовал высший разум у древних арийцев, духовность – у Природы-Матушки, нравственность и благородство – у этических ценностей олонхо, физическую силу, выносливость – у суровой северной природы. Все они сформировали единый тип и своеобразие менталитета саха. По своему совокупному единству они создают необходимое условие для всестороннего развития народа саха.

Система нравственного воспитания народа саха отличалась своеобразным подходом к личности человека. Главным образом, воспитание было направлено на развитие таких качеств, как чувство доброты, терпимости, человеколюбия, трудолюбия и т.д. Первостепенное значение придавалось нравственному, духовному воспитанию в органической связи с природным окружением.

В нашей республике национальные виды спорта и игры 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 богатым. И в этом заключается воспитательный, познавательный, нравственный аспект занятий национальными видами спорта.

Следует отметить, что народные игры и состязания имеют огромный духовно-нравственный потенциал в воспитании детей и молодежи.



Национальные традиции, ритуалы, обычаи совершаются при присутствии и участии детей. Особенно они ярко выражаются и в проведении летнего национального праздника «ысыах». Ысыах – самый любимый народом праздник радости, мира, дружбы народов, демонстрация национальной культуры, в том числе и физической. Здесь проявляются все духовные качества человека, которыми участники, зрители, посетители, в том числе и дети, подростки, заряжаются энергией. Поэтому Ысыах является самым лучшим семейным праздником якутского народа. Состязания проводились по национальным прыжкам, хапсагаю, перетягиванию палки, стрельбе из лука. Проводились конные скачки. Издревле победители состязаний на ысыахе становились народными героями. Во всех легендах, преданиях, эпосе – олонхо главными героями являются люди сильные, с добрым сердцем, благовоспитанные, сдержанные, не злоупотребляющие своим могуществом. Подобные морально-этические нормы поведения передаются из поколения в поколение. У народа саха особенно не принято выставлять напоказ свою мощь, силу и другие физические качества. Таким и чудо – богатырями являлись Майагатта – Бэрт Хаара, Батас Мендукээн, Беҕе Тарабай (Брызгаев Прокопий Титович), Сахсайаан (Михаил Эверстов), Сиэлэр Сэмэн (Семен Карпов) и другие. Персонажи олонхо – богатыри племени Айыы Ньургун Боотур, Мюлдо Беге, Айыы Дьурагастай, Эрбэхтэй Бэргэн и другие были такими же добросердечными защитниками жителей Среднего Мира. Образы этих героев из сказок, преданий, олонхо будоражили воображение детей, закладывая в них положительные эмоции, принятые эталоны поведения, нормы морали и нравственности, в том числе и эталоны физического совершенства человека. Победители народных состязаний становятся идеалом, к которому стремятся все мальчишки. На их примере маленький человек моделирует свое будущее. Победа на турнирах своего земляка, представителя своего улуса, рода порождает в детях чувство гордости, преклонения. Победитель становится национальным героем, на него равняются, на него хотят быть похожими, стремятся достичь его результатов. Он представляет свою «малую родину», свой народ, становится олицетворением того места, где родился, рос – так воспитывается дух патриотизма.

Участие в национальных состязаниях на ысыахе означало физическую и нравственную зрелость человека. Для вчерашнего ребенка это означало, что он стал настоящим мужчиной, заявил о себе как «Уолан Бэрдэ».

Мужественного человека народ называет «Уолан Бэрдэ». Чтобы оправдать это имя, он должен быть смелым, физически крепким, великодушным, добрым по отношению к слабым. В основе формирования настоящего мужчины – саха лежат традиции учения «айыы» (божества, богов-творцов), школы «кут-сюр» (духовность, нравственность), идеалы честности и справедливости. О мужественном, гуманном, добром и решительном человеке у якутского народа сложилось твёрдое мнение: «Үс ергестээх, абыс кырыылаах киһи» – «Человек с тремя остриями, с восемью гранями».

Исследователи (В.П.Кочнев, Н.К. Шамаев, П.П. Готовцев) подразделяют традиционные игры и состязания народа саха на следующие группы:

- игры единоборств («Бой быков», перетягивание веревок затылками и др.);
- коллективные подвижные игры («Сокол и утки», «Волк и жеребята», «Невод», «Прыжки по кочкам» и др.);
- народные развлечения (танец «Осуохай», переноска тяжестей и др.);
- настольные игры;
- национальные виды спорта (хапсагай, национальные прыжки, перетягивание палки);
- индивидуальные игры и физические упражнения («Подъем тощей коровы», «Косарь», «Кожемяка», «Пятнашки» и др.).

Занятия физическими упражнениями, индивидуальными играми выступают как средство самовоспитания личности ребенка. В ходе игр или выполнения, например, таких упражнений как «Тутум эргиир» («Вертушка»), «Ойбонтон уулаасын» («Водопой») и др. он стремится воспитывать в себе выносливость, целеустремленность, волю.

Групповые и коллективные игры воспитывают коллективизм, товарищество, терпимость к чужой слабости, взаимовыручку и взаимопомощь. В ходе игры ребенок учится культуре общения со сверстниками и взрослыми.

Заклучение. 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.

В процессе занятий национальными видами спорта формируются социально – значимые мотивы поведения. Такие как стремление добиваться успехов не только для себя, а для того, чтобы поддержать честь коллектива, помогать друзьям в овладении спортивным мастерством, развивать любимый вид спорта, принимая активное участие в общественной жизни.

Таким образом, за всю историю существования якутского народа накоплен значительный опыт народного семейного физического воспитания, которые в современных условиях также успешно применяются родителями в духовно-нравственном воспитании детей.

### Библиография:

1. Афанасьев Л.А.- Тэрис. Айыы суола (Дорога Айыы). – Якутск: Бичик, 2002. – 176 с.
2. Портнягин И.С. Этнопедагогика «Кут-сюр» в воспитании и развитии личности ученика якутской школы: Автореф. дисс. на соиск. учен. степени д-ра пед. наук. М., 1999. 49 с.
3. Портнягин И.С. Этнопедагогика «Кут-сур»: педагогические воззрения народа Саха. 2-е изд. М.: Academia, 1999. 119 с.
4. Тэрис. Айыы уерэгэ. –Дь., 1993. -182 с.
5. Уткин К. Д. Философия "кут-сюр" / К. Д. Уткин; Междунар. центр хомус. (варган.) музыки и др. — Якутск : Част. изд. фирма "Ситим", 1994. — 20 с.
6. Уткин К. Д. Ысыах как этнокультурное явление: [Якут. нац. праздник] / К. Д. Уткин; Междунар. центр хомус. (варган.) музыки и др. — Якутск : Част. изд. фирма "Ситим", 1994. — 15 с.
7. Шамаев Н.К. Нравственное развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания/Н.К. Шамаев.-М.: Academia, 2000.- 96 с.

## СПОРТ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ НАРОДОВ

*Адамова Л.К.,  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,  
Чурапча, Россия*

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

***Ключевые слова:** национальная идентичность, национальные виды спорта, международное признание.*

## SPORT AS A COMPONENT OF THE PEOPLES' NATIONAL IDENTITY

*Adamova L.K.,  
Candidate of Pedagogical Sciences  
Associate Professor  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

***Abstract.** In the context of globalization, sport becomes a component of national identity. National sports act as symbols of the national identity of peoples. The participation of states in the World Olympic Games and World Championships has become a symbol of their international recognition.*

***Key words:** national identity, national sports, international recognition.*

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

**Основное содержание работы.** Национальная идентичность – феномен, которому в последнее время посвящают все больше научных исследований. Данное понятие тесно связано с социально-политической и культурной деятельностью современного общества. Оно используется как объединяющий фактор, создающий

понятие единой нации, государства. Национальная идентичность может проявляться в организации быта, в истории, в культуре, в традициях, в языке, в географическом положении определенного народа или группы народов. Она отражает совокупность представлений о положении нации в мире, в понимании и восприятии себя как некоего сообщества «мы»; в том числе и на основе соотношения со значимыми другими народами, государствами или обществами через оппозицию «мы-они». Понятие «мы-они» было введено советским психологом В.Ф. Поршневым, как универсальной формы самосознания общности людей, которое выражается через чувство принадлежности к определенной группе людей (эффект «мы») и соответственно через чувство размежевания, отстраненности от других (эффект «они») [4]. Каждая группа людей стремится к единству и целостности, к т.н. чувству «мы», которое служит объединяющим фактором. Принадлежность индивида или группы индивидов к «мы», в свою очередь, формирует национальную идентичность, которая может быть выражена через общий язык, религию, традиции, территориальность, историю, политико-социальный лад и культуру. Таким образом, национальная идентичность есть процесс исторический и многофакторный по своей сути. Источниками формирования национальной идентичности могут служить такие факторы, как история, география, политика, культура, религия, традиции, язык, политика, искусство и спорт.

Социальные науки спорт, в зависимости от подхода, рассматривают как площадку для построения национальных идентичностей. Многие исследователи называют спорт средством для пробуждения национальных чувств, основой построения национальной идентичности (Гранта Джарви, 1993, Майк Кронин и Дэвид Мэйол, 2005, Юнган Чо, 2009, Алан Байрнер, 2001). Олимпийские игры напрямую связаны с созданием и формированием национальной идентичности через спорт. На Олимпийских играх спортсмены представляют национальные государства, в честь победителей играют национальные гимны, болельщики активно используют атрибутику с национальной символикой. Одним из показателей успеха на Играх является общий медальный зачет, составляющий по национальному принципу. Дух борьбы и стремление к победе, соперничество на уровне лучших спортсменов мира создают мощный эмоциональный фон, который усиливает переживание за «своих» и тем самым способствует национальной идентификации. Спорт рассматривается как арена для выражения национальных чувств. Определенный вид спорта в стране или регионе может носить статус национального или значительно опережать по популярности другие виды спорта.

Спорт на современном этапе способен оказывать большое воздействие на формирование идентичностей на субнациональном уровне и формировать альтернативные взгляды на идею строительства нации. В истории известно немало примеров, когда достижения отдельных спортсменов способствовали признанию их этнических групп со стороны окружающих народов [1, 28]. 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.

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.

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 [1, 30]. 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, украинка Татьяна Волосожар и др.

Есть опыт доверия ключевых тренерских постов иностранным специалистам в ряде видов спорта: канадец Пьер Людерс занимал должность главного тренера сборной России по бобслею и скелетону, итальянец Вальтер Плайкнер — главного тренера по санному спорту, француз Себастьян Крос — по шорт-треку. Словенцы Планишек Урбан и Чернигой Марьян работали главными тренерами мужской и женской сборной по горнолыжному спорту, а швейцарец Томас Липс и немец Вольфганг Пихлер возглавляли соответственно женские сборные в кёрлинге и биатлоне. Массовый приток квалифицированных кадров из-за рубежа с фокусом на новые олимпийские и не самые популярные в России виды спорта хорошо укладывается в концепцию глобальной спортивной культуры, получившей широкое распространение в социальных исследованиях 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. Во многих регионах Российской Федерации, где на различных народных праздниках например, «сабантуй» у татар и башкир, «тайлаган»

у бурят, «ысыах» у народа саха и т.д.) проводятся традиционные состязания и игры, включая старинные национальные виды спорта. Для народа саха символом национальной самобытности является «мас тардысыы» - 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 «Маккабады», 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 народа саха «Игры Манчаары» (состязания по национальным видам спорта) являются такими же олимпийскими играми народа саха [1, 29].

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.

Олимпийские чемпионы и призеры - национальная гордость – Роман Дмитриев, Павел Пинигин и Александр Иванов сыграли неопределимую роль в развитии самосознания народа саха. Честь российского спорта достойно защищали и защищают сегодня 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 призер Параолимпийских игр 2012 г. в Лондоне пауэрлифтер Владимир Балынец, стрелок Евдокия Каторгина, борцы Прокопий Николаев, Юрий Копытов – являются примером мужества и упорства для детей и молодежи.

Республика Саха (Якутия) является одним из ведущих регионов России по степени развития национальных видов спорта. 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. 17 июня 2015 года 1483-3 № 523-V Закон Республики Саха (Якутия) «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)», который осуществляет комплексный подход в правовом регулировании развития национальных видов

спорта, создает условия для реализации потенциала национальных видов спорта как уникального культурного и социального достояния.

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» (1992 г.) 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". 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 [2, 18].

**Заключение.** Таким образом, 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. Привлечение широких масс к занятиям физической культурой и спортом, а также успехи на всероссийских и международных соревнованиях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы народа [3, 12].

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.

### **Библиография:**

1. Адамова Л.К. Традиции в спорте в период глобализации /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.) – Якутск: РИО медиа-холдинга, 2017. – 440 с.

2. Готовцев И.И. Деятельность по развитию и научно-методическому сопровождению национальных видов спорта в Чурапчинском государственном институте физической культуры и спорта/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.) – Якутск: РИО медиа-холдинга, 2017. – 440 с.

3. Ким-Кимэн А.Н. Взаимодействие спортивных федераций по национальным видам спорта с объединениями юристов на основе системы Pro bono в Республике Саха (Якутия) /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.) – Якутск: РИО медиа-холдинга, 2017. – 440 с.

4. Поршнева Б.Ф. Контрсуггестия и история (элементарное социально-психологическое явление и его трансформации в развитии человечества) //История и психология. – М.: «Мысль», 1972. – С. 7-35.

## ФОРМИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ БАЗЫ СПОРТА В ЧГИФКИС СИЛАМИ ВОЛОНТЕРОВ, КАК ФАКТОР РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭТНОСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ (НА ПРИМЕРЕ МСИ «ДЕТИ АЗИИ»)

*Алексеева Г.Г.,  
кандидат социологических наук, доцент,  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
Чурапча, Россия*  
*Охлопков В.Е.,  
доктор социологических наук,  
старший научный сотрудник  
ФБГУН «Институт гуманитарных исследований  
малочисленных народов севера»  
сибирское отделение РАН  
Якутск Россия*

**Аннотация.** *Функционирование современной рыночной экономики в спорте высших достижений невозможно без привлечения и перераспределения спонсорских договоров. Одним из основных механизмов для решения данных задач является база данных достижений спортсменов, где спонсорские контракты перераспределяются с помощью системы рейтингов. За последние десятилетия в структуре финансирования подготовки спортсменов, их спонсорской поддержке произошла трансформация в сторону многоканальной модели. Вместе с тем, система рейтингования осталась уделом узкой группы профессионалов. Недостатки механизма финансирования, когда фактически отсутствует определенная методика расчетов инвестиционной привлекательности от финансирования подготовки спортсмена. Этот недостаток обусловлен слабой проработанностью методик на региональном уровне и слабым развитием рейтинговых систем оценки спорта. В статье поднимается проблема отсутствия доступной для инвестора информационной базы данных спортсменов детско-юношеского спорта, как основы спорта высших достижений. Авторы предлагают силами волонтеров создание персонафицированной рейтинговой базы данных для учета достижений спортсменов, участвовавших в Международных спортивных играх «Дети Азии».*

**Ключевые слова:** *база данных, спорт высших достижений, спортсмены, волонтеры, МСИ «Дети Азии».*

**FORMATION OF THE INFORMATION BASE OF SPORTS IN CHSIPES  
BY VOLUNTEERS AS A FACTOR OF REGULATION OF ETHNO-SOCIAL  
PROCESSES (ON THE EXAMPLE OF INTERNATIONAL SPORTS GAMES  
"CHILDREN OF ASIA")**



*Alekseeva G.G.,  
Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor,  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports,  
Churapcha, Russia*

*Okhlopkov V.E.,  
Doctor of Sociological Sciences,  
Institute for Humanitarian Research of  
Small-numbered Peoples of the North,  
Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences  
Yakutsk, Russia*

**Abstract.** *Functioning of modern market economy in the sport of highest achievements is impossible without attraction and redistribution of sponsorship contracts. One of the main mechanisms for solving these problems is a database of athletes' achievements, where sponsorship contracts are redistributed with the help of a rating system. Over the past decades, the structure of financing of athletes' training, their sponsorship has undergone a transformation towards a multi-channel model. At the same time, the rating system has remained the domain of a narrow group of professionals. The shortcomings of the funding mechanism, when in fact there is no certain methodology for calculating the investment attractiveness of financing the training of an athlete. This shortcoming is caused by poorly developed methodologies at the regional level and weak development of rating systems of sports evaluation. The article raises the problem of the lack of an investor accessible information database of athletes of children's and youth sports as the basis of the sport of highest achievements. The authors suggest the creation of personalized rating database by volunteers to record the achievements of athletes who participated in the International Sports Games «Children of Asia».*

**Key words:** *database, high performance sport, athletes, volunteers, International Sports Games «Children of Asia».*

**Введение.** Одной из современных проблем спорта, особенно в связке «массовый спорт» и «спорт высших достижений» являются организационно-финансовые аспекты. При этом одной из основных проблем организации многоканальной модели является отсутствие информационной базы для принятия управленческих решений. В управлении человеческими ресурсами, спортом высших достижений, существуют две основные проблемы – «деньги» и «кадры».

Современная экономика спорта в перспективе будет основана на базах данных, сходных с базами фондового рынка. Отечественный спорт, характеризующийся динамикой субъектов и количеством спортивных мероприятий, стал важной и неотъемлемой частью мирового спорта, включение нашей страны в систему мирового спорта требует адекватной системы рейтингов.

Наличие достаточно высоких финансовых рисков у инвесторов-спонсоров, работающих в сфере спорта, обуславливает необходимость анализа и прогнозирования спорта высших достижений. Несмотря на острую необходимость прогноза, фактически отсутствует доступная для инвестора информационная база, статистическим методом анализа и прогнозирования не уделяется должного внимания. В первую очередь это касается детско-юношеского спорта, как основы спорта высших достижений. Усовершенствование планирования и моделирования развития спорта в Республике Саха (Якутия) требует теоретического осмысления и адаптации этих теорий к нашим реалиям.

**Основное содержание работы.** При выборе методологии мы на протяжении последних десятилетий обратили внимание на две теории:

– институциональный подход в общественных науках, согласно которому основное внимание следует уделять правовым, экономическим и государственно-правовым институтам. Институты – это нормы, правила, которые в данный момент сохраняют черты переходного периода – достаточно мощные затраты и отсутствие внятных методик перехода спортсменов в разные категории, механизмов их организационно-финансовой поддержки;

– теория «человеческого капитала», при которой финансирование подготовки спортсмена считается как инвестиция [2].

Применение теории человеческого капитала в спорте является необходимостью с целью формирования и развития на региональном уровне многоканальной модели подготовки спортсменов. Институционально это является неким сводом правил для инвесторов-спонсоров, который основан на персонифицированных рейтинговых базах данных.

В среде исследователей, в большинстве своем оторванных от практики управленческой работы, бытует точка зрения, согласно которой основной проблемой подготовки спорта высших достижений является недостаточность финансирования. Этим основным фактором объясняется «кадровый голод», «утечка спортсменов» и т.д.

На наш взгляд, основной проблемой формирования многоканальной модели финансирования подготовки кадров является та ситуация, когда она находится в так называемой «институциональной ловушке». При этом основной проблемой является не размер финансирования, а отсутствие нормативно-правовых основ и объективной информации инфраструктуры для полноценного стимулирования многоканальной модели финансирования.

«Институты – это разработанные людьми ограничения, а также факторы принуждения, структурирующие их взаимодействие. Все вместе они образуют побудительную структуру обществ и экономик» [4].

Нацеленность исключительно на обезличенные формы массового спорта, без создания полноценных информационных баз препятствует повышению эффективности государственного и частного финансирования спорта.

Поэтому государство должно стимулировать формирование баз данных спорта, построение рейтинговых моделей для различных видов. Это обусловит установление прозрачных правил инвестирования в спорт, повышение конкурентоспособности российского спорта, обеспечит равные возможности для старта талантливых спортсменов на местах. Современные инфокоммуникационные технологии, глобализация социально-экономических процессов структурируют тот тип отношений, который не был ранее в мировой практике.

Если коснуться зарубежного опыта, то в США практикуется драфт – система отбора спортсменов, которая ежегодно проводится по итогам соревновательного сезона. В США и Канаде существует четкая иерархия спорта, которая неразрывно связана с системой образования: школы – университеты – профессиональный спорт. Обычно после школы лучшим игрокам предлагаются специальные спортивные стипендии в вузах, соревнования которых курирует ассоциация NCAA [5], а уже оттуда студентов драфтуют команды профессиональных лиг. Отмечается, что основная идея драфта – дать равные возможности всем клубам для получения в свой состав сильных спортсменов. В отличие от европейского опыта в системе драфта невозможна ситуация, когда богатые европейские клубы покупают сильнейших спортсменов [7].

Поэтому в обязательном порядке требуется перемена правил игры, когда большинство региональных сообществ не имеют внятной стратегии регулирования финансовых потоков в спорте. Напротив, крупные корпорации и политики ведущих стран активно используют BigData для регулирования социальных процессов. Вместе с тем, достижения юных спортсменов в большинстве своем известны и хранятся в памяти узкой группы любителей-болельщиков и профессиональных тренеров. Параллельно идет массивное наступление профессиональных систем спортивного прогнозирования и инвестиционных подходов при организации спортивных соревнований. Общеизвестно, что в мире принятия управленческих решений, особенно финансовых, принято опираться на данные статистики, примером этого является биржа, хранящая данные по всем факторам, так или иначе влияющим на стоимость акций предприятий.

В нашем видении это будет база данных, первоначально Международных спортивных игр «Дети Азии, традиционно проводящихся для юных спортсменов из многих стран мира.

Как известно, Международные спортивные игры «Дети Азии» — проводятся каждые четыре года с 1996 года под патронажем Международного олимпийского комитета. В них участвуют юные спортсмены всего континента Азия. Игры были организованы по инициативе Первого Президента Республики Саха (Якутия) М.Е. Николаева в честь 100-летия современного олимпийского движения. Международные спортивные игры «Дети Азии» были призваны пропагандировать идеи Олимпийского движения, развивать детско-юношеский спорт и укреплять международное спортивное сотрудничество. Авторы считают, что МСИ «Дети Азии» являются важнейшим фактором формирования нового типа личности олимпийца, гармонично сочетающего в себе высокие нравственные ценности и физическое



совершенство, развитые коммуникативные способности, высокую мораль. МСИ «Дети Азии» - установление принципов олимпизма и путь к олимпийским вершинам для юных спортсменов [1].

С 2012 году V Игры «Дети Азии» проходят под патронатом Международного олимпийского комитета, с 2019 г. введены Зимние МСИ «Дети Азии», что свидетельствует о высоком уровне, результативности и растущей популярности Игр в мировом сообществе.

Как известно, одной из главных потребностей, удовлетворяемых в спорте, является самоутверждение. Авторы считают, что уровень актуализации этих потребностей подсказывает тренеру о принципиальной ориентированности спортсмена. Считается, что в возрасте примерно до 18 лет юные спортсмены имеют высокий уровень мотивации в самоутверждении [6].

Вместе с тем, несмотря на богатейший опыт и обилие информации, МСИ «Дети Азии» слабо отражены в мировых СМИ, нет доступной базы данных по участникам, а также требуется оценка их влияния на олимпийское движение.

К числу вопросов, которые необходимо решить при формировании баз данных спорта можно отнести:

- наличие некоторой раздробленности, элементности при формировании баз. Ориентированность исключительно на бумажные носители ограничивает перспективы становления полноценных баз данных на местах, лишает спортсменов инвестиционной привлекательности;

- недостаточное внимание к проблеме управления инновациями в спорте.

У нас нет курсов, программ по инновационному менеджменту для спорта. Требуется интеграция с наукой, в целом органы управления физической культурой и спортом занимаются исключительно организационными вопросами;

- фактическое отсутствие адаптированных методик управления инвестиционной привлекательностью спорта.

Компьютеризация процесса принятия решений - необходимость, обусловленная современными потребностями управленческой деятельности. Внедрение компьютерной техники и кардинальное изменение на этой основе информационно-коммуникационных процессов непосредственно влияют на принятие управленческих решений. Постоянно возрастающий объем информации и относительно низкая производительность труда людей, занятых ее обработкой, вызвали к жизни новые информационные технологии (НИТ). Это целостные технологические системы по принятию управленческих решений, однако, их внедрение в новых экономических условиях крайне затруднено.

Поэтому мы ведем речь о мониторинге общедоступном, не требующем внедрения новых программных продуктов, оборудования.

Формирование информационной базы данных можно осуществить силами волонтеров. Для волонтеров данная работа может стать опытом по созданию баз данных, гордости за спортсменов сверстников. Ведь волонтерство является



инструментом для воспитания здоровой, физически и культурно развитой, социально ответственной молодежи.

В связи с этим создаются условия для разностороннего развития молодых граждан, а также их неравнодушного отношения к социальной действительности с помощью вовлечения в общественно полезную занятость. Одним из эффективных способов достижения этого является популяризация в молодежной среде идей добровольчества и государственная поддержка отечественного волонтерского движения [3].

#### **Выводы:**

1. Институциональный подход в нашем видении – система правил, которые необходимо ввести в процессе планирования, формирования и дальнейшего развития информационной базы МСИ «Дети Азии»:

- изменение модели взаимодействия обусловит более тесную интеграцию при формировании многоканальной модели финансирования спорта;

- инновационный вектор развития баз данных спорта на уровне муниципальных поселений будет развит при формировании государством механизмов планирования, финансирования, подготовки и развития спортсменов. Это обусловит более тесные интеграции детско-юношеского, массового спорта и спорта высших достижений.

2. В общественных науках начинает преобладать подход, при котором финансирование подготовки спорта рассматриваются не как затраты, а как инвестиции в человеческий капитал. В этой связи актуальным представляется совершенствование менеджмента спорта.

#### **Библиография:**

1. Винокурова У.А. Международные спортивные игры «Дети Азии» как социокультурный проект Республики Саха (Якутия)/У.А. Винокурова, Ю.И. Жегусов, А.Е. Местникова и др.//Теория и практика физ. культуры. -2017. -№ 3. -С. 94-96.

2. Гошунова А.В. Учет инвестиций в человеческий капитал в профессиональных спортивных организациях. // Автореф. на соиск.уч.степени к.э.н. Нижний Новгород, 2014.–30с.

3. Матвеев С. Волонтерские движения в спорте: проблемы и перспективы. // Наука в олимпийском спорте / под общ. ред. И. Когут, Е. Гончаренко. – 2011. - №1-2.

4. Мильнер Б.З. Предисловие к работе Д. Норта «Институты, институциональные изменения и функционирование экономики» М., 1997. С. 5–9.

5. Национальная ассоциация студенческого спорта (англ. National Collegiate Athletic Association, сокр. NCAA) — национальная университетская спортивная ассоциация, в которую входят 1281 различных организаций, организующих спортивные соревнования в колледжах и университетах США и Канады.

6. Тхазеплов А.М. Прогнозирование и отбор в спорте. Учебно-методические материалы. - Нальчик: Каб.-Балк. ун-т, 2002. – 50 с. – С. 33.

7. <http://vespo.com.ua/enciklopediya-sporta/draft-sistema-otbora-v-professionalnom-sporte-v-ssha/>

## ТРАДИЦИОННЫЕ ИГРЫ И СОСТЯЗАНИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В ЯКУТИИ

*Артеменко Е.В.,  
кандидат педагогических наук  
Артеменко Т.Г.,  
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент  
Обутова И.Г.,  
магистрант 1 курса  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
Чурапча, Россия*

***Аннотация.** Статья посвящена актуальной теме развития массового спорта. Во введении авторы раскрывают актуальность данной темы и отмечают, что национальные виды спорта и народные игры занимают особое место в системе физической культуры и спорта, а также имеют прикладное значение в укладе жизни народов Республики Саха (Якутия). Исследование авторов показало высокий процент вовлеченности населения республики в занятия национальными видами спорта и народными играми. Также были проанализированы показатели развития национальных видов спорта за пять лет. В заключении авторы приходят к выводу, что популяризация традиционных игр и состязаний, национальных видов спорта является важнейшим фактором массового спорта, как социально-культурного, так и общественно-духовного показателя развития государства в современном мире.*

***Ключевые слова:** традиционные игры и состязания, национальные виды спорта, массовый спорт, Республика Саха (Якутия).*

## TRADITIONAL GAMES AND COMPETITIONS AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS IN YAKUTIA

*Artemenko E.V.,  
Candidate of Pedagogical Sciences  
Artemenko T.G.,  
Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor  
Obutova I.G.,  
1st year undergraduate  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

***Abstract.** The article is devoted to traditional games and competitions of the peoples of Yakutia. In the introduction, the authors reveal the relevance of this topic and*



*note that national sports and folk games occupy a special place in the system of physical culture and sports, and also have applied significance in the way of life of the peoples of the republic. The study of the authors showed a high percentage of the involvement of the population of the republic in national sports and folk games. The indicators of the development of national sports for five years were also analyzed. In conclusion, the authors come to the conclusion that the popularization of traditional games and competitions, national sports is the most important factor in mass sports, both a socio-cultural and socio-spiritual indicator of the development of the state in the modern world.*

**Key words:** *traditional games and competitions, national sports, mass sports, Republic of Sakha (Yakutia).*

**Введение.** Актуальность исследования обусловлена тем, что национальные виды спорта и народные игры формировались и совершенствовались на протяжении тысячелетий, передавались из поколения в поколения и использовались, 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 [8].

В Республике Саха (Якутия) национальные виды спорта и народные игры занимают особое место в системе физической культуры и спорта, а также имеют прикладное значение в укладе жизни народов республики. Перетягивание палки, борьба хапсагай, якутские национальные прыжки, северное многоборье, конные скачки, настольные игры - это не только выражение этнической культуры, но также неотъемлемый компонент физического воспитания детей, молодежи, населения. Эти оригинальные игры и состязания, дошедшие до нашего времени в первозданном виде, являются украшением и гордостью традиционных национальных праздников народов - Ысыаха, Бакалдын, Игр оленеводов и других торжеств [9].

Возрождение, развитие и популяризация национальных видов спорта и народных игр - один из приоритетов государственной политики Республики Саха (Якутия) в области физической культуры и спорта [7].

За последние годы и со стороны Правительств Российской Федерации и Республики Саха (Якутия) и со стороны спортивной общественности уделяется повышенный интерес к развитию национальных видов спорта.

Введены поправки в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в июне 2015 г. принят закон «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)». Данный закон, является стимулом для дальнейшего развития традиционных видов двигательной активности народов Якутии [5].

Цель исследования - оценить роль традиционных игр и состязаний в развитии массового спорта в Республике Саха (Якутия).

Объект исследования – процесс развития массового спорта посредством традиционных игр и состязаний.

Предмет исследования - традиционные игры и состязания Республики Саха Якутия (на примере «Игр Дыгына»).

Основное содержание работы. Для реализации поставленной цели нами использовались методы анкетирования, статистическая и графическая обработка данных. Методика анкетного опроса как прием социологического обследования включала в себя две стороны: интервьюирование и анкетирование, осуществляемые параллельно.

Нами опрошено 300 респондентов - разных представителей населения: 50 учащихся Чурапчинской республиканской спортивной средней общеобразовательной школы-интерната олимпийского резерва им. Коркина Д.П., 50 студентов Училища Олимпийского резерва, 100 студентов очной и 50 студентов заочной форм обучения направления подготовки «Физическая культура» и 50 сотрудников Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта.

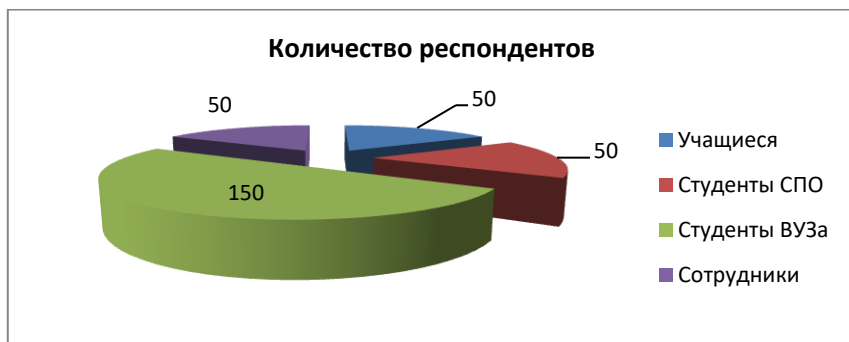


Рисунок 1. Количество респондентов

В качестве опросника использовалась разработанная нами анкета. С её помощью оценивались спортивная активность, здоровье, питание, спортивная специализация.



Рисунок 2. Результаты анкетирования

Результаты анкетирования показали, что подавляющее большинство респондентов занимаются только одним видом спорта (70,8%), 15,2% опрошенных – двумя, 14% – тремя.

Причем самым популярным среди выбравших один вид спорта являются национальные виды спорта Республики Саха (Якутия).

Данными видами спорта занимаются 25% респондентов из 300 опрошенных. Второе место по популярности занимает вольная борьба (17% опрошенных), на третьем – традиционные игры и состязания (10%), на четвертом – игровые виды спорта (волейбол, баскетбол) (9%). Популярность традиционных игр и национальных видов спорта Республики Саха (Якутия) объясняется повышенным интересом большинства населения к этим видам спорта.

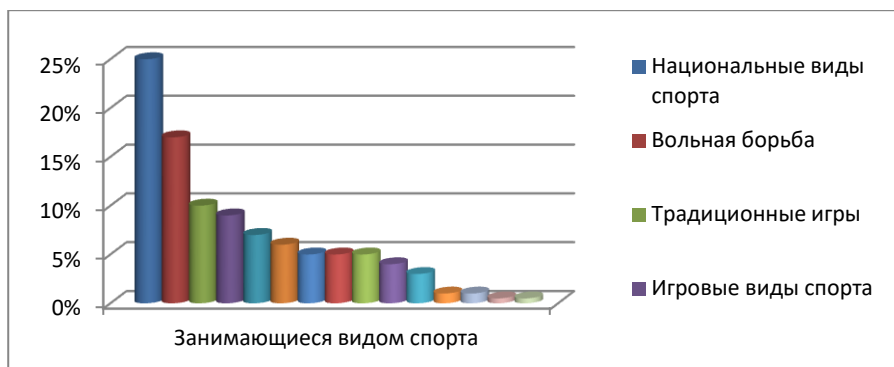


Рисунок 3. Популярность традиционных игр и национальных видов спорта Республики Саха (Якутия)

Массовость таких видов спорта, как вольная борьба, волейбол, баскетбол - связаны с их доступностью. Сравнительно непопулярны, среди выбравших занятия одним видом спорта – гимнастика, лыжное двоеборье, тяжелая атлетика.

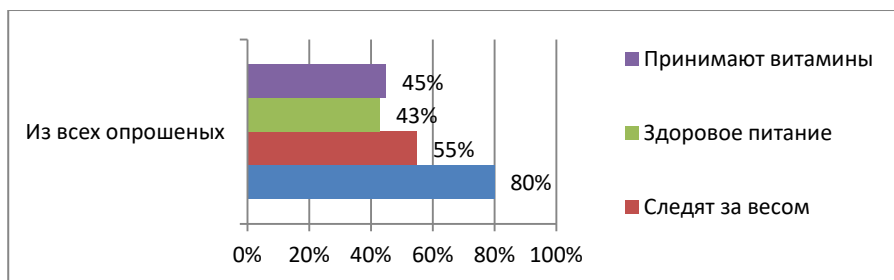


Рисунок 4. Результаты анкетирования

В настоящее время для поддержания здоровья респонденты достаточно активно занимаются спортом (физической культурой) – в среднем 80% опрошенных стараются обеспечить здоровое питание 43%; следят за своим весом 55%, принимают витамины 45%.

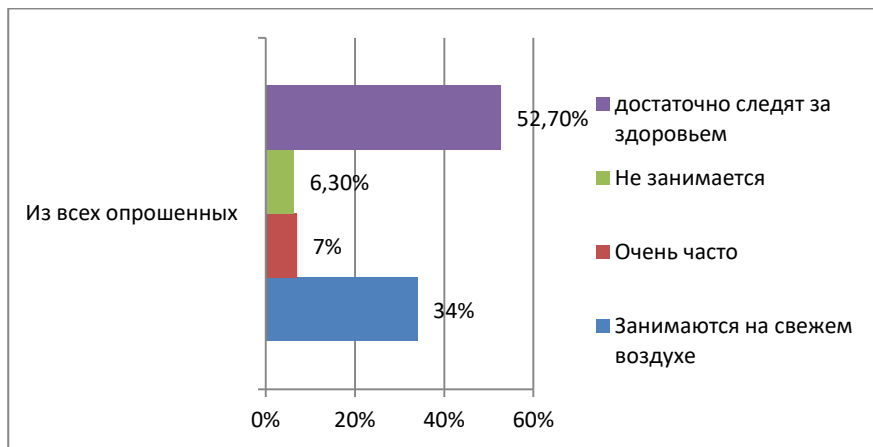


Рисунок 5. Результаты анкетирования

Занимаются на свежем воздухе – 34% опрошенных; очень часто – 7,0%; совсем не занимаются – 6,3%. Больше половины респондентов (52,7%) полагают, что достаточно следят за укреплением своего здоровья.

На основе изучения научных трудов С.С. Гуляевой, В.П. Кочнева, М.П. Федорова, М.И. Борохина, А.А. Захарова, Е.П. Кудрина и др. и специальных нормативов, введенных в программы общих, средних и высших учебных заведений в Республике Саха (Якутия), приводятся результаты использования традиционных игр и состязаний, национальных видов спорта в развитии массового спорта [2, 3, 4, 6].

Разнообразные игры и национальные виды спорта Республики Саха (Якутия), направленные на развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости всегда были популярны среди населения. Потому, на народных празднествах не обходилось без спортивных состязаний или разнообразных подвижных забав, которые передавались из поколения в поколение. Жители Республики Саха (Якутия) по праву могут гордиться своими исконно народными играми и видами спорта, дошедшими до нас с незапамятных времен. Выработанные на протяжении веков физические упражнения и состязания коренных народов Республики Саха (Якутия) 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. Сейчас национальные

виды спорта, как якутские прыжки, мас-рестлинг и хапсагай признаны российскими видами спорта и внесены во Всероссийский реестр видов спорта [4].

По результатам исследования показатели развития национальных видов спорта в Республике Саха (Якутия) представлены в таблице 1.

Таблица 1.  
Показатели развития национальных видов спорта

| Показатели развития национальных видов спорта |  |                                     |
|---|--|-------------------------------------|
| 1.  | Население Республики Саха (Якутия) на сегодняшний день                               | 996243 чел.<br>100%                 |
| 2.  | Доля систематически занимающихся физической культурой и спортом в РС(Я)              | 996243 чел. 100%<br>503122 чел. 51% |
| 3.  | Доля занимающихся НВС от общего числа населения РС(Я)                                | 996243 чел. 100%<br>24045 чел. 2,4% |
| 4.  | Доля НВС от числа систематически занимающихся физической культурой и спортом в РС(Я) | 503122 чел. 100%<br>24045 чел. 4,8% |
| 5.  | Доля школьников, занимающихся НВС от общего числа школьников РС(Я)                   | 114939 чел. 100%<br>5903 (5,1%)     |
| 6.  | Доля школьников от численности всего занимающихся НВС в РС(Я)                        | 24045 чел. 100%<br>5903 (26%)       |
| 7.  | Доля спортсменов, занимающихся якутским национальным многоборьем                     | 24045 чел. 100%<br>1203 чел. (5%)   |

Так, численность занимающихся традиционными играми и национальными видами спорта в 2017 году составила - 14075 человек, 2020 – 20150 человек, в 2022 году – 24045 человек

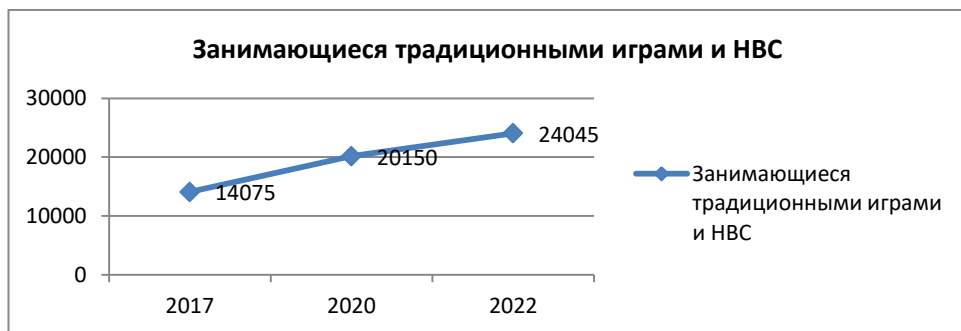


Рисунок 6. Рост численности занимающихся традиционными играми и национальными видами спорта в Якутии

Мы считаем, что это явление связано с обеспечением благоприятных условий в республике:

- государственная поддержка и создание условий для развития, популяризации национальных видов спорта и народных игр народов Якутии в Республики Саха (Якутия), а также на всероссийском и международном уровне.
- формирование ресурсной, нормативной, правовой и материально-технической базы национальных видов спорта и народных игр народов Якутии;
- создание и совершенствование системы координации и управления развитием национальных видов спорта и игр народов Якутии;
- создание и совершенствование системы проведения соревнований и мероприятий по национальным видам спорта.
- подготовка спортивного резерва по национальным видам спорта.

Характерной особенностью национальных видов спорта является их динамичность, общедоступность, практичность и простота в применении. С целью популяризации традиционных игр и состязаний, национальных видов спорта ежегодно в нашей республике проводятся «Игры Дыгына» - якутские традиционные игры и состязания, соревнования отличаются большой популярностью, традиционностью проведения и масштабностью организации.

В Играх Дыгына участвуют спортсмены от 18 до 40 лет включительно. Соревнования проводятся в два дня по 7 видам:

Национальные виды спорта – «Мас-рестлинг», «Якутские прыжки», борьба «Хапсагай».

Традиционные игры и состязания – «Якутская вертушка», «Стрельба из традиционного лука», бег на 400м, «Поднятие и перенос тяжелого камня».

Также к самым массовым спортивным мероприятиям относится Спартакиада по национальным видам спорта "Игры Манчаары». Ежегодные соревнования между командами всех улусов (районов) Республики Саха (Якутия).

Главная цель спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары» - показать на всероссийском уровне, насколько привлекательны они для любителей спорта, как много людей ими занимаются и что они ни в чем не уступают олимпийским видам. Соревнования проходят по якутской борьбе хапсагай, масс-рестлингу, якутским прыжкам, национальному многоборью, стрельбе из лука, гиревому спорту, конным скачкам, легкой атлетике, спортивному и пулевой стрельбе. Каждый год количество видов спорта и участников увеличивается [1].

Таким образом, национальные виды спорта Республики Саха (Якутия) укрепляют культуру народа и способствуют активному занятию физической культурой и спортом разных категорий населения, переходу из массового спорта в спорт высших достижений.

**Заключение.** Популяризация традиционных игр и состязаний, национальных видов спорта является важнейшим фактором массового спорта, как социально-культурного, так и общественно-духовного показателя развития государства в

современном мире. Вовлечение широких масс людей к занятиям физической культурой и спортом, положение здоровья народа, а также ее военно-политической силой.

### **Библиография:**

1. Афанасьева Л.И. Этнопедагогический феномен якутских народных игр. Якутск: СВФУ – 2020. – С. 158 – 162.
2. Гуляева С.С., Сидоркович Ю.В. Модель информационно-аналитической системы комплексной оценки реализации спортивных мероприятий //Пути развития массовых национальных видов спорта в России, мас-рестлинг: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 23 апреля 2022 года. – С. 166 – 169.
3. Данилов Е.М. Роль национальных видов спорта и народных игр в физическом развитии учащихся /Е.М. Данилов// Роль национальных видов спорта и народных игр в физическом развитии учащихся: фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2011. – С. 25–27.
4. Захаров А.А. Национальные виды спорта как форма традиционной культуры народа // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 9.
5. Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России КННВС. URL: <http://knnvs.com/o-knnvs/> (дата обращения: 15.07.2023).
6. Кочнев В.П. История физкультурного движения в Якутии. Якутск, 1998. – 182 с.
7. Кыласов А.В. Этнокультурное многообразие – новая парадигма в развитии спорта // Человек, спорт, здоровье: материалы V Междунар. конгр. СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2011. – С. 161–163.
8. Национальные виды спорта пропагандируют здоровый образ жизни: Карелин А.В.// Известия ТулГУ: Физическая культура. Спорт. 2019. – Вып. 11 – С. 28.
9. Платонова Р.И. Миссия национальных видов спорта в глобализирующемся мире // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 6. – С. 61– 64.

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК РЕСУРСНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Ахмерова К.Ш.,  
директор ФГБУ ФЦПСР  
Москва, Россия*

*Найданов Б.Н.,  
кандидат педагогических наук,  
доцент, эксперт ФГБУ ФЦПСР  
Москва, Россия*

*Готовцев И.И.,  
кандидат педагогических наук,  
доцент, ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
Чурапча, Россия*

*Аннотация.* Отраслевые задачи, поставленные Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года, в сложившихся условиях международных отношений предполагают поиск инновационных путей развития отрасли с целью выполнения установленных целевых показателей. Национальные виды спорта, как уже вошедшие во всероссийский реестр видов спорта, так и находящиеся в стадии организации имеют для этого широкие ресурсные возможности. На примере вида спорта «мас-рестлинг» показана комплексная работа по поступательному развитию вида спорта и варианты успешного межведомственного взаимодействия.

*Ключевые слова:* национальные виды спорта, ресурс, стратегия, инновации, мас-рестлинг, спортивный резерв, форма 1-ФК.

## NATIONAL SPORTS AS A RESOURCE POTENTIAL OF THE DEVELOPMENT OF THE BRANCH «PHYSICAL CULTURE AND SPORTS» IN THE RUSSIAN FEDERATION

*Akhmerova K.Sh.,  
Director of the Federal State Budgetary Institution  
Moscow, Russia*

*Naidanov B.N.,  
Candidate of Pedagogical Sciences  
Associate Professor*

*Expert of the Federal State Budgetary Institution  
Moscow, Russia*



**Gotovtsev I.I.,**  
*Candidate of Pedagogical Sciences*  
*Associate Professor*  
*Rector of Churapcha State*  
*Institute of Physical Education and Sports*  
*Churapcha, Russia*

**Abstract.** *The sectoral objectives set by the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation until 2030, in the current conditions of international relations, involve the search for innovative ways to develop the industry in order to meet the established targets. National sports, both those that have already been included in the All-Russian register of sports, and those that are at the stage of organization, have wide resource opportunities for this. Using the example of the sport «mas-wrestling», a comprehensive work on the progressive development of the sport and options for interdepartmental interaction are shown.*

**Key words:** *national sports, resource, strategy, innovation, mas-wrestling, sports reserve, form 1-FC.*

**Введение.** Развитие национальных видов спорта как части традиционной культуры народов Российской Федерации входит в число приоритетных направлений Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее – Стратегия) [3]. В рамках гармонизации законодательства о физической культуре и спорте и законодательства об образовании в отношении спортивной подготовки и создания условий для всестороннего развития детей и совершенствования их спортивного мастерства в организациях детско-юношеского спорта вне зависимости от их ведомственной принадлежности необходимо учитывать и ориентироваться на целевые показатели Стратегии.

Абсолютным вызовом и проверкой общества и государства на устойчивое развитие являются установленные целевые показатели Стратегии «доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом (в общей численности граждан, не имеющих противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой и спортом)» и «доля граждан в возрасте 3 - 29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности граждан указанной возрастной категории» 70 процентов и 90 процентов к 2030 году соответственно и увеличение количества штатных работников физической культуры и спорта на 11,9 процентов с 2021 года по 2030 год.

**Методы исследования.** Материалы данного исследования сформированы путем анализа специальной литературы, сопоставления сведений федерального государственного статистического наблюдения (форма № 1-ФК), лонгитюдного исследования и экспертных оценок.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Информация, представленная в разделе V «Развитие видов спорта и двигательной активности» формы № 1-ФК показывает, что в 2021 году численность занимающихся в Российской Федерации по 156 видам спорта и иным видам двигательной активности составляла 34 712 511 человек, а в 2022 году - 36 845 725 человек. Прирост численности занимающихся за этот контрольный период составил 5,79 процентов (%).

Национальные виды спорта, которые вошли во второй раздел «Виды спорта, развиваемые на всероссийском уровне» Всероссийского реестра видов спорта, показали следующую динамику:

- в виде спорта «кореш» в 2021 году было 28 281 занимающихся, в 2022 году стало 29 250 человек (прирост 3,31 %);

- в виде спорта «северное многоборье»: было 5 617 чел., стало 6 555 (прирост 0,95 %);

- в виде спорта «борьба на поясах»: было 35 855 чел., стало 38 807 (7,60 %)

- в виде спорта «городошный спорт»: было 63 702 чел., стало 68 929 (7,58 %)

- в виде спорта «лапта»: было 153 312 чел., стало 162 054 (5,39 %). Прирост численности занимающихся в данной группе видов спорта составил 4,97 %, что всего на 0,82 % ниже среднестатистического показателя и в целом коррелирует с установленной положительной динамикой количества занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации.

Общая численность занимающихся национальными видами спорта, отраженных в третьем разделе «Национальные виды спорта и их спортивные дисциплины» Всероссийского реестра видов спорта в 2021 году составляла 34 798 человек. В 2022 году количество занимающихся национальными видами спорта увеличилось на 7 600 человек и составило 42 398 человек. Прирост на 17,9 % в три раза превысил значение общероссийского показателя.

Вместе с тем, не все национальные виды спорта имеют положительную динамику численности занимающихся, а показатели повышения спортивного мастерства, подготовка судей по виду спорта и образовательный уровень тренерских кадров характеризуют вид спорта как профессиональную среду и системную деятельность.

Рассмотрим динамику этих показателей, представленных в таблицах 1-4 по развитию национальных видов спорта в Российской Федерации.

Так, в виде спорта «гонки на охотничьих лыжах» (национальный вид спорта Республики Коми), признанного приказом Минспорта России от 13 октября 2017 г. № 895, допущено снижение количества занимающихся в 2022 году в сравнении с 2021 годом (далее – контрольный период) на 13%, с 3 287 чел., до 2 858 человек. Произошло незначительное снижение числа спортсменов, выполнивших нормативы спортивных разрядов, однако 3 человека выполнили норматив «Мастер спорта». Отсутствие системной подготовки спортивных судей по данному виду спорта не позволяет увеличить их количество. Зафиксировано

значительное для вида спорта увеличение числа штатных тренеров с 1 человека до 7 (+85,7%).

По виду спорта «керешу» (национальная борьба тюрских народов), признанного приказом Минспорттуризма России от 17.06.2010 г. № 606, количество занимающихся за этот контрольный период увеличилось на 538 человек (+31,9%). Вместе с тем, не отлажена система учета, выполнения и присвоения спортивных разрядов спортсменам и это свидетельствует о недостаточной подготовке спортивных судей и тренерских кадров.

По виду спорта «таврели» произошло снижение количества занимающихся на 24 человека, что составило 20%. Вопросы выполнения спортивных разрядов, подготовки спортивных судей, тренерских кадров не нашли отражения в официальной статистике формы 1-ФК. Вместе с тем, на сайте федерации таврелей России размещена информация по программе профессиональной переподготовки по дисциплине «Преподавание курса «Русские шахматы (таврели)», представлена информация о соревнованиях всероссийского уровня.

По виду спорта «хапсагай» (якутская национальная борьба) количество занимающихся в 2022 году, несмотря на значительное снижение тренерского состава (-28,2%), практически осталась на прежнем уровне в 5 786 человек (+13 чел.). Важно отметить, что подготовка спортсменов-разрядников и мастеров спорта происходит на системной основе, как и подготовка судейского корпуса.

По виду спорта «хуреш» (тувинская национальная борьба) за контрольный период произошло кратное увеличение количества тренерского состава на 53 человека, что привело к соответствующему увеличению количества занимающихся на 6 157 человек, что составило 43% прироста. Вместе с тем, для дальнейшего уверенного развития данного вида спорта и мотивации занимающихся требуется обратить внимание на подготовку судейского корпуса, повышение квалификации тренерского состава и систематизации присвоения спортивных разрядов и спортивных званий.

По виду спорта «шодсанлат» (ингушский универсальный бой) количество занимающихся в контрольном периоде увеличилось на 3,72% и составило всего 223 человека. 5 штатных тренеров для интенсивного развития вида спорта недостаточно, но выстроить систему полноценной спортивной подготовки и соревнований, при поддержке федерации Тотального боя ШодСанЛат, возможно.

По виду спорта «якутские национальные прыжки» количество занимающихся остается стабильным и в 2022 году составило 2 454 человека. Традиции развития якутских прыжков как национального вида спорта позволяют сохранять тренерский и судейский контингент. Количество спортсменов-разрядников, мастеров спорта и широкий спектр соревновательной практики указывают на устойчивость развития вида спорта как в настоящее время, так и в ближайшей перспективе.

Особое внимание в нашей статье обращено к виду спорта «мас-рестлинг». Мас-рестлинг уверенно занимает лидирующие позиции среди национальных видов

спорта в Российской Федерации как по охвату занимающихся, так и по другим целевым показателям системной работы по развитию вида спорта.

Количество занимающихся мас-рестлингом 2022 году увеличилось на 1 301 человек и составило 15 079 человек (35,5% от всех национальных видов спорта. Стабильный тренерский состав, постоянное повышение квалификации судейского корпуса и всесторонняя поддержка Правительства Республики Саха (Якутия), Всероссийской и международной федераций мас-рестлинга позволяет вести комплексную подготовку мас-рестлеров на всех этапах спортивной подготовки.

Таблица 1. Развитие национальных видов спорта и двигательной активности за 2021 год

| №             | Виды спорта                  | Численность занимающихся и их квалификация (чел.) |                   |            |            |                   |            |           |          |
|---------------|------------------------------|---|-------------------|------------|------------|-------------------|------------|-----------|----------|
|               |                              | Всего   | Спортивный разряд |            |            | Спортивные звания |            |           |          |
|               |                              |   | Всего             | из них:    |            | Всего             | из них:    |           |          |
|               |                              |   |                   | I          | КМС        |                   | МС         | МСМК      | ЗМС      |
| 1.            | Гонки на охотничьих лыжах    | 3 287   | 70                | 46         | 24         | -                 | -          | -         | -        |
| 2.            | Керешу                       | 1 147   | 1                 | -          | 1          | -                 | -          | -         | -        |
| 3.            | Мас-рестлинг                 | 13 778  | 242               | 146        | 96         | 90                | 77         | 13        | -        |
| 4.            | Таврели                      | 120   | 1                 | -          | 1          | -                 | -          | -         | -        |
| 5.            | Хапсагай                     | 5 773   | 121               | 77         | 44         | 73                | 73         | -         | -        |
| 6.            | Хуреш                        | 8 060   | 9                 | 7          | 2          | -                 | -          | -         | -        |
| 7.            | Шодсанлат                    | 215   | -                 | -          | -          | -                 | -          | -         | -        |
| 8.            | Якутские национальные прыжки | 2 418   | 87                | 63         | 24         | 29                | 29         | -         | -        |
| <b>Всего:</b> |                              | <b>34 798</b>                                     | <b>531</b>        | <b>339</b> | <b>192</b> | <b>192</b>        | <b>179</b> | <b>13</b> | <b>-</b> |

Таблица 2. Развитие национальных видов спорта и двигательной активности за 2022 год

| №  | Виды спорта               | Численность занимающихся и их квалификация (чел.) |                   |         |     |                   |         |      |     |
|----|---------------------------|---|-------------------|---------|-----|-------------------|---------|------|-----|
|    |                           | Всего   | Спортивный разряд |         |     | Спортивные звания |         |      |     |
|    |                           |   | Всего             | из них: |     | Всего             | из них: |      |     |
|    |                           |   |                   | I       | КМС |                   | МС      | МСМК | ЗМС |
| 1. | Гонки на охотничьих лыжах | 2858  | 61                | 35      | 26  | 3                 | 3       | -    | -   |



|               |                              |              |            |            |            |            |            |           |          |
|---------------|------------------------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|----------|
| 2.            | Керешу                       | 1685         | 1          | -          | 1          | -          | -          | -         | -        |
| 3.            | Мас-рестлинг                 | 15079        | 233        | 107        | 63         | 83         | 70         | 12        | 1        |
| 4.            | Таврели                      | 96           | -          | -          | -          | -          | -          | -         | -        |
| 5.            | Хапсагай                     | 5786         | 134        | 60         | 40         | 58         | 58         | -         | -        |
| 6.            | Хуреш                        | 14217        | 9          | 7          | 2          | -          | -          | -         | -        |
| 7.            | Шодсанлат                    | 223          | -          | -          | -          | -          | -          | -         | -        |
| 8.            | Якутские национальные прыжки | 2454         | 86         | 62         | 24         | 29         | 29         | -         | -        |
| <b>Всего:</b> |                              | <b>42398</b> | <b>524</b> | <b>271</b> | <b>156</b> | <b>173</b> | <b>160</b> | <b>12</b> | <b>1</b> |

Таблица 3. Количество штатных тренеров и спортивных судей по видам спорта за 2021 год

| №             | Виды спорта                  | Число спортивных судей (чел.) |            |                         | Число штатных тренеров (чел.) |                             |           |
|---------------|------------------------------|-------------------------------|------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------|
|               |                              | Всего                         | из них:    |                         | Всего                         | Со специальным образованием |           |
|               |                              |                               | 1 категор. | всероссийской категории |                               | высшим                      | средним   |
| 1.            | Гонки на охотничьих лыжах    | 1                             | -          | -                       | 1                             | 1                           | -         |
| 2.            | Керешу                       | 7                             | -          | -                       | 6                             | 2                           | 1         |
| 3.            | Мас-рестлинг                 | 84                            | 47         | 2                       | 66                            | 49                          | 14        |
| 4.            | Таврели                      | -                             | -          | -                       | 1                             | -                           | 1         |
| 5.            | Хапсагай                     | 39                            | 26         | 1                       | 39                            | 32                          | 3         |
| 6.            | Хуреш                        | 9                             | 7          | -                       | 15                            | 1                           | -         |
| 7.            | Шодсанлат                    | -                             | -          | -                       | 4                             | 1                           | -         |
| 8.            | Якутские национальные прыжки | 28                            | 27         | 1                       | 25                            | 18                          | 3         |
| <b>Всего:</b> |                              | <b>168</b>                    | <b>107</b> | <b>4</b>                | <b>157</b>                    | <b>104</b>                  | <b>22</b> |

Таблица 4. Количество штатных тренеров и спортивных судей по видам спорта за 2022 год

| №  | Виды спорта               | Число спортивных судей (чел.) |            |                         | Число штатных тренеров (чел.) |                             |         |
|----|---------------------------|-------------------------------|------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------|
|    |                           | Всего                         | из них:    |                         | Всего                         | Со специальным образованием |         |
|    |                           |                               | 1 категор. | всероссийской категории |                               | высшим                      | средним |
| 1. | Гонки на охотничьих лыжах | -                             | -          | -                       | 7                             | 6                           | 1       |



|               |                              |            |           |          |            |            |           |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|----------|------------|------------|-----------|
| 2.            | Керешу                       | 8          | -         | -        | 7          | 2          | 1         |
| 3.            | Мас-рестлинг                 | 77         | 41        | 2        | 88         | 66         | 18        |
| 4.            | Таврели                      | 3          | -         | -        | 3          | 2          | 1         |
| 5.            | Хапсагай                     | 42         | 6         | 1        | 28         | 20         | 4         |
| 6.            | Хуреш                        | 9          | 7         | -        | 68         | 51         | 16        |
| 7.            | Шодсанлат                    | -          | -         | -        | 5          | 3          | -         |
| 8.            | Якутские национальные прыжки | 6          | 5         | 1        | 22         | 18         | 1         |
| <b>Всего:</b> |                              | <b>145</b> | <b>59</b> | <b>4</b> | <b>228</b> | <b>168</b> | <b>42</b> |

В целом национальные виды спорта в Республике Саха (Якутия) финансируются из подпрограммы развития национальных видов спорта Республики Саха (Якутия) в рамках Государственной программы «Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) на 2020 – 2024 годы» утвержденной Правительством Республики Саха (Якутия) от 15.09.2021 г. № 364. Как отмечалось ранее, весь спектр соревнований, необходимых для раскрытия спортивного потенциала мас-рестлеров в 2021 году (кроме Кубка России), так и в 2022 году, был организован Всероссийской федерацией мас-рестлинга (президент Гуляев М.Д.) [1]. Проведены чемпионат России среди мужчин и женщин в Казани, первенство России среди юниоров и юниорок, первенство России среди юношей и девушек и иные официальные всероссийские соревнования, включая чемпионат и первенство Уральского федерального округа. Создание Ассоциации «Студенческая лига мас-рестлинга», где соучредителем выступил Российский студенческий спортивный союз, позволит значительно расширить вовлеченность российской студенческой молодежи в занятия мас-рестлингом.

IV чемпионат мира по мас-рестлингу, проведенный в июне 2022 г. в Якутске и в котором приняли участие представители из 41 стран, дал новый импульс и понимание развития мас-рестлинга в непростых условиях современного международного спортивного движения. Анонс чемпионата мира был размещен на официальном сайте Министерства спорта Российской Федерации.

Стабильный календарь международных и всероссийских соревнований и уровень их организации позволяет поддерживать высокий уровень конкуренции среди мас-рестлеров на разных этапах спортивной подготовки. Выполнение и присвоение спортивных разрядов и спортивных званий происходит на системной основе. Из национальных видов спорта самое высокое спортивное звание «Мастер спорта России международного класса» присваивается только в мас-рестлинге. Этого звания удостоено 13 человек. В 2022 году Иван Галкин из Калужской области первым в России получил почетное спортивное звание «Заслуженный мастер спорта России» по мас-рестлингу, а в 2023 году это почетное звание, приказом Минспорта России, присвоено сразу двум мас-рестлерам из Республики Саха (Якутия) Дмитрию

Попову и Павлу Черноградскому. Все эти показатели демонстрируют успешную зрелость мас-рестлинга как вида спорта.

Особого внимания заслуживает система подготовки кадров для мас-рестлинга в Республике Саха (Якутия). За последние 10 лет подготовлено более 150 специалистов с высшим образованием и свыше 250 со средним специальным образованием. Подготовка специалистов осуществляется на базе Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта (далее – Чурапчинский ГИФКиС) и трех педагогических колледжей (Якутский педагогический колледж им. С.Ф. Гоголева, Намский педагогический колледж им. И.Е. Винокурова, Виллойский профессионально-педагогический колледж им. Н.Г. Чернышевского).

Чурапчинский ГИФКиС в рамках федерального проекта «Спорт - норма жизни» проводит курсы повышения квалификации по программе «Мас-рестлинг: тренерская деятельность» для специалистов из разных субъектов Российской Федерации. Международная федерация мас-рестлинга подписала учредительный договор с Северо-Восточным федеральным университетом им. М.К. Аммосова о создании автономной некоммерческой организации «Международная академия мас-рестлинга».

Активная научно-исследовательская работа по теории и методике национальных видов спорта вносит весомый вклад в развитие мас-рестлинга. Исследовательские материалы по мас-рестлингу вошли в содержание одной докторской и пяти кандидатских диссертаций. Приказом Минспорта России от 20 июля 2021 года № 564 «О признании организаций федеральными экспериментальными (инновационными) площадками» (далее – ФЭП) Чурапчинский ГИФКиС, Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия), Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары и Некоммерческая организация «Эрэл» были признаны ответственными исполнителями проекта ФЭП по теме «Комплексное обеспечение подготовки спортивного резерва по виду спорта «мас-рестлинг».

В поддержку проекта ФЭП распоряжением Правительства Республики Саха (Якутия) от 07 октября 2021 г. № 1006-р создан проектный офис с целью научного сопровождения его реализации на межведомственной основе. С начала реализации проекта по плану конгрессов и научных конференций Минспорта России уже проведены всероссийские научно-практические конференции с международным участием в г. Якутске (2021 г.), в г. Казани (2022 г.) и готовится конференция в г. Уфе (2023 г.) с опубликованием научных материалов по комплексному обеспечению вида спорта «мас-рестлинг». Полная информация о деятельности Всероссийской федерации мас-рестлинга отражается на сайте и поддерживается в актуальном состоянии.

**Заключение.** Национальные виды спорта имеют высокий потенциал и устойчивые традиции в вовлечении населения в регулярные занятия физической



культурой и спортом и высокое прикладное значение, в том числе для обороноспособности страны [2]. В пункте 82 плана мероприятий по реализации Стратегии, предусматривается разработка и утверждение комплекса мер по совершенствованию системы развития неолимпийских видов спорта, национальных и традиционно развиваемых в Российской Федерации видов спорта и спортивных дисциплин [3].

Системная работа по развитию национальных видов спорта на примере вида спорта «мас-рестлинг», проводимые масштабные комплексные мероприятия, объединяющие ресурсные возможности федеральной и региональной исполнительной власти в области физической культуры и спорта и уникальный опыт межведомственного взаимодействия учреждений спорта, образования, здравоохранения, науки, культуры и цифровых технологий должны быть отражены и активно использоваться при утверждении данного комплекса мер по совершенствованию системы развития национальных видов спорта в Российской Федерации.

Все национальные виды спорта, при организации полноценной системной работы и при поддержке исполнительных органов в области физической культуры и спорта имеют серьёзные ресурсные возможности в достижении поставленных Стратегией целевых показателей вовлеченности населения в активные занятия физической культурой и спортом и подготовки конкурентного спортивного резерва.

Научно-исследовательская деятельность, в том числе в формате федеральных экспериментальных (инновационных) площадок определяет новые приоритеты в развитии вида спорта, в подготовке конкурентоспособного спортивного резерва, позволяет объединять ученых и практиков и снижает риски неэффективного управления за счет регулярного обсуждения проблемных вопросов в профессиональном сообществе.

### **Библиография:**

1. Ахмерова К.Ш., Найданов Б.Н. Национальные виды спорта как особенный фактор в подготовке спортивного резерва в Российской Федерации / Материалы Всерос. научно-практ. конф. с международным участием «Пути развития массовых национальных видов спорта в России, мас-рестлинг». – Казань, Поволжский ГУФКСиТ, 2022. С 13 -17.

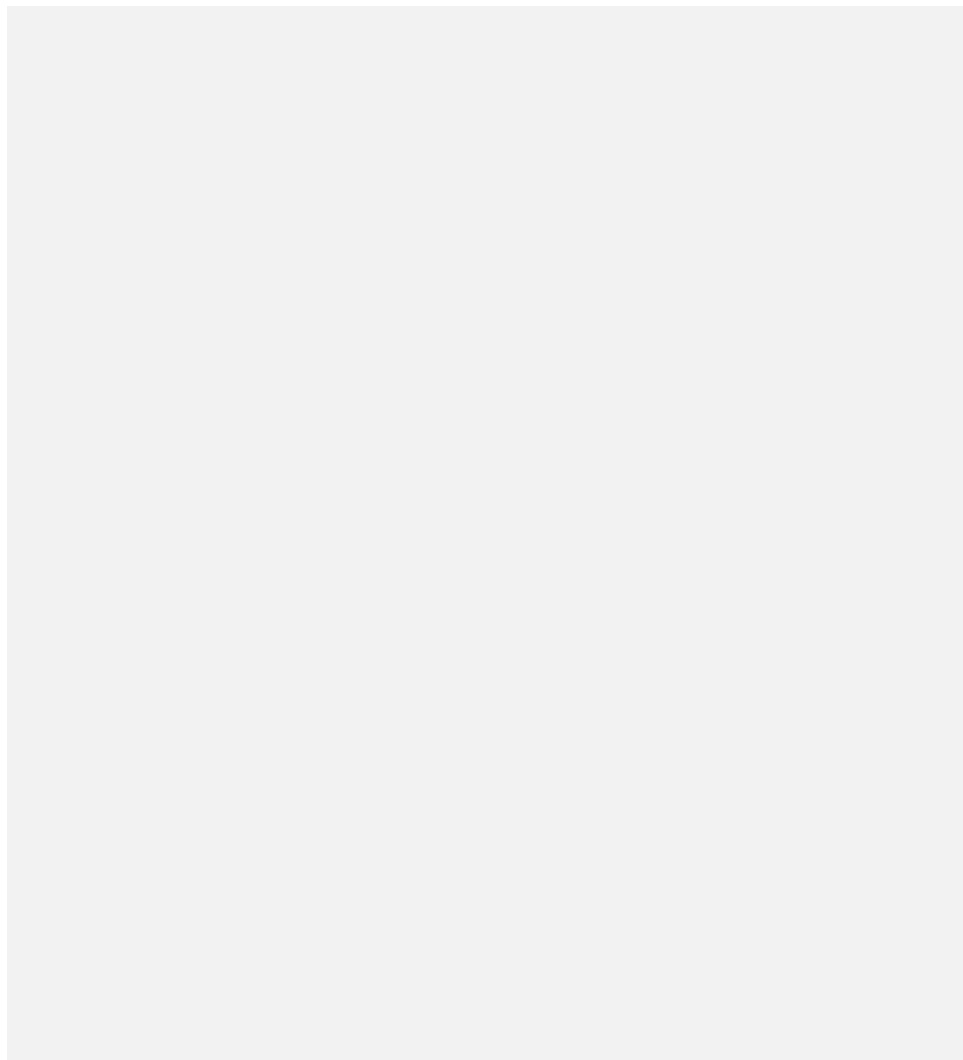
2. Готовцев И.И., Андросова А.И. Этнопедагогические аспекты физического воспитания (на примере Республики Саха (Якутия) / Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием «Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности. – Якутск: Медиа-холдинг «Якутия», 2021. С.137-141

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2020 г. № 3615-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Стратегии развития



физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (с изменениями на 29 апреля 2023 г.).

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р



## ИСТОРИЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ ЮЖНОГО УРАЛА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ

*Байназаров И.Н.,  
кандидат исторических наук,  
доцент, заместитель декана  
мореходного факультета КамчатГТУ  
Камчатка, Россия*

**Аннотация.** В традициях коренного народа Южного Урала – башкир, заложены все необходимые для воспитания молодежи основы и ценностные принципы, которые складывались на протяжении длительного исторического периода. В традиционной башкирской культуре есть устоявшиеся традиции, которые могут и должны быть задействованы сегодня в процессе формирования современной молодежной культуры. Одной из них является традиционная поясная борьба – корэши, корэши – является популярным видом состязаний сегодня не только у башкир и татар, но и у многих тюркских народов.

**Ключевые слова:** исторические традиции, башкиры, молодежная культура, поясная борьба, корэши.

## HISTORICAL TRADITIONS OF THE SOUTHERN URALS AS A BASIS FOR FORMING CULTURE

*Bainazarov I.N.,  
Candidate of Historical Sciences,  
Associate Professor of FC KamchatSTU  
Kamchatka, Russia*

**Abstract.** In the traditions of the indigenous people of the Southern Urals – the Bashkirs, all the foundations and value principles necessary for the education of young people have been laid down over a long historical period. In the traditional Bashkir culture, there are well-established traditions that can and should be involved today in the process of forming a modern youth culture. One of them is the traditional belt wrestling – koresh, koresh – is a popular type of competition today not only among the Bashkirs and Tatars, but also among many Turkic peoples.

**Key words:** historical traditions, Bashkirs, youth culture, belt wrestling, Koresh.

В традициях башкирского народа Южного Урала – башкир заложены все необходимые для воспитания молодежи основы и ценностные принципы, поэтому исследователям так важно изучать их исторические традиции.

В традиционной башкирской культуре есть множество духовных ценностей и устоявших традиций, которые могут и должны быть задействованы в полной мере сегодня, когда речь идет о формировании современной молодежной культуры народа. Остановимся на одной из них – поясной борьбе корэш. Не только у башкир и татар, но и у многих тюркских народов, одним из самых популярных видов состязаний была и остается поясная борьба.

Этот вид спорта сегодня пользуется большой популярностью среди молодежи не только Республике Башкортостан, но и во всем тюркском мире. Он привлекателен для молодежи, формирует их ценностные устои, и является одним из наиболее действенных способов оказывать благотворное влияние на умы и сердца молодежи.

Известно, что поясная борьба, как и другие виды борьбы народов, в том числе сформировавшихся на просторах Южного Урала, имеет глубокие исторические традиции. Корэш переводится с башкирского языка как борьба, точно такое же обозначение оно имеет и в чувашском языке – «керешу», в казахском – «курес», в киргизском – «куреш», в тувинском – «хуреш», в турецком – «пореш», в туркменском «гореш», в узбекском – «кураш», в якутском – «курдацан тустуу» и т.п. - эти слова тюркского происхождения. Свое начало эти виды борьбы берут с древнетюркской борьбы. И каждый из народов в различные исторические эпохи приспособил состязания по борьбе к своим обычаям и традициям, при этом создавая и разрабатывая различные способы достижения победы над соперником.

В древнетюркском обществе это было не просто зрелищное состязание, но и боевое искусство, применительно для боевых действий [1, с.141]. Со временем она видоизменилась и приобрела состязательный характер. Так как был введен запрет на применение боевых приемов, поэтому исчезла и надобность в некоторых функциях национальных видов борьбы, которые были свойственны в более ранний период.

Поясная борьба претерпела определенные изменения, связанные с техникой выполнения приемов, тактикой ведения поединка и, конечно же, самих правил проведения состязаний. Что же касается пояса, то он и сегодня, как и в старину, является элементом одежды борцов во многих видах национальной борьбы тюркских народов. Каждый из этих видов борьбы имеет свои правила, некоторые из них схожи, другие в процессе взаимодействия культур приобрели дополнительные правила, а также произошло дополнение существующих приемов, приобретение новых и т.п.

Остановимся на некоторых сведениях из истории и особенностях башкирского корэш. Согласно башкирскому устному народному творчеству, в древности борцы боролись с завязанными кушаками, с течением времени это правило изменилось. В работах авторов XVIII—XIX вв. отмечается тот факт, что борцы в борьбе корэш кушак не завязывают вокруг пояса, а накидывают на спину друг друга, от плечевого пояса до поясницы. Во время поединка нельзя было отпускать концы кушака, каждый из соперников концы своего кушака наматывал на свои руки. Запрещалось делать подножки, зацепы и подсечки. Эти основные правила борьбы корэш сохранились и до наших дней. Некоторые приемы, которые были присущи корэш в



древности, не применяются в современном корэш, так как они запрещены правилами современного корэш и несовместимы со спортивной направленностью. Но, между тем, спортивный корэш сохранил традиционность древнего борцовского башкирского искусства. И в древности для корэш были характерны приемы, связанные с отрывом противника от земли и с последующим тем или иным броском. Данные правила сохранились в современности, чистая победа засчитывается борцу, если он, оторвав противника от ковра, бросил его спиной (обеими лопатками) на ковер любым из разрешенных приемов.

В дореволюционное время состязания по борьбе корэш проводили башкиры на таких праздниках: как на йыйынах, майданах, сабантуях и поминальных торжествах [2, с.342].

Большое внимание уделяется процессу развития и возрождения национальных видов спорта как в городах Башкортостана, так и на селе. В районах республики разрабатываются программы сабантуев, основу которых, как и в давние времена, составляют силовые и развлекательные игры. Советская эпоха наложила свой отпечаток на национальный башкирский праздник сабантуей. Сегодня, как и в советские времена проводятся состязания не только в национальных видах спорта и поясной борьбе корэш.

Поясная борьба корэш в 2013 году включена во второй раздел всероссийский реестр видов спорта и стала общероссийским видом спорта. Развитием вида спорта корэш в России занимается Федерация корэш России. Победителям и призерам Чемпионатов России, Кубка мира, Чемпионатов мира присваивается звание кандидатов в мастера, мастеров, заслуженных мастеров спорта России.

По технике исполнения приемов и правилам проведения соревнований такие виды национальной борьбы, как башкирская по своим правилам близки к ним и некоторые виды национальной борьбы тюркских народов – это, прежде всего, казахский «курес», киргизская «куреш» (южный вариант), узбекский «кураш» (по ферганским правилам), а также национальная борьба калмыков «ноолдан».

С апреля 2003 года стал поворотным моментом в развитии поясных национальных видов борьбы.

18 апреля 2003 года в Москве состоялась учредительная конференция по созданию Всероссийской Федерации борьбы на поясах. Участие в Конференции приняли представители семи федеральных округов Российской Федерации. Президентом Всероссийской Федерации борьбы на поясах единогласным решением был избран мастер спорта международного класса, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России Риф Фаткылбаянович Гайнанов.

«Я (Р. Гайнанов - *прим. автора*) пытался объединить во Всероссийскую общественную организацию местные федерации борьбы, ведь необходимо систематизировать отношения между центрами, где культивируется этот вид спорта, наладить между ними связь. В России проживает более ста сорока национальностей, и у каждого народа есть свой вид борьбы. У народов Поволжья эта борьба называется

башкиро-татарской. Она имеет глубокие корни, насчитывает боли двух тысяч лет истории. На сабантуях, праздниках плуга, после окончания весенних полевых работ проводились и проводятся состязания по борьбе на поясах. Похожая борьба есть на Кавказе, например, в Карачаево-Черкесии. Там она называется тутуш, у якутов - хапсагай, у алтайцев - куреш. Это национальная борьба тюркских народностей, проживающих по всей России и за ее пределами. Но уже сейчас она теряет национальные ограничения и становится межкультурным явлением» [3].

В содержание борьбы на поясах входит проведение приемов из стойки (кроме переводов) с захватом за пояс. Цель - бросить, свалить соперника на ковер или накрыть его. Соревнования по поясной борьбе проводятся в двух стилях - классическом и вольном. Отличия вольного стиля от классического в том, что в первом случае разрешается проводить приемы ногами. В последующем была образована Международная федерация борьбы на поясах Алыш.

Международная федерация борьбы на поясах Алыш объединяет на добровольных принципах национальные федерации и спортивные объединения, которые культивируют народные виды борьбы, имеющие многовековые традиции в своем развитии.

Несмотря на некоторые различия в правилах соревнований в спортивной форме, члены МФБП Алыш на официальных соревнованиях выступают по единым правилам, которые наиболее приемлемы для всех членов федерации, входящих в ее состав. Сегодня более ста стран мира имеют свои народные виды борьбы, а по посещаемости они лидеры среди других видов спорта. Ярким примером являются соревнования, проводимые по народным видам борьбы в Австрии, Грузии, Иране, Киргизии, Узбекистане, Швейцарии, России, собирающие на трибунах десятки тысяч зрителей. Вместе с тем, надо отметить, что ряд представителей народных видов борьбы успешно выступают в олимпийских дисциплинах на официальных международных соревнованиях и завоевывают медали.

На соревнованиях, проводимых МФБПА, спортсмены выступают в единой форме, состоящей из куртки синего или зеленого цвета и брюк белого цвета. Поверх куртки повязывается пояс. Борцы захватывают в положении стоя друг друга за пояс окрестным захватом и из этого положения начинают борьбу. В борьбе на поясах разрешены все действия, способные перевести противника из положения стоя в положение лежа, при обязательном условии - борцы должны не отпускать захват. Борьба ведется только в положении стоя. Чистую победу одерживает тот спортсмен, который бросает своего соперника на большую часть спины.

В основу классического стиля поясной борьбы принята национально-башкирская борьба корэш, запрещается проводить приемы ногами (зацепы, подножки, подсечки). В вольном стиле принята казахская борьба в курес. Можно сказать, что башкирская и казахская поясная борьба корэш получила международное признание. Она прошла длительный путь в своем развитии, прежде чем вышла на международный уровень.

Таким образом, приведенные сведения о поясной борьбе башкир подтверждают тот факт, что ее сегодняшняя популярность, особенно среди молодежи, обусловлена историческими традициями народа. Ярким свидетельством тому являются знаменательные события из спортивной жизни Башкортостана. Прежде всего, корэш признаны международным спортивным сообществом. И только за последние десятилетия были проведены крупные международные соревнования, в которых активное участие приняли борцы субъектов Российской Федерации и стран ближнего зарубежья.

### **Библиография:**

1. Байназаров И.Н., Сулейманова М.Н., Игдавлетов И.С., Фешкин В.Н. Общие и особенные правовые аспекты вхождения в состав Российского государства Башкортостана и Западного Казахстана//Евразийский юридический журнал.2019.№1.С.141-143.
2. Байназаров И.Н., Газизов Р.Р., Сулейманова М.Н., Фешкин В.Н. Формирование этноконфессионального состава населения Республики Башкортостан (некоторые аспекты проблемы)//Евразийский юридический журнал.2019.№3.С.342-344.

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА НАРОДОВ КАК ОСНОВА НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ НАРОДОВ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

*Балчирбай М.В.,  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ТувГУ»  
Кызыл, Россия*

***Аннотация.** В данной статье рассматривается о традиционной физической культуре народов как важнейшего элемента национального самосознания, национальной идентичности народов. Также приводятся цифровые показатели популярных национальных видов спорта в Российской Федерации.*

***Ключевые слова:** народ, физическая культура, спорт, глобализация, национальная идентичность, национальные виды спорта, культура.*

## NATIONAL SPORTS OF PEOPLE AS THE BASIS OF NATIONAL IDENTITY OF PEOPLES IN THE CONDITIONS OF GLOBALIZATION

*Balchirbay M.V.,  
Candidate of Pedagogical Sciences  
Associate Professor  
TuvSU  
Kyzyl, Russia*

***Abstract.** This article discusses the traditional physical culture of peoples as the most important element of national self-consciousness, national identity of peoples. Numerical indicators of popular national sports in the Russian Federation are also given.*

***Key words:** people, physical culture, sport, globalization, national identity, national sports, culture.*

**Введение.** В современном мире в эпоху глобальных перемен в мире физическая культура и спорт претерпевает огромное количество влияния как положительного, так и отрицательного. Глобализация диктует свои правила для развития профессионального спорта, так и национальных видов спорта. Основной удар отрицательного воздействия несет российский спорт, в котором политизация спорта приобретает новую политическую нормальность. В настоящее время профессиональный спорт становится инструментом влияния на народности, нации, страны, становится ареной жестких политических противостояний, определенных идеологий. Это становится проблемой для многих стран, в том числе в российской

спортивной арене. Но тем не менее есть национальные виды спорта как фактор межкультурной коммуникации народов мира.

**Основное содержание работы.** В Российской Федерации проживают около 160 национальностей, они не равнозначны по численности, государственному статусу, социально-экономическому развитию. Но тем не менее это люди с разными культурами, языками и верованиями.

Анализ научных исследований ряд авторов под термином «нация», «народ» рассматривается по-разному. Под термином «народ» понимается исторически сложившиеся на определенной территории устойчивая межпоколенная общность людей, обладающих общими, относительно стабильными особенностями культуры и психики, а также самосознанием (сознанием своего единства и отличия от всех других подобных общностей). Нация, как указывают некоторые авторы – это слияние более ранних форм общностей более родственных друг другу, она формируется на основе территориальных параметров, культурных ценностей, языковых происхождений.

Но есть и авторы, которые употребляют «народ» и «нация» как взаимозаменяемых синонимов. В данном исследовании нами не акцентируется внимание на термины «народ», «нация», «национальная физическая культура», «народная физическая культура», «традиционная физическая культура» использовали в разнозначном смысле.

В мире нет ни одного народа, который не имеет более или менее распространённой системы физического воспитания, закрепляющей и передающей новым поколениям ее опыт, знания и достижения. Каждый народ в соответствии с уровнем социально-экономического развития, природно-географических условий исторически вырабатывает свою собственную систему физического воспитания, при этом каждая нация сохраняет свою специфику в традиционной физической культуре.

Традиционная физическая культура – это культурное наследие народа, передающиеся от поколения к поколению и сохраняющийся на протяжении относительно длительного исторического периода. Она пронизывает все стороны общественной и индивидуальной жизни народа, охватывает своим влиянием все грани народного бытия. Эта многоаспектность социального проявления традиционной физической культуры обусловлена ее органической связью с системой общественных отношений. В силу этого традиционная физическая культура народа выступает не как хаотический набор различных игр (детских, подростковых, взрослых, подвижных, пассивных и т.д.), а как сложный синтез исторически сложившихся, достаточно устойчивых взаимосвязанных средств телесного развития (совершенствования).

По мнению профессора Ооржак Х.Д.-Н., традиционная физическая культура – это прежде культурный феномен, явление духовной жизни общества (народа), важнейший элемент национального самосознания (1995). Прогрессивные традиции



народной физической культуры имеют все основания служить могучим средством воспитания детей, подростков и взрослого населения в современных условиях [2].

Возникновение и становления традиционной физической культуры народов (общностей) это вследствие образа жизни народа и условий их проживания, исторически связанным с укладом жизни и особенностями труда людей в условиях территориального проживания.

Например, тувинский народ как носители кочевой культуры, все время совершенствовали свои охотничьи и военные навыки, приобщали подрастающее поколение к верховой езде, стрельбе из лука «ча адары», национальной борьбе «хуреш». Они по праву считаются национальными видами спорта тувинского народа.

Такие же национальные виды спорта существует и у других народов России. Борьба «курес», скачки «ат чарызы», «стрельба из лука», «поднятие тяжести (камня)», шашки «тобит» – это спортивные состязания хакасского народа. Борьба «Бухэ Барилдаан», стрельба из национального лука «Сурхарбан», конные скачки «Мори урилдаан», шахматы «Шатаар» - национальные виды спорта бурятского народа. К национальным видам спорта Якутии относятся борьба «хапсагай», мас-рестлинг, якутские прыжки «куобах», «ыстанга», «кылыы», «тутум эргирэ», поднятие камня и др. Хапсагай – традиционная якутская борьба, представляет собой борьбу вольного стиля с захватами руками за любую часть одежды и тела.

Среди вышеуказанных национальных видов спорта народов России наиболее популярными становятся мас-рестлинг, хапсагай и хуреш. По данным Министерства спорта Российской Федерации (2021 г.) мас-рестлингом занимаются более 12 тысяч человек, и соответственно хапсагаем более 6 тысяч и хурешом более 5 тысяч. Здесь нужно указать то, что мас-рестлингом и хапсагаем занимаются не только представители данного региона, но и других регионов. Хурешом занимаются исключительно на территории Республики Тыва, но тем не менее этот национальный вид спорта остается в лидирующей позиции [3].

В настоящее время в Республике Тыва наравне с национальной борьбой «хуреш» занимаются конными скачками, стрельбой из лука «ча адары». Эти национальные виды спорта подвергались различным трансформациям в зависимости от условий, от уклада жизни народа, от военных воздействий и различных идеологий. Они служили не только праздничным развлечением, но и проверкой физической подготовленности и морально-волевой крепости тувинцев, утверждением их жизнестойкости, непоколебимости духа, личности сочетающей в себе храбрость, мужество, выдержку, честность, уважение [1].

В национальных видах спорта тувинского народа проявляется национальная идентичность народа. Ведь национальная идентичность – одна из составляющих идентичности человека, связанная с ощущаемой им принадлежностью к определенной нации. В каждой тувинской семье культивируется один из этих видов спорта.



**Заключение.** Таким образом, мы констатируем, что национальные виды спорта культивируются во многих регионах Российской Федерации, в основе их становления лежат традиционная физическая культура народа, народные физические упражнения, народные и подвижные игры. Национальные виды спорта являются основой национальной идентичности народов, объективным необходимым механизмом преемственности национальной культуры того или иного народа в последующие поколения.

### **Библиография:**

1. Мендот, И. Э. Историческое развитие национальных видов спорта тувинского народа : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Мендот Инга Эрес-ооловна ; Бурятский государственный университет. — Улан-Удэ, 2015. — 168 с. — Текст : непосредственный.

2. Национальные виды спорта и игры народов России. — Текст: электронный // <https://weural.ru/>: [сайт]. URL: <https://weural.ru/upload/Files/202201/AADAi98s9gw.pdf> (дата обращения: 09.08.2023).

3. Ооржак, Х. Д. Педагогическое содержание физической культуры народов Южной Сибири / Х. Д. Ооржак. — Кызыл : Тувинское книжное издательство, 1995. — 227 с. — Текст : непосредственный.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ

**Ботуев Г.С.,  
тренер по мас-рестлингу,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Намская средняя образовательная школа  
имени П.Н. Тобурокова»  
Намцы, Россия**

***Аннотация.** Статья посвящена проблеме совершенствования методики силовой подготовки юношей, занимающихся мас-рестлингом. В статье автор рассматривает вопрос совершенствования силовой подготовки юношей, занимающихся мас-рестлингом. Представлен анализ научной литературы по силовой подготовке спортсменов в мас-рестлинге.*

*Автором в статье проанализирована проблема использования силовых упражнений в учебно-тренировочной деятельности спортсменов по мас-рестлингу. В исследовании приняли участие воспитанники Намская средняя школа им. П.Н. Тобурокова, Республики Саха (Якутия).*

***Ключевые слова:** мас-рестлинг, силовая подготовка в учебно-тренировочном процессе.*

## IMPROVING THE METHOD OF STRENGTH TRAINING FOR YOUNG MEN ENGAGED IN MAS-WRESTLING

**Botuyev G.S.  
Mas-wrestling coach  
Physical education teacher  
Namskaya Secondary School  
named after P.N. Toburokov  
Namtsy, Russia**

***Abstract.** The article is devoted to the problem of improving the methodology of strength training of young men involved in mas-wrestling. In the article, the author considers the issue of improving the strength training of young men involved in mas-wrestling.*

*The analysis of scientific literature on the strength training of athletes in mas-wrestling is presented. The author in the article analyzed the problem of using strength exercises in the training activities of athletes in mas-wrestling. The study involved pupils of the Namskaya secondary school named after. P.N. Toburokov, Republic of Sakha (Yakutia).*

**Key words:** *mas-wrestling, strength training in the training process.*

**Введение.** На современной плоскости спортивной жизни мас-рестлинг стал частью юниорского спорта. Но с другой стороны данный процесс сопровождается нехваткой научной, специализированной литературы в вопросе научно-методических основ спортивной подготовки спортсменов по мас-рестлингу.

Мас-рестлинг как вид спота относится к очень захватывающему виду спорта. В данном виде спорта могут участвовать как мужчины, так и женщины. А также юноши – юниоры и девушки - юниорки. Жаннный вид спорта был включен в республике Саха (Якутия) во II Международные спортивные игры «Дети Азии» в 2000 году. В данном соревновании приняли участие юные спортсмены из двадцати регионов Российской федерации и стран Азии. А также по данному виду спорта каждый год проводятся соревнования Российского масштаба.

В мас-рестлинге имеются следующие весовые категории для юношей 12-13 лет: 40, 50, 60, 70 и 70+ килограмм. Для юношей 14-15 лет: 50, 60, 70, 8г, 80+ килограмм. А для девушек приняты следующие весовые категории: 50, 60, 70, 70+ килограмм.

Содержание соревнований заключается в перетягивании палки на свою сторону двух напротив драга сидящих спортсменов. Причем они сидят, друг напротив друга упираясь в специальный упор, закрепленный неподвижно. С размером 200 см в длину, 25 см в высоту и 5 см в толщину. Сама палка в длину, которую должен перетянуть в свою сторону спортсмен, составляет от 40-50 см и диаметром 3,4 см. Причем центральная разметка должна составлять 10 мм.

В данном соревновании побеждает спортсмен, кто первый смог перетянуть палку на свою сторону. Всего схваток составляет – две победы.

По А.А. Захарову к доминирующим тактическим действиям спортсменов в соревновательной деятельности занимающихся мас-рестлингом является «Атакующая тактика». Такая тактика требует от спортсмена высокий уровень развития быстроты. Так сказать, «взрывной силы». Но в то же время данную тактику больше могут придерживаться спортсмены со слабой развитостью выносливости.

В мас-рестлинге выделяются четыре тактики ведения спортивной борьбы.

«Атакующая тактика», заключающаяся в перетягивании спортсменом палки в свою сторону с начала старта до победного конца. «Атакующе-выжидающая тактика», в отличие от первой спортсмен ожидает подходящего момента в спортивной схватке, для того, чтоб перетянуть в свою сторону. В ожидание входят наличия ошибок соперника или же его выраженное утомление. «Тактика удержания палки на середине» заключается в ожидании атакующих действий соперника при удержании палки на середине. «Тактика удержания палки на стороне соперника», говорит само за себя. Спортсмен позволяет сопернику перенести палку в свою сторону, но только для того, чтоб нанести позже контрприём перетягивания в свою сторону.

Использование тактических действий спортсменов занимающихся мас-рестлингом зависит не только от их овладений, но и от его спортивного стажа, и в первую очередь от его соревновательного опыта. А также от уровня психологической готовности спортсмена перед выполнением соревновательных действий.

Анализ научной литературы позволил нам сделать вывод о использовании доминирующих тактических действиях спортсменов в соревновательной деятельности занимающихся мас-рестлингом (см. Рис. 1).

А также хотим отметить не последнюю роль психологической готовности спортсмена к соревнованию. Поскольку при равной развитости физической, технической и тактической подготовленности спортсмена эффективно будет выступать спортсмен с рациональным уровнем психической готовности к соревновательной деятельности. Боевое состояние спортсмена перед соревнованием будет выступать благоприятным условием для эффективного тактического мышления спортсмена в соревновательной деятельности.

Таким образом, это мас-рестлинг, как вид спорта требует от спортсменов высокой физической, технической, тактической и психологической подготовки. Особенностью данного вида спорта является – способность спортсмена удержать свое равновесие при перетягивании палки и выведение из равновесия своего соперника, используя движения ногами вдоль упора, а также рациональное использование туловища и кистей рук.

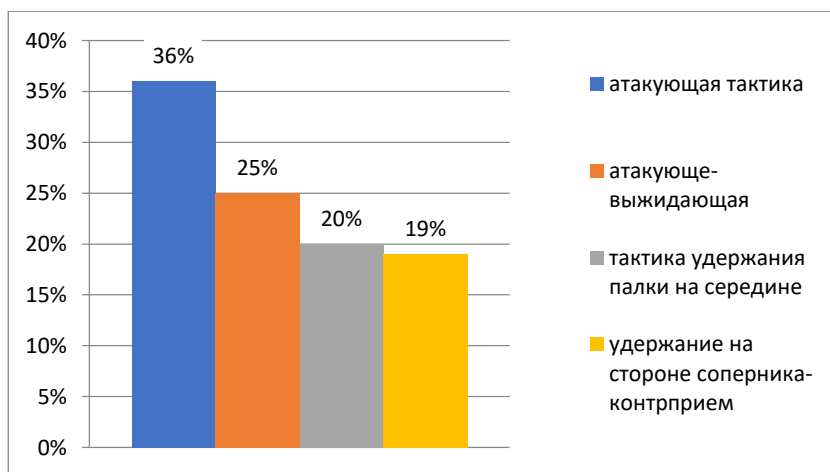


Рис.1. Анализ доминирующих тактических действий спортсменов занимающихся мас-рестлингом по Захарову А.А.

**Основное содержание работы.** Целью нашего исследования выступил поиск средств и методов совершенствования силовой подготовки юниоров, занимающихся мас-рестлингом.

Исходя из цели, были поставлены следующие задачи:

1. Теоретический анализ силовой подготовки юношей в мас-рестлинге;
2. Поиск дополнительных средств силовой подготовки у юношей занимающихся мас-рестлингом.

На первом этапе нами был проведен анализ литературных источников по проблеме исследования.

На втором этапе рассмотрели особенности силовой подготовки спортсменов, занимающихся мас-рестлингом.

Базой исследования выступила Намская средняя школа им. П.Н. Тобурокова., Республики Саха (Якутия).

Анализируя особенности силовой подготовки спортсменов, занимающихся мас-рестлингом. Остановимся на нескольких важных аспектах подготовки спортсменов по мас-рестлингу.

С точки зрения и психологии и физиологии рационально внедрять занятия спортом с детского возраста. Так, если говорить про психологические особенности спортсменов, необходимо начинать данную тематику с возрастных особенностей детей не только дошкольного возраста, но и в первую очередь школьного возраста. В частности, роль взрослого человека в формировании личности младшего школьника. Именно данный возраст по мнению психологов является сенситивным для начала внедрения любого вида деятельности. Поскольку взрослый для младшего школьника является авторитетом. Нежели для школьника среднего возраста-подростка. Тем, самым именно в данном возрасте появляется возможность заложить те качества спортсменов, которые заложат основания для будущего формирования психической готовности спортсмена перед соревнованием.

С точки зрения физического развития ведущие ученые подчеркивают также эффективность раннего начала занятий спортом. Поскольку потенциально ребенок может достичь результатов на 60 процентов выше, чем взрослый человек.

Ели отнестись к проблеме выбора вида спорта, то тут якутский спортивный врач П.И. Кривошапкин рекомендует следующее. Гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, способствуют всестороннему развитию ребенка. Тем самым сенситивным периодом могут выступить от 7 до 12 лет. Вольная борьба, национальные виды спорта являясь прекрасными видами спорта, способствующие укреплению мышц и суставов, подойдут детям 13-14 лет.

Если говорить о возрасте 15-18 лет, то ведущие ученые предлагают следующее. Занятие по физической подготовке должно составлять 50 процентов. Специальные упражнения 25 процентов. И 25 процентов занятия, направленные техническую подготовку.

На основании теоретического анализа силовой подготовки спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, мы выявили следующие выводы по рациональному применению мышечной силы:

- в мас-рестлинге при «захвате» палки спортсменом используется 125% мышечной силы (из расчета мышечного сокращения как 100% силы); при «растяжении» используется 125%;
- при полном растяжении мышц сухожилия выступают как дополнительная сила (при максимальном растяжении до 200%);
- в мас-рестлинге для воспитания мышечной силы важно растяжения сухожилий;
- в мас-рестлинге при задерживании скелета в вертикальном положении сила возрастает в четыре раза.

Таким образом, если учитывать вышеперечисленные выводы создаются благоприятные условия для работы мышц ног, спины, позвоночника. сухожилий.

По итогам проведенного теоретического исследования по проблеме анализа совершенствования силовой подготовки юношей, занимающихся мас-рестлингом, подчеркивается уязвимость позвоночника. Поскольку процесс самого вида спорта – перетягивание палки, невозможна посредством только силой мышц спины. Причем сила ног намного сильнее силы спины. Поэтому, мас-рестлеры подвержены таким травмам как повреждения межпозвоночных дисков, повреждения суставов, растяжение и разрывы связок, а также их разрывы.

Следовательно, тренерам по мас-рестлингу важно знать строение позвоночника. И создавать благоприятные условия в учебно-тренировочной деятельности для укрепления слабых сторон строения позвоночника. Разрабатывать упражнения, при которых позвоночник находится в менее травматичных условиях.

Исходя из чего мы подобрали из научной литературы практические рекомендации рекомендуем использование в учебно-тренировочной деятельности мас-рестлинга использование приема «Чочонок», позволяющий опираться на возможные рациональные способы в данной подготовке.

Данный прием создает благоприятные условия для выжидания изматывания соперника, без потери собственных сил и энергии. Данная позиция характеризуется наклоном вперед, прогнутой спиной, опущенными лопатками и согнутыми ногами под углом 140-150 градусов. Тем самым, данный прием позволяет растянуть позвоночник, добавляет сил суставам и сухожилиям, давая возможность максимально работать ногами.

**Заключение.** Таким образом, прием «Чочонок» создает те самые условия для снятия нагрузки с позвоночника, за счет околопозвоночных связок. А сам изгиб позвоночника создает условия для снятия толчков ног о упор. А также полуподвижное соединение позвонков между собой позволяет самые важные движения в мас-рестлинге: наклоны в стороны, вращения и сгибание и разгибание.

### Библиография:

1. Борохин, М.И. Подготовка спортсменов по перетягиванию палки «мастардыһыы» в Якутском государственном университете / М.И. Борохин, А.А. Захаров // Национальные виды спорта, народные игры в современной системе физического воспитания и образования: материалы II Республиканской научно- 140 практической конференции. – Якутск, 2002. – С.109-112.
2. Денисов, В.П. Эффективность выполнения приемов при наружном хвате палки в мас-рестлинге / В.П. Денисов, А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова // Кочневские чтения: материалы Региональной научно-практической конференции, посвященной 80-летию В.П. Кочнева. – Якутск, 2011. – С.24-30.
3. Бубякина Е.В. Утомление мышц руки при использовании стандартной перекладины и специального приспособления «Косая перекладина» / Е.В. Бубякина, А.А. Захаров, Е.П. Кудрин // Теория и практика физической культуры. - 2019. - №7. С. 52-54.
4. Дьячковский А.Г. Использование динамометрических платформ при изучении мышечных усилий парных конечностей в симметричных движениях / А.Г. Дьячковский, С.А. Захарова, Я.Ю. Захарова, А.А. Захаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - №9 (175). С. 90-92.
5. Захаров А.А. Развитие силы и мышечной выносливости рук: на примере мас – рестлинга (Мас тардыһыта). - Якутск, 2019.
6. Кривошапкин П.И. Мас - рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики. - Якутск: 2014, - 144 с.
7. Кочнев В.П. Физические упражнения, игры и состязания коренных народов Якутии / В.П. Кочнев // Теория и практика физической культуры. - №10. - 2012. С. 24-26.
8. Попова М.В. Психологическое сопровождение при формировании готовности к поединку у единоборцев-юниоров / М.В. Попова // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №10. - С.75-78.
9. Попова, М.В. Уровень спортивной квалификации и нравственная направленность личности / М.В. Попова, Е.К. Веселова, Е.Ю. Коржова, Т.А. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2020, №2. С. 69-71.
10. Попова, М.В. Особенности локализации субъективного контроля спортсменов высокого класса / М.В. Попова, Т.А. Макарова, М.А. Манасыгова // I Международная Поволжская конференция по экономике, гуманитарным наукам и спорту (FICTHS 2019): материалы научно-практической конференции, 24-25 сентября 2019 г., - Казань, 2019.
11. Спортивная психология: Учебник / ФГОУ ВПО «Чурапчинский гос. институт ФКиС; факультет психологии ГОУ ВПО «Якутский гос. университет им. М.К. Аммосова»; науч. ред. А.П. Оконешикова. - М.: Советский спорт, 2010. – 306 с.
12. Тренажер для развития технической и тактической подготовки по масрестлингу / Е.П. Кудрин, А.Н. Пестряков, И.А. Черкашин // Свидетельство № 157763. Рос. Федерации № 2015124807/12; Заявл. 25.06.2015; опубл. 10.12.2015; Бюл. № 34 – 2015.



## ЧУРАПЧИНСКИЙ ХАРАКТЕР, КАК ФИЛОСОФСКАЯ ПРОБЛЕМА

*Винокуров Е.Г.,  
кандидат философских наук, доцент,  
Алексеев В.Н.,  
доцент,  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
Чурапча, Россия  
Сабарайкин Н.М.,  
Директор детско-юношеской спортивной школы,  
Таттинский район, Россия*

***Аннотация.** Актуальность данной работы заключается в содержательном анализе Чурапчинского характера, как философской проблемы. В былые времена в семье народа саха детей мужского пола, прежде всего, воспитывали настоящего боотура, владеющего всем искусством охотника, рыбака, труженика, способного защищать семью и родственников при различных жизненных невзгодах.*

***Ключевые слова:** характер, герои олонхо, Куданса Великий.*

## CHURAPCHA CHARACTER AS A PHILOSOPHICAL PROBLEM

*Vinokurov E.G.,  
Candidate of Philosophy, Associate Professor  
Alekseev V.N.,  
Associate Professor  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia  
Sabaraikin N.M.,  
Director of Children and Youth Sports School  
Tattinsky district, Russia*

***Abstract.** The relevance of this work lies in a meaningful analysis of the Churapchinsky character as a philosophical problem. In the old days, in the family of the Sakha people, male children, first of all, were brought up by a real boothur, who owns all the art of a hunter, fisherman, worker, able to protect family and relatives in various life adversities.*

***Key words:** character, heroes of olonkho, Kudansa the Great.*

В «Философском энциклопедическом словаре» термин «Характер – особенность поведения человека, проявляющая в его манерах, поступках о складе



ума. Характер определяет все происходящее в человеке изменения, а также силу сопротивления по отношению к внешним влияниям, представляя собой основу личности в ее нравственных устоев»[17,с.501].

Иммануил Кант различает характер неизменяемый «интеллигентный», и характер изменяющийся «эмпирический»; первый соответствует возвышающейся над природой нравственности человека; второй обусловлен еще внешними влияниями.

Культура народа саха из древнейших времен имеет родственные связи с самобытными традициями Востока в большей степени, чем к своеобразиям культуры Запада. Сегодня западная культура стала образцом облика и образа жизни россиян. Это прежде всего отражается в оккультном характере власти силы и денег, в самоценностях крайнего индивидуализма. Итак, уравновешенный и деликатный человек Севера становится торопливым, нервным и властным.

Духовность предполагает человечность, богатое эстетическое и этическое чувство, стремление к совершенству, к гармонии. Отсюда вырабатывается чурапчинский характер, как философская проблема. Это постоянное чувство самопознания, самовоспитания, самообразования и бережливое отношение к окружающим, природе, обществу.

Чурапчинский район, один из древнейших улусов народа саха. Профессор философии Авксентий Егорович Мординов подчеркивал: «Якуты - народ южного происхождения. Об этом свидетельствует их несвойственная народам Севера материальная культура, их язык и вся их духовная культура. Предки современных якутов, появившись на Крайнем Севере земли, начали свою тяжелую борьбу за дальнейшее развитие. Введение ими в употребление железных орудий, новых, более совершенных типов жилища и одежды, введение ими скотоводства, а позднее и земледелия, подняло культуру Севера на очень высокую ступень. Впервые в истории Крайнего Севера якуты преодолели гигантские трудности, и не только не вымерли, но, развиваясь дальше, уже до Октябрьской революции образовали самую высокообразованную, многочисленную нацию Крайнего Севера. Они открыли огромную, необозримую территорию Севера и первыми начали освоение его бесчисленных богатств на благо всех народов Советского Союза и всего человечества. Они доказали, что нет на земле ни одной точки, где не могла бы процветать и развиваться человеческая жизнь и культура. Ими положено начало освоению Арктики и Северного Полюса. Все это не может не считаться величайшей заслугой нашего народа перед всем человечеством»[4,с.65- 66].

Естественно, в преодолении этих трудностей, принимали участие все народы Крайнего Севера. Эти блестящие победы якутов в борьбе с суровыми, экстремальными условиями природы сопровождалась всесторонним благодатным развитием духовной культуры. Убедительную, достоверную версию в свое время уверенно высказал профессор философии А.Е.Мординов: «Более трехсот лет

тому назад Якутия была включена в состав русского государства...В свою очередь якутский народ своим трудом на протяжении трехсот лет помогал укреплению экономической и военной мощи русского государства. Северо-восточная граница России протяжением в 3000 километров на протяжении трех веков укреплялась силами якутов и других народов Крайнего Севера»[4,с.66].

В настоящее время только в одном районном центре Чурапча проживает 11 тысяч человек. Решением руководства республики на базе Чурапчинского педагогического училища (1934 г.) в 1957 году открылась Чурапчинская школа-интернат. В 1966 году она стала детско- юношеской спортивной школой. С 1991 года, объединив Чурапчинскую среднюю школу- интернат с Чурапчинской детско- юношеской спортивной школой, функционирует Республиканская спортивная школа- интернат имени Д.П.Коркина. В настоящее время она переименовано Республиканской спортивной школой- интернат имени Д.П.Коркина олимпийского резерва.

Сохраняя, развивая и передавая традиции Чурапчинской детско-юношеской школы- интерната имени Д.П.Коркина, по Указу Президента Республики Саха (Якутия) № 672 от 3 февраля 1999 года открыт Чурапчинский институт физической культуры и спорта – первое в России высшее учебное заведение в условиях села. В настоящее время в его состав введены Чурапчинская республиканская спортивная школа- интернат имени Д.П.Коркина олимпийского резерва и училище олимпийского резерва.

Герои олонхо в основном потомки верховных божеств. По велению светлых айы на Землю поселяются Саха Саарын Тойон и СабыйаБаайХотун, впоследствии ставшие прародителями тридцати пяти племен.

СабыйаБаайХотун родила мальчика и девочку. Это были богатырь Кюндьирбинэ и ТуйаарымаКуо о том, что говорится в эпосе так:

«По велению светлых айы  
Поселенные на земле,  
Посланные в срединный мир  
Породить тридцать пять племен-  
Саха Саарын Тойон  
И СабыйаБаайХотун,  
Новорожденных своих детей  
Крепко под мышки держа,  
Вынесли на берег реки,  
Все нечистое смыли с них  
Водою темных пучин»[6,с.28].

В традициях олонхо встречаются повествования двух и трех поколений богатырей- героев. Об этом в монографии ученого Иннокентия Васильевича Пухова есть следующее описание: «Молодой богатырь, прибыв домой после

многочисленных приключений или перед решающими столкновениями, находит своего отца беспомощным дряхлым стариком, еле передвигающим ноги»[7,с.63].

Сыновей обычно обучали отцы навыкам охотничьего хозяйства, рыболовства, ремесленному искусству, тайнам шаманистского культа, сноровкам воинской доблести.

Когда родится сын и чуть подрастет до двух – трех лет, иногда, приглашали старого знатока. Он определил ориентир индивидуального воспитания. По внешним признакам телосложения, координации движений, проявлениям воли, характера, поведения предугадывали его потенциальные возможности и судьбу воина- защитника. По совету наблюдательного старика малыша- мальчика с трех лет воспитывали по требованиям и наставлениям школы обучения воинской доблести. О тонкостях, сложностях, секретах курса, который длится годами до мужской зрелости мы, современное поколение, практически не знаем. В преданиях повествуется общая направленность обучения. Это дает представление о том, что в древние времена у народа саха была система богатырского воспитания, своя тайная индивидуальная школа воинского обучения.

В сфере деятельности мужского воспитания участвовали отец или известный, знаменитый воин- наставник. Потом после прохождения полного курса молодого воина - защитника, если приходили к заключению, что он созрел- возмужал, то вторично показывали предсказателю – знатоку. Если тот говорил: «Действительно, он может носить панцирь, снабдите и оденьте его»,- тогда готовились, надеть на него панцирь. Заказывали сделать ему вооружение- меч- пальму, стрелы, лук, панцирь. Когда все было готово, перед тем как надеть на него доспехи, приводили больших богатырей и одного шамана. Шаман, камлая, вселяет в парня дух кровожадности - илбис. От этого парень бьется и становится на дыбы, как дикая лошадь. Воины схватывают его и, придавивши, надевают на него панцирь. Как только вручат ему доспехи, он выскакивает во двор, на ходу пронизывает сердце человека, поставленного для этого около камелька и, подняв его на пику, выбрасывает во двор. Это называется «поднять илбис», или «окрасить кровью оружие». При этом режут одну скотину, говорят обрядовое угощение. С этого дня он носит звание «боотур» (воин – богатырь)[2,с.120-122].

Вся эта последняя, заключительная процедура проходила в пространстве семейного очага или вблизи его. Такая система передачи исходит из эпических традиций. В олонхо «НюргунБоотур Стремительный» Платона Алексеевича Ойунского герой поднимается на «кручу плоской горы, где широкая площадь была для богатырских игр, там испытывал себя в быстроте и силе», «перевертывали через голову, в воздухе, на бегу», «прыгал на одной ноге»[5,с.71].

Таким образом, будущий воин- богатырь в детстве получает довольно большой объем физической нагрузки. «Специальная физическая подготовка особенно нужна была в древности воинам- мужчинам»,- писал профессор Николай Калинович Шамаев[16,с.79].

Положение сыновей в структуре семейной жизни народа саха были заметными. По смерти отца старший сын унаследовал его право. Исследователь древней истории Я.И. Линденау писал: «Старший сын - это господин для всех, и он заменяет отца. На нем лежит обязанность заботиться об остальных. Дочери не имеют никакого наследства в виде движимого и недвижимого имущества, служат своему старшему брату, а когда выходят замуж, то калым за них получает также их старший брат»[3,с.33].

То же самое подтверждает Закон обычного прав якутов (1824) [13,с.78].

Итак, высокий статус мужской половины семьи привязывал отца и сына незримыми нитями кровных связей, повышал ответственность каждого в деле сохранения и умножения семейных традиций.

Этнопедагог Константин Спиридонович Чиряев подчеркивал заданную природой превосходящий педагогический потенциал мужской возможности. Он отмечал, что счет генеалогии или трудовой династии начинается с отцов и дедов: «Мужчины – отцы обладают большим педагогическим потенциалом, чем женщины- матери. Это - их физические данные, широта общения, специфика занятий, близость к технике, спорту, природе, политике, философии и т.д.»[16,с.41].

В народе саха были устоявшиеся понятия мужской доблести, чести, силы, доброты, порядочности. Индивидуальные особенности психологии, физические данные, духовно- нравственных характеристик генетически передавались сыну. Поэтому в мужчине всегда ценили цельность натуры профессиональную выучку и духовную высоту.

Таким образом, мужская воля, дальновидность, целенаправленность действий с его физическими, духовными и моральными качествами смогут создать благоприятные условия в решении трудных социальных задач, для возмужания индивидуально- личного характера.

Чурапчинский характер, как философская проблема проходит через глубинной истории его философских воззрений. Твердый дух всегда был определяющим, главным в отношении физической природы человека. Она остается как традиционное мировоззрение и сегодня.

Народ саха, в частности, уроженцы Чурапчинского района пережили все тяготы тревожного двадцатого века: засуху, под историческим названием «семилетняя засуха», в связи строительством телеграфной линии Якутск- Охотск, проходившая по территории района, первой мировой войны 1914- 1918 гг., гражданскую войну в Якутии 1921- 1923 гг., вынужденной коллективизации, кулачество, политические репрессии 1920- 1954 гг. Великой Отечественной войны 1941- 1945 гг., насильственного переселения колхозников 41 колхозов

Чурапчинского района в северные районы. От голода и холода в годы Великой Отечественной войны Чурапчинский район потерял больше половины мирного населения.

В «Философском словаре» термин «характер» описывается как, склад личности, образуемый индивидуально своеобразными и типологическими чертами и проявляющийся в особенностях поведения, а также в особенностях отношения к окружающей социальной действительности. Вопрос о психологической сущности характера принадлежит к числу наименее изученных в психологии. В зарубежной психологии высказываются точки зрения, согласно которым природа характера коренится в глубинных слоях психики или определяется типом соматической конституции человека[14,с.498].

Сознание и осознание производны от чувственного мира. Чувство срабатывает быстрее чем анализ и синтез мыслительной реакции. Дух возбудит сознание, последний закрепит, утвердит интуитивные всплески чувственных восприятий, подвергает сомнению или отвергнет вообще. «Психология как наука о духе – «это основанное Дильтеем направление в психологии, исследующее душевную подоплеку истории духа и культуры и пытающееся «понять» структуру человеческой личности и ее действий, а не объяснить ее из душевных элементарных составных частей согласно естественно - научным законам. Ведь личность никогда не рассматривается непосредственно, а всегда через формы ее проявления, через ее психическое и духовное выражение. Объективные результаты деятельности духовной личности (которые являются предметом наук о духе) учат понимать субъективные жизненные связи. При этом фактическое понимание связано с пониманием личности посредством внутренне родственных «структур». Типам переживаний в плане объективных между результатами действий соответствуют определенные формы жизни, на котором основаны типы личностей»[15,с.376].

Человек- создатель культуры и прямой носитель культуры. Профессор философии Ксенофонт Дмитриевич Уткин акцентировал: «Дух – сознание- воля- вот основные ориентиры самосуществования человека, ориентир жизнедеятельности отцов, их продолжателей - сыновей. Такова философия и традиция народов Якутии, народа Саха»[10,с.231].

Еще в старину на земле Боотурусского улуса жил- был Великий Куданса. По народному преданию основоположник современной литературы народа саха, писатель- классик, лингвист- ученый, философ Платон Алексеевич Ойунский создал социально- философскую повесть «Великий Куданса».

Мудрец Великий Куданса решил осчастливить своих сородичей. Важнейшим условием счастья он считает подчинение личных интересов общественным. Однако, по его мнению, простые люди не способны правильно понять общественные интересы, а потому не могут добиться и личного счастья.

Внимательно прочитая повесть мы наблюдаем: «Долго ли, коротко жил он во славе такой, да только грянуло страшное бедствие - несчастье.

Пожирая ледяным дыханием теплый воздух, хрипя и изрыгая вихри снега, нагрянула госпожа – зима. Ярче засветилась звезда Чолбон, наступили трескучие морозы; затем с запада стремительно обрушился поток холода; после чего с севера с колдовской силой завихрилась пурга, закружила вьюга; потом с востока неудержимо двинулась, пронзительно свистя, лютая стужа; за ней с юга, словно голодный волк, громко воя и рыча, с невероятной силой налетел страшный ветер.

Сухое дерево, застыв, переломилось, березняк расщепился, сырое дерево разлетелось на куски. Наступил такой холод, какого не видел имеющий глаза, о котором не слышал имеющий уши»[6,с.55].

Читаем дальше: «Потому большинство людей привыкло вздрагивать, вскакивать, вскрикивать от малейшего звука, пугалось до дрожи.

...Слыша все это, Куданса Великий потерял сон и покой. Хоть и был он силен и могуч, крепок духом, да и то не знал, не ведал он, как отвести эту беду неотступную, как спасти от невиданной напасти народ свой, богатства свои. От дум этих приходил он в неописуемое смятение,- от досады и волнения глаза его налились кровью, подобно привязанному к столбу быку, раздуваемому от гнева и злости; тяжкие думы думал он.

Так сидел он, покачиваясь из стороны в сторону, то в дело темнея ликом от приливающей крови, наконец, спросил старейшин : «Старейшины! Старцы! От чего такой великий холод?».

Услышав голос Кудансы Великого, маленький черный люд слегка приободрился: «Кто найдет спасательный совет, так это он»,- подумали они.

Старейшины все в один голос сказали: «Глава наш, великий тойон-господин! Лютый холод случился от того, что звезда Чолбон стала слишком большой...Этой зимой из всего, что можно увидеть глазами, услышать ушами, на всем этом свете изменилась лишь эта звезда». Услышав такое, Куданса Великий еще больше посуровел, еще тяжелее и неподвижное стал взор его»[6,с.56-57].

По версиям астрофизика И.С.Шкловского в небе появляются сверхновые звезды с большим размером и мощностью светового излучения. Через две- три недели они взрываются и остаются маленькими созвездиями. В истории такие звезды появились в 1006, 1054, 1181, 1572, 1604, 1667 годах[17].

А.Н.Томилин в книге «Небо Земли» более подробно описывает о сверхновой звезде 1572 года[10].

Знаменитый астроном датчанин Тихо Браге в ноябре 1572 года в созвездии Кассиопея наблюдал сверх яркую звезду, которую можно было видеть даже в солнечный день[9].

По хронике современников в этот год в Европе стояла засуха, урожай зерновых и овощных почти не было, начался голод. Вслед за засухой и голодом

поднялись эпидемии болезней. Люди подумали по-христиански «последним тысячелетием», после этого события или катастрофы на Земле разрушается цивилизация. Прошло чуть больше месяца звезда на небе сначала потухла, затем вообще исчезла. Тихо Браге эту сверхновую звезду в астрономию назвал «Стелла Нова 1572».

В исследовании В.А.Бронштэн подчеркивал о том, что эту сверхновую звезду наблюдали не только в Европе, в древней китайской летописи дано описание яркой «Стелла Нова 1572»[1].

Знаменитый ученый Эрих Реквите акцентирует, что сильные морозы в средние века стояли в Гренландии, Исландии, Северной Америке, Аляске. Итак, стихия сверхновой звезды «Стелла Нова 1572» проходила от Аляски до Центральной Европы[18].

Таким образом, если сильные морозы наблюдались в древней китайской летописи народы Крайнего Севера испытывали стихию природы. Значит, герой Куданса Великий - настоящий родоначальник народа саха должен хорошо знать, родом с местности МэйиБаалаБоотурууского улуса, ныне Чурапчинского района.

Наш смелый предок Куданса Великий нашел выход. Он вызывает Великого шамана ЧачыгырТааса и говорит: «Видящие вещи сны, провидцы наши, старейшины, великие старцы, все в один голос сказали: «Эта великая беда случилось потому, что звезда Чолбон стала слишком большой. От того, что великий холод обрушился на нас, на род людской, имеющий поводья за спиной, грозит нам вечная зима; видишь, наверное, это сам, имеющий глаза, слышишь, наверное, это сам, имеющий уши, и сидишь ты, пронзенный жалостью. Вот если б великий шаман, подобный тебе, развил, распилил и спустил бы вниз эту горящую ярким светом великую звезду - отломился бы рог у свирепого мороза, ослабла бы мощь его и имеющий облик человеческий бедный саха ступил бы на будущее раздолье зеленое, оживил, раздобыл, разбогател бы снова... Что об этом думаешь, великий старец?»[6,с.58-59].

Сначала Великий ЧачыгырТаас шаман отказывается, умоляет, предупреждает, но Куданса Великий непреклонен. И Великий шаман соглашается выполнить просьбу великого тойона.

У народа саха учение иччи имеет глубокое философское содержание. Великий шаман, по П.А.Ойунскому, может вступить в контакт с кем угодно - деревьями, растениями, существами различного рода, животными и т.д. В повести «Куданса Великий» отражаются и элементы анимизма - учения о неразрывном единстве материального и духовного. Шаманское мировоззрение народа саха задает систему ценностей и определяет поведение людей. Любое вмешательство обычного человека в камлание шамана, может закончиться печально. Поэтому, когда одна молодая женщина не выдержала и решила взглянуть в окно



коровника, и как только случилось, Великий Чачыгыр Таас Шаман ударил ледяным топором мимо звезды, отступился и сел...

Следовательно, наши предки имели глубокие знания о Вселенной и звездах, которые озаряют и освещают Землю – матушку. Профессор Ксенофонт Дмитриевич Уткин подчеркивал: «Сила слова, магия шамана могут даже изменить предопределенность судьбу в лучшую сторону. По существу идет разговор об использовании внутренних ресурсов психо- физической возможности индивида. Когда идет речь о силе духа шамана, то имеются в виду его ум, разум, воля и действие во всей совокупности. Если энергетическую их силу направить в сторону положительного воздействия, то камлание шамана будет расценено как акция доброго начала, направленная во имя человека ради продолжения его жизни» [11, с.267].

Платон Алексеевич Ойунский в повести «Куданса Великий» раскрывает диалектическое противоречие индивидуального и коллективного. Эта вечная философская проблема. Таким образом, в произведении описывается как в древние времена возмужал чурапчинский характер в борьбе со стихией, единоборство с духами Вселенной и природой другого мира. Это мир дуально-противоречивой системой, где вступают в схватку добрые и злые силы. По П.А.Ойунскому: «Поднимались один за другим дерзкие, чтоб изменить жизнь сущую могучим умом, мощным духом, затевали великий спор - одни из них погибли, другие победили... Так начиналось, говорят, великое противостояние, так возникло оно» [9, с.92].

Правда, в семье народа саха раньше господствовал естественный отбор, выживали самые крепкие от природы дети. Со времен появления на земле человек привык трудиться физически. Борьба со стихией, защита от диких зверей, враждебных племен, добыча источника питания - помогали мобилизовать ресурсы организма, чтобы выжить в борьбе за существование. Он ежедневно проявил возможности физической силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Люди Севера, проживающие в самых суровых и экстремальных условиях, для успешного выживания с малых лет вынуждены были самовоспитываться. Трудные трудовые задачи, изнурительный охотничий процесс, длительные переходы по глубокому снегу или по труднопроходимой тайге, встречи с хищными зверями, ночлеги в сложнейших условиях, специальная физическая закалка к ним и прочие требовали высокой психической и физической самовоспитанности.

Возможностями физического и психического самовоспитания в процессе семейной жизни являются: трудолюбие, единство рода и племени, согласие в семье, патриотизм, гуманное взаимоотношение между членами рода, народа, нации, почтительное отношение к пожилым людям как носителям и хранителям национальных традиций, забота о детях и их воспитании, самосовершенствование и самовоспитание личности, т.е. каждого члена семьи и общества.

В настоящее время процесс физического и психического самовоспитания детей и подростков в семейной жизни главным образом осуществляется через активные занятия физической культурой и спортом. В процессе физического воспитания, как и в других сферах воспитания, необходима сознательная активность воспитуемого в решении образовательно – воспитательных задач. Высшим выражением этой активности считается самосознание и самовоспитание, когда воспитуемый выступает сознательно, целеустремленно и умело, воспитывая самого себя, он самостоятельно приобретает необходимые знания, вырабатывает у себя полезные умения и навыки.

Основой основ самовоспитания в физкультурно- спортивной деятельности является обязательное выполнение принятого решения, поставленные задачи. Для этого ярким примером служит Чурапча в котором мы живем, является самым спортивным районом в Якутии. Победа над собой укрепляет веру в свои силы, без чего трудно рассчитывать на самосовершенствование.

### **Библиография:**

1. Броштэн В.А. Гипотезы о звездах и Вселенной.- М., 1974.
2. Исторические предания и рассказы якутов. –М- Л., 1960.- Ч.1.
3. Ксенофонов Г.В. Ураанхайсахалар. – Якутск, 1992.- Т.1.
4. Линденау Я.И. Описание народов Сибири.- Магадан, 1983.
5. Нюргун Боотур Стремительный. Якутский героический эпос олонхо. – Якутск, 1975.
6. Ойунский П.А. Куданса Великий. Александр Македонский.- Якутск, 2002.
7. Пухов И.В. Якутский героический эпос олонхо.- М., 1962.
8. Томилин А.Н. Небо Земли.- М., 1974.
9. Уткин К.Д. Культура народа саха. –Якутск, 1998.
10. Уткин К.Д. Сборник трудов. В 16 томах. Книга 5. Предфилософия олонхо: антитеза натурализма супранатурализму.- Якутск, 2010.
11. Федоров М.М. Памятник обычного права якутов 1824 года. – Якутск, 1991.
12. Философский словарь.- Ростов- на- Дону, 2013.
13. Философский энциклопедический словарь.- М., 1997.
14. Чиряев К.С. Отец как воспитатель//Из истоков народной педагогики якутов.- Якутск, 1992.
15. Шамаев Н.К. Народные традиции в физической воспитании якутских детей//Из истоков народной педагогики.- Якутск, 1992.
16. Шкловский И.С. Звезды: их рождение, жизнь и смерть. – М., 1977.
17. Эрик Реквиту. Чужеземные тропы, незнакомые моря.- М., 1969.

## ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ МАЛЬЧИКОВ У НАРОДА САХА

*Владимиров К.М.,  
студент III курса  
Винокуров Е.Г.,  
кандидат философских наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»  
Чурапча, Россия*

***Аннотация.** В статье освещаются особенности воспитания мальчиков у народа саха в экстремальных условиях Севера. Излагаются преемственность этнических традиций и социально-философские основы физического и нравственного воспитания личности. Национальные виды спорта как средство воспитания детей.*

***Ключевые слова:** воспитание, трудолюбие, мужество, традиционная культура, национальные виды спорта.*

## PECULIARITIES OF EDUCATION OF BOYS IN THE SAKHA PEOPLE

*Vladimirov K.M.,  
3rd year student  
Vinokurov E.G.,  
Candidate of Philosophy, Associate Professor  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

***Abstract.** The article highlights the features of the upbringing of boys among the Sakha people in the extreme conditions of the North. The continuity of ethnic traditions and the socio-philosophical foundations of the physical and moral education of the individual are outlined. National sports as a means of raising children.*

***Key words:** education, diligence, courage, traditional culture, national sports.*

Мыслители разных эпох и времен интересовались вопросами влияния физической культуры на личностное становление, взаимодействие между занятиями спортом и развитием личности.

Еще с древних времен путешественники, историки, этнографы и писатели, описывающие жизнь и быт народов Севера, отмечают в целом существование только мужского воспитания. Они обращают внимание на высокую степень владения оружием, секретами верховой езды, на толерантность, выносливость, храбрость, которые сочетались со скромностью, уважением, поклонением к

женщине, детям и беспрекословным выполнением распоряжений, просьб старшего поколения.

Специалисты и этнопедагоги особо подчеркивают специфику мужского воспитания. По мере взросления сына отец с ним общается на равных, хотя почитание старших существовало всегда. Высшим критерием воспитанности человека считалось и считается сочетание в нем трудолюбия и мужество. Когда про человека говорят, что он человеческий - эта самая высокая для него похвала.

Профессор Л.К.Адамова подчеркивает: «Однако очевидно, что необходимо по возможности сохранить позитивные традиции и элементы системы, находить и создавать новые методы воспитания и популярности спорта среди детей и молодежи. Целостная система управления спорта и физического воспитания с учетом конкретных условий и национальных особенностей, научный подход и прикладные разработки позволят противостоять интервенции сегодняшних, социальных пороков и встать на путь воспитания физически и духовно здорового подрастающего поколения»[1,с.177].

В настоящее время исследователи занимаются изучением взаимосвязи физического, умственного, эстетического, нравственного развития личности. В их трудах разработаны возможности и пути морально-волевого, эстетического и нравственного развития подрастающего поколения в процессе занятий физической культурой и спортом. В них подчеркиваются цели и задачи физического воспитания по развитию таких личностных качеств, как потребность в здоровом образе жизни, целеустремленность, смелость, выносливость, решительность, гибкость, способность к сотрудничеству, негативное отношение к вредным привычкам и т.д.

В основу теоретической педагогики Петра Францевича Лесгафта был положен антропологический принцип, согласно которому ребенка для педагога самая большая ценность. По его мнению, ребенок рождается ни добрым, ни злым, ни поэтом, ни музыкантом и т.п., а становится тем и другим благодаря воспитанию. Он писал, что «испорченность» ребенка в большинстве случаев результат не природной умственной или нравственной тупости, а педагогических ошибках воспитателей.

Особое место в образовании занимает физическая культура, представляющая собой пласт культуры народа саха. Ее содержание обусловлено условиями жизни, быта, труда. Эти условия на Севере, как известно, относятся к категории экстремальных. Например, ученые рекомендуют переезжать на работу в условиях Севера только людям-южанам до 35 лет. Научная статистика свидетельствуют, что у людей старшего возраста в первые 10-15 лет проживания в экстремальных климатических условиях высок уровень заболеваемости, инвалидности и смертности.

Духовный мир народов Севера: саха, эвенков, эвенов и юкагиров исходит из понимания ими окружающей среды. Окружающая природа, родной очаг

способствовали формированию морального облика человека Севера. Чиста его нравственность, духовность.

Н.А.Бердяев в работе «О назначении человека» писал: «Человек не есть только порождение природного мира и природных процессов, и вместе с тем он живет в природном мире, участвует в природных процессах. Он зависит от природной среды, и вместе с тем он гуманизирует эту среду, вносит в нее принципиально новое начало»[2,с.102].

В устном народном творчестве народа саха описывается прямая зависимость жизни человека от существования окружающей природы. Итак, в этом великом произведении отразились мощный талант и неиссякаемый оптимизм, его вера в собственные силы мужества, в свое бессмертие.

Профессор А.Е.Мординов отмечал: «...Таким образом, исторически наш народ без всякого преувеличения оказался в авангарде всего человечества в его героической борьбе с природой»{3,с.66}.

Значимость выводов А.Е.Мординова возрастает в условиях современной Российской Федерации, где, как нигде более нужна государственная зрелость и осознанная солидарность.

Воспитание, как мы думаем, это свобода, которая дает ребенку возможность самостоятельно решать свои проблемы, рассуждать, оценивать свое поведение, общение, действие.

Традиции воспитания по мужской линии уходит в глубокую древность. Когда нужно было защищать племя - мужчина был героем, защитником не только семьи, но и всего родового племени. Его подвиги прославлялись, превращаясь в народные легенды, сказания. Культ мужчины был связан с религиозно — философским мировосприятием наших предков. Вся высшая иерархия пантеона якутских божеств состоит в основном из мужских названий во главе ЮрюнгАар Тойона, старейшины божеств. Они наделены, как и люди разумом, волей, чувствами, даром предсказаний и бессмертностью.

Профессор Ксенофонт Дмитриевич Уткин подчеркивал: «Обучались мальчики, юноши кузнечному делу, видам домашнего производства, декоративно прикладного искусства, народно - кулинарного искусства, словесному и песенному творчеству. Было также обучение заклинательному церемониалу и шаманской мистерии. Они носили индивидуальный характер. Существовали наравне с древним воинским искусством, кузнечным делом разновидностями специальных, тайных учений. Профессиональными секретами, навыками обладали молодые люди в течение всего периода мужского становления. В народе были устоявшиеся понятия мужской доблести, чести, силы, доброты, порядочности. Основательность, честность, уравновешенность, разумность, взаимоуважение и почитание старших были руководящими принципами нравственности. В мужчине всегда ценили цельность натуры, профессиональную выучку и духовную высоту»[4,с. 228].

С социально- философской точки зрения профессор Н.К.Шамаев отмечал: «Состязательность у якутского народа, видимо, имеет глубокие корни. Она, по существу, главный метод развития физических качеств»[5,с.109]. 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 являются борьба хапсагай, мас- рестлинг (перетягивание палки), конные скачки, национальные прыжки и другие виды спорта. Из этого следует подчеркнуть о том, что национальные виды спорта являются неотъемлемой частью традиционной культуры народа саха. Им отводилось особое место в повседневной жизни наших предков.

### **Библиография:**

1. Адамова Л.К. Социально- педагогические детерминанты развития национальных видов спорта//Состояние, опыт и перспективы развития физкультурного движения Якутии. Материалы региональной научно- практической конференции, посвященной 90- летию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Якутск, 18 декабря 2013 года.
2. Бердяев Н.А. О назначении человека. – М., 2012.
3. Мординов А.Е. Якутия в Великой Отечественной войне Советского Союза//Избранные труды в 2-х т. – Якутск, 2009. Т.1.
4. Уткин К.Д. Культура народа саха.- Якутск, 1998.
5. Шамаев Н.К. Нравственное развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания.- М., 2000.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ИГР УГРО-ФИНСКИХ НАРОДОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Голов В.А.,  
кандидат педагогических наук, доцент  
Репина Е.Н.,  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «СыктГУ им. Питирима Сорокина»  
Сыктывкар, Россия*

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы активного внедрения национальных видов спорта и подвижных игр угро-финских народов на уроках физической культуры в общеобразовательные учреждения. Отмечается развитие мотивации обучающихся к занятиям физической культуры посредством использования элементов этнокультурной направленности в форме традиционных национальных подвижных игр.*

***Ключевые слова:** обучающиеся, национальные виды спорта, уроки физической культуры.*

## THE USE OF NATIONAL KINDS OF SPORTS AND GAMES OF THE UGRO-FINNISH PEOPLES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

*Golov V.A.,  
Candidate of Pedagogical Science,  
Associate Professor  
Repina E.N.,  
Candidate of Biological Science,  
Associate Professor  
Pitirim Sorokin Syktyvkar State University,  
Syktyvkar, Russia*

***Abstract:** The article deals with the issues of the active introduction of national sports and outdoor games of the Ugro-Finnish peoples in physical education classes in general education institutions. The development of students' motivation for physical culture classes through the use of ethno-cultural elements in the form of traditional national outdoor games is noted.*

***Key words:** students, national sports, physical education lessons.*

**Введение.** История физического воспитания народов Севера изучена недостаточно. Однако наблюдается активизация научной и практической

деятельности в области исследования социально-культурного развития северных регионов и районов Крайнего Севера. Ряд авторов, исследуя быт, труд, образ жизни, обычаи угро-финских народов, проживающих на Крайнем Севере, отмечают самобытную культуру и традиции физического воспитания, в том числе и коми народа [1, 3, 5, 8]. Особый интерес проявляется в национальных видах спорта, спортивных и подвижных играх этих народов.

Национальные игры были ведущим эффективным средством физического воспитания жителей Крайнего Севера. Дети, подростки и молодежь играли преимущественно в подвижные игры, а взрослые и пожилые включались в игры традиционные, обрядовые, которые проводились в праздничные дни по окончании полевых работ, после отела оленей, на девичниках, свадьбах, гуляниях, вечеринках, в дни традиционных ярмарок.

Характерными чертами народных игр выступала их простота и эмоциональность. При анализе содержания этих игр ярко прослеживается их разнообразие, богатое насыщение элементами национального характера.

В народных играх воспроизводились все основные двигательные действия: бег, метания, прыжки, элементы борьбы, катания на лыжах и т. д.

По своему характеру большинство игр являлись играми-соревнованиями, играми-поединками. При этом почти все игры были рассчитаны на участие в них неограниченного количества участников, что создавало большую вариантность игр.

Можно выделить некоторые из самобытных физических упражнений и состязаний северных народов: прыжки через нарты, сани; тройные прыжки; метание тынзея (аркана для ловли оленей); метание топора; бросание гирь или тяжелых камней на дальность и через препятствие; перетягивание на палках и др.

У народа коми известно несколько видов борьбы: поднимать друг друга из разных исходных положений (гырничон лэптасыны); бороться, стараясь бросить противника на землю (ляскысьны). Вместе с тем гонки на оленях (коръясон панласьом) представляет Коми национальный вид спорта, характерный и для других северных народов.

Известно, что у ненцев нет традиционных народных праздников, но есть дни большой радости (день рождения ребенка, приезд желанных гостей, свадьба и др.). Некоторые исследователи отмечали, что во время этих событий молодежь играла в подвижные игры с простыми правилами [1, 4, 5, 8].

В результате долгого общения с русским населением, европейские ненцы и жившие южнее коми-зыряне, которые более трехсот лет назад приняли православие, стали отмечать некоторые из православных праздников, связывая их с периодами своего оленеводческо-промыслового и сельского хозяйства, в программу которых входили и различные игры. Такая интеграция культур отмечена в работах исследователей культур народов Севера [2, 5, 6, 7, 8].

Экономическое и политическое положение, специфические природные условия накладывали отпечаток на развитие самобытной культуры северных народов



России и, в частности, на развитие физической культуры. Вынужденные интегрироваться в технологическое и промышленное общество народы, населявшие северные территории, и их самобытные культуры, в том числе спортивные упражнения и игры, оказались под колоссальным давлением, что приводит к поиску путей сохранения традиций и культурного наследия угро-финских народов.

**Основное содержание работы.** В современной образовательной практике регионов, имеющих статус национальных автономий, наблюдается противоречие между богатством этнической культуры и недостаточным использованием его потенциала в деятельности образовательных учреждений, внедрением его в систему образования. Исследования, проведенные отечественными учеными, подтвердили педагогическую ценность этнического наследия в сфере физической культуры и спорта в физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ в субъектах Российской Федерации [1, 6, 7, 8].

В связи с чем возникает проблема наиболее эффективного включения компонентов этнической культуры в содержание физического воспитания школьников [9]. Это определило цель нашего исследования – изучение наиболее эффективного способа использования традиционных национальных видов спорта и игр в системе физкультурного образования и воспитания обучающихся общеобразовательных школ.

С 1992 года в республике стали возрождаться традиционные физкультурно-спортивные фестивали (например, республиканский спортивно-культурный сельский фестиваль), где обширная культурная программа включала спортивные игры и виды спорта коми-зырян. С 2007 года активно проводятся республиканские соревнования по национальному виду спорта - гонкам на охотничьих лыжах- «Лямпиада».

В ходе нашего исследования в течение 2008 – 2020 гг. констатировано 38 спортивных и подвижных игр коми-зырян, которые были популярны в регионе до 70-х годов прошлого века. Примечательно, что правила в различных районах республики имели отличия. Нам удалось выявить ряд игр, в которых все участники выполняли: основное двигательное действие – бег (наперегонки, с увертыванием, рывками, на скорость, бег в сочетании с метанием (катанием) различных предметов, а также комбинирование бега с ходьбой; игры подражательного характера и с элементами борьбы и сопротивления; игры с прыжками, со стрельбой из лука, с передвижением или катанием на лыжах и санках).

Все эти игры были своеобразной школой подготовки подрастающих поколений к жизненно важным двигательным действиям, закреплению защитно-оборонительных практических навыков, а также обучению безопасной жизнедеятельности, развитию тактического мышления, сообразительности, которые в равной степени необходимы и крестьянину-охотнику, и оленеводу-пастуху в их трудовой деятельности.

Особенно следует подчеркнуть такую важную черту народных игр, как проведение их в естественных, здоровых условиях — на свежем воздухе, вне

помещения. Это благотворно влияло на укрепление здоровья, способствовало закаливанию организма [9].

Наиболее популярным в северных регионах страны считается вид спорта - северное многоборье. Кроме того, в Республике Коми культивировались такие национальные игры для девушек, как: «даровка», «первая невеста в деревне» «ловля оленей», «кислый круг» и пр. Соответственно, игры для юношей: «игра в шар», «охотники и утки», «шар и палка», «перепрыгивание», вытеснение» и др. Особое место в забавах во времена праздников занимали коми национальные игры силачей. Сюда относятся многоборья: «самый сильный парень», «поединки Перы-богатыря» и «Сильный медведь».

В условиях современной спортивной инфраструктуры образовательных учреждений, на наш взгляд, наиболее уместным, будет использование национальных спортивных и подвижных игр и многоборий в образовательном процессе по физической культуре. Этот выбор обусловлен тем, что с недавнего времени в школьную программу по физической культуре включены элементы единоборств. Изучение элементов единоборств традиционно планируют на вторую учебную четверть, после прохождения раздела «Гимнастика». Такой выбор не случаен, поскольку именно силовые и гимнастические упражнения наиболее интенсивно развивают силовые способности всех основных мышечных групп, необходимых для обучения приемам борьбы. Аналогично включение в программу традиционных национальных подвижных и спортивных игр, что не противоречит, а, наоборот, способствует процессу развития всех физических качеств (выносливости, гибкости, координационных, силы, а также – равновесия, чувства пространства и рационального расслабления мышц).

Разработанный и рекомендованный к внедрению в школьную программу по физической культуре проект обучения школьников элементам национальных видов спорта и игр финно-угорских народов направлен на решение образовательно-инструктивной, воспитательно - развивающей и оздоровительно-рекреационной задач. Образовательно-инструктивная задача решается в ходе повествования обучающимися об истории и культурных традициях финно-угорских народов, правилах соревнований в различных видах спорта и играх. Воспитательно-развивающая задача реализуется путем освоения обучающимися различных умений и навыков, необходимых для участия в спортивных соревнованиях по национальным видам спорта и играм, а также всестороннего развития физических качеств. Оздоровительно-рекреационная задача достигается путем включения в учебно-тренировочный процесс упражнений, ориентированных на развитие физических качеств. формирование правильной осанки, подготавливающих организм учащихся к постепенно возрастающим интеллектуальным и физическим нагрузкам.

Эффективность внедрения элементов национального вида спорта в образовательный процесс определяли посредством мотивации детей к занятиям физической культурой. В работе проведено анкетирование среди 60 сыктывкарских

школьников. Обучающиеся были поделены на экспериментальную, с включением подвижных национальных игр в учебную программу занятий физической культуры, и контрольную группу, участники которой были осведомлены об эксперименте. Анкетирование проводилось на констатирующем и итоговом этапах педагогического эксперимента (табл. 1).

*Таблица 1. Результаты оценки мотивации обучающихся к занятиям физической культурой в экспериментальной и контрольной группе (по пятибалльной системе)*

| Группа | <i>n</i> | До (балл) | После |
|--------|----------|-----------|-------|
| ЭГ     | 30       | 4 ± 1     | 9 ± 1 |
| КГ     | 30       | 5 ± 1     | 6 ± 1 |

*Примечание: где ЭГ - экспериментальная группа, КГ - контрольная группа, *n* – количество обучающихся.*

Уровень мотивации определялся следующим образом:

- «высокий уровень», если сумма баллов для него составляет от 8 до 10;
- «средний уровень», если сумма баллов составляет от 5 до 7;
- «низкий уровень», если сумма баллов составляет меньше 5.

Анкетирование показало, что на начальном этапе эксперимента мотивация к занятиям физкультурой у школьников обеих групп не превышала 5 баллов («низкий уровень»), что определяет низкую общую мотивированность обучающихся к занятиям физической культурой. Продолжительность количества уроков физической культуры с внедрением этнокультурных элементов значительно повлияло на повышение мотивации у школьников к активным занятиям и составила в среднем 9 ± 1 баллов, тогда как в контрольной группе повышение такого показателя осталось минимальным – 6 ± 1 баллов. Приоритетными в экспериментальной группе были мотивы: «Укрепление здоровья», «Повышение физических кондиций», «Познание традиционных видов спорта и игр», «Физкультурно-спортивные интересы», «Соперничество», «Игра и развлечение», «Положительные эмоции».

**Заключение.** Настоящая ситуация требует глубокого анализа исторического процесса развития и конкретно внедрения в учебно-образовательный процесс национальных видов спорта и игр в регионе на всех уровнях образования.

Это свидетельствует об эффективности предлагаемой программы реализации физкультурного национально-регионального компонента как в общеобразовательных школах региона, так и на уровне среднего профессионального и высшего образования на занятиях физической культуры.

### Библиография:

1. Аг-Оол Е.М. Модернизация школьного физкультурного образования в Республике Тыва на основе учета особенностей физического и моторного развития коренного населения и национально-региональных традиций двигательной активности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Малаховка, 2009. – 52 с.
2. Бельды В.Ч. Северное многоборье как средство воспитания учащихся. – Хабаровск: ХГУФК, 2012. – 58 с.
3. Голов В.А., Собянин А.А., Уляшева Е.А. Национальные виды спорта и игры: учеб. метод. пособие. – Сыктывкар: КРТ, 2020. – 76 с.
4. Голов В.А. Национальные виды спорта и игры финно-угорских народов/ В.А. Голов. – Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2021. – 80 с.
5. Зуев В.Н. Северное многоборье. – Тюмень: ТюмГУ, 2012. – 280 с.
6. Кочнев В.П. Пути повышения эффективности применения традиционных народных упражнений, игр и национальных видов спорта в системе физического воспитания в условиях Якутии: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Якутск, 1995. – 35 с.
7. Малиновская С.М. Концептуальные основания этнокультурного образования // Вестник Томского гос. пед. ун-та. – 2009. – Вып. 1 (79). – С. 59–64.
8. Окоэтто Е.Н. Ненецкие подвижные игры в детском саду: учеб. пособие для воспит. дет. садов. – СПб.: Просвещение, 2002. – 75 с.
9. Репина Е.Н., Рогачевская О.В. Формирование здорового стиля жизни обучающихся с элементами этнокультурного воспитания в условиях образовательного пространства // Физическая культура. Спорт. Здоровье: сб. матер. V Всерос. науч.-практ. конфер. с междунар. участием. – Сыктывкар: Изд-во СГУ им. Питирима Сорокина, 2023 – Вып. 2. – С. 64-67.

## ОРГАНИЗАЦИЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА В БУРЯТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

*Гомбожапова Х-Ц.Д.,  
кандидат педагогических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «БГУ» имени Доржи-Банзарова  
Улан-Удэ, Россия*

***Аннотация.** Лук и стрелы в развитии человечества сыграли важную роль и по праву занимают выдающееся место в истории культуры среди важнейших изобретений первобытного человека. Традиционная стрельба из лука является одним из увлекательных видов спорта, имеет огромное оздоровительное значение как форма организации досуга. В данное время, представляется необычайно важным понимание того, что необходимо в тренерской работе гармонично сочетать методiku, технику, наработанные в мировой практике стрельбы из лука с традиционными этническими приемами воспитания искусного лучника.*

***Ключевые слова:** стрельба из лука, натягивание лука, вольная борьба, конные скачки, игра в кости «шагай», разбивание хребтовой кости.*

## ORGANIZATION OF ARCHERY AT THE BURYAT STATE UNIVERSITY

*Gombozhapova K-Th.D.,  
Candidate of Pedagogical Science,  
Professor of Buryat State University  
named after Dorzhi-Banzarov  
Ulan-Ude, Russia*

***Abstract.** The bow and arrow have played an important role in the development of mankind and rightfully occupy an outstanding place in the history of culture among the most important inventions of primitive man. Traditional archery is one of the fascinating sports, has a great health value as a form of leisure organization. At this time, it seems extremely important to understand that it is necessary in coaching to harmoniously combine the methods and techniques developed in the world practice of archery with traditional ethnic methods of educating a skilled archer.*

***Key words:** archery, drawing bow, freestyle wrestling, horse racing, game of dice, fracture of the spinal bone.*

**Введение.** Осознание национальной идентичности приходит человеку через практическую деятельность, средовые условия, язык, питание, поведение окружающих постоянно влияют на ребенка и формируют как личность. У каждой национальности в процессе эволюции сформировалась своя традиционная система

воспитания подрастающего поколения, в том числе посредством национальных спортивных игр и забав.

**Основное содержание работы.** Национальные виды спорта, которые исторически сложились и сформировались среди одного народа или народности является частью местной самобытной культуры. Не следует их путать с олимпийскими видами спорта, которые распространены на международном уровне.

В спорте с самого его основания и жизненного пути в обществе, многие получают шанс для самореализации, саморазвития и саморекламы в спорте для каждого индивидуума. Мотивация стать первым, само её стремление характерна для спорта. И из-за этого спорт в развито-экономических странах, является важным фактором среди людей. Ведь стремление добиться высоких показателей, дает нам много специалистов в разных сферах [2].

Каждая народность в зависимости от социально-экономических условий региона, где проживает, создает разные виды физических упражнений и игр в зависимости от ситуации, которые дальше составляют общую национальную систему физического воспитания. Важную роль в разработке физических упражнений и игр народов составляла трудовая деятельность, средовые условия жизни и быта. На это указывают археологические данные в виде народных преданий, памятников и письменности. Наш доисторический предок вел постоянную борьбу с окружающими природными угрозами, приспосабливался, менялся и нарабатывал жизненно необходимые физические качества и двигательные навыки, игры и забавы. В современном мире, нет таких требований к физической подготовленности, но необходимы трудовые двигательные навыки.

Физические упражнения и игры были неотъемлемой частью жизни детей, с раннего детства были вовлечены в трудовую деятельность, трудовые навыки в обращении с лошадью, луками и стрелами составляли основы быта кочевников. С течением времени стали проходить состязания, изначально они проходили для выявления победителя на национальных праздниках. Бурятский народ так же, как и другие народности в пост советском времени, обладали своими самобытными народными упражнениями в физической культуре и национальные игры соревновательного аспекта. Национальные игры Бурятии дошли до наших дней, например: стрельба из национального лука по сурам популярна не только среди коренного народа, но и других народов Бурятии. Мощный толчок стрельба из лука приобрела в СССР, где она приобрела массовость среди всех слоев населения. Ежегодно, начиная с 1924 года, в колхозах и аймаках, а также в республике проводятся культурно-спортивные праздники «Сурхарбааны" с обязательным проведением соревнований по стрельбе из лука.

Стрельба из лука, наряду с тем, что является одним из увлекательных видов спорта, и имеет огромное оздоровительное значение как форма организации досуга сельских жителей, особенно среднего и старшего возрастов.

Археологи, в своих раскопках обнаружили луки и стрелы в культурном слое в конце эпохи палеолита. Самый простой лук для охоты, по своей сути является очень сложным изобретением, поскольку обязательно включает три составные части: композитный лук, стрела и тетива, составляют вместе сложную боевую систему. До изобретения лука и стрел древнейшим метательными орудиями были камни и палки, а наиболее ранними метательными приспособлениями, как известно, были праща и метательная доска. Их действие основано на использовании силы инерции. С изобретением же лука люди научились использовать совершенно новую силу – сопротивление материалов, скрытые силы упругости. В процессе натягивания этой системы происходит постепенная синергия сил сокрытых в этих материалов и дающая на выходе большую силу. Изобретение лука означало крупный шаг в области практического познания законов природы человеком и создания боевого оружия.

Изобретение лука и стрел, использование их как боевого оружия резко повысили эффективность охоты и тем самым обеспечили более постоянный, чем прежде, успех в деле добычи мясной пищи при меньшей затрате сил.

В связи с изобретением лука и стрел, Ф. Энгельс писал, что «лук и стрелы стали решающим оружием для эпохи дикости и открыли своим появлением ее высшую ступень, как сделали дичь постоянной пищей, а охоту одной из нормальных отраслей труда» [1].

Следовательно, появление лука и стрелы содействовало улучшению и более гибкой организации коллективного труда. Созданная человеком боевая система с течением времени претерпевали изменения, постепенно усовершенствовалась по мере накопления определенного опыта в охоте и боевых действиях, становилась более лёгкими, прочными и точными, следовательно, увеличивалась дальность и точность стрельбы.

В условиях советской власти, возрожденный «сурхарбаан» получил возможность не только широко развиваться, но и обогатился новым содержанием. Он стал массовым, красиво оформленным, обретая подлинно народный характер.

С каждым годом все более широкую популярность завоевывала стрельба из лука. В отдельных аймаках, улусах, где в последние десятилетия перед революцией начали забывать луки и стрелы, теперь их вновь доставали из чуланов или амбаров. Из-за нехватки настоящих роговых луков молодёжь мастерила их из ствола лиственницы. И с таким же успехом, как и взрослые, усиленно упражнялись в стрельбе. Теперь стали регулярно проводиться в летнее время аймачные и республиканские сурхарбааны, которые собирали множество людей.

Данное партийное решение имело огромное влияние на дальнейшее, ещё более широкое развертывание физкультурно-массовой работы среди трудящихся республики, в том числе и на развитие национальных видов спорта среди коренного населения в улусах и аймаках. Была начата большая работа по подготовке грамотных кадров для организации массовой физкультурной работы на местах. На трехмесячных курсах по подготовке инструкторов обучались энтузиасты и

пропагандисты физкультуры из аймаков республики. С открытием Иркутского техникума физкультуры, куда направлялись на учёбу посланцы сельских районов, актив организаторов массового спорта стал пополняться специалистами.

В 30-х годах «Сурхарбааны» приобретают все большую популярность на местах. Всё острее протекают состязания лучших мэргэнов республики. В эти годы на передовые позиции выходят агинские мэргэны. В 1936 году из 37 участников самым лучшим мэргэном оказался агинец Н. Найдано. Активную работу по пропаганде национальных видов спорта, в частности стрельбы из лука, вели видные писатели и общественные деятели Х. Намсараев, Н. Балдано.

В целях развития национальных видов спорта с 1957 года ежегодно стали проводиться матчевые встречи между спортсменами Агинского, Усть-Ордынского национальных округов Читинской и Иркутской областей и Бурятской АССР, где исторически проживают буряты. В 1959 году к ним присоединились представители Якутской АССР и Хакасской автономной области. В программу Спартакиады народов Сибири входили и соревнования мэргэнов, которые развертывались каждый раз по-новому сценарию. С 1961 года изъявили желание участвовать представители Тувинской АССР. Затем в 1962 количество команд ещё увеличилось, прислали команду Горно-Алтайский национальный округ. В 1962 году прошла традиционная встреча народов Сибири по национальным видам спорта в столице Тувинской автономной республики, в Кызыле. По всем видам спорта первое командное место завоевали спортсмены Бурятской АССР. На втором месте хозяева – тувинцы, третье место досталось сборной команде Усть-Ордынского национального округа, Иркутской области.

Национальные виды спорта каждой народности являются культурным достоянием всего человечества, необходимо на основе этнокультуры создавать систему соревнований для народов Сибири и Дальнего Востока. В республике Бурятия интерес к национальным видам спорта всегда остается на высоком общественном уровне. В районах и столице Бурятии проводится множество народных культурно-спортивных праздников. В настоящее время, главными являются республиканский «Наадан Сурхарбаан» и легендарные спортивные состязания проводимые с 2000 годов традиционной буддийской Сангхой России, по инициативе Хамбо ламы Дамбы Аюшеева. Традиционная Сангха России, тем самым, возрождает и поддерживает традиции, обычаи, данные нашими предками. Для популяризации стрельбы из лука по сурам надо привести в должный порядок правила и систему проведения соревнований. В последнее время стрельба по бурятским правилам, т.е. (по сурам) стала очень популярной, в Бурятии, Аге, Усть-Орде и в Монголии. Каждый год проводится в Бурятии, Аге, Усть-Орде - «Сур-Харбаан», в Монголии – «Наадан», в Туве –«Наадам».

Интересным фактом в соревнованиях по стрельбе из национального лука является соревновательный результат среди мужчин и женщин, как известно абсолютное первенство проводится раздельно среди мужчин и женщин. Так, на



областном «Сур-Харбане» в Новонкутске женщины на двух дистанциях выбили 21 и 19 очков, а мужчины 12 и 11 очков. Стрелки, стреляли по восемь выстрелов на двух дистанциях. В финале абсолютного первенства, стреляют только по два спортсмена, которые на предварительном этапе показали лучшие результаты среди мужчин и отдельно среди женщин.

С 1996 года, монгольские буряты начали проводить всебурятский праздник «Алтаргана», с 2002 года проводится в России – Забайкальском крае, Иркутской области и в Республике Бурятия, по месту проживания этнических бурят. («Алтаргана» - маленький беленький цветок с мощной корневой системой). А на сегодняшний день этот праздник является международным праздником для всех бурят нашей планеты. Приезжают делегации не только с разных городов нашей необъятной родины, но и с разных стран, где живут наши соотечественники. Проводится этот праздник один раз в 2 года. (1996, 1998, 2000 – в Монголии, 2002 – в Аге, 2004- Монголии, 2006 – в Бурятии, 2008 – в Монголии, 2010 – в Иркутске, в 2012 – в Аге, в 2014 – в Дадал сомоне – восточный аймак, в Монголии, в 2016 проводился в Улан-Удэ, в 2018 году в Иркутске, 2020 в Аге, 2022 году – в Монголии).

С каждым разом расширяется места обитания бурят, присылают для участия свои команды по всем запланированным видам спорта. Специальный проект «Спорт наших предков» [sport-rb.ru](http://sport-rb.ru) поможет окунуться в мир народных спортивных забав. В 2018 году Бурятия представляла свои национальные виды спорта в Японии, которые вызвали интерес в спортивных кругах этой страны. Развитие туризма в Бурятии связано с интересом многих туристов к озеру Байкал, но и этнотуризм имеет место, большой интерес у гостей нашей многонациональной республики вызывает бурятская кухня и национальные виды спорта. Почти все из них, каждый год посещают бурятские летние спортивные праздники, дабы насладиться «Играми 3-х мужей»: бурятской национальной борьбой- «бухэ барилдаан», стрельбой из лука по «сурам» и конными скачками. Знаменитые наши спортсмены: чемпион России, Европы и мира по борьбе самбо - Баир Омуктуев в 2023 выиграл звание абсолютного чемпиона по «Бухэ-барилдаан», а Бальжинима Цыремпилов – многократный чемпион Европы по стрельбе из классического лука, участник нескольких Олимпийских игр выиграл абсолютное первенство по стрельбе из бурятского лука. Практически все, кто принимают участие, участвуют в традиционных национальных костюмах. Это впечатляющее зрелище, отличный метод, продвигать нашу национальную борьбу «бухэ барилдаан», традиционную бурятскую стрельбу из лука, конные скачки, игра в кости «шагай наадан», и разбивание хребтовой кости «нээр шаалган».

На сегодняшний день, стрельба из лука приобрела чисто спортивный характер и стала любимым народным развлечением. Чемпионами становятся одаренные спортсмены, которые много и правильно тренируются. В том числе наши студенты Бурятского государственного университета имени Доржи Банзарова: двукратный чемпион мира, чемпион Европы и многих международных соревнований по стрельбе

из лука по повреждению опорно-двигательного аппарата (ПОДА) Сергей Хутаков; пятикратный чемпион Европы, 4-х кратный участник Олимпийских игр – 1996, 2000, 2004 и 2008гг., Бальжинима Цыремпилов; чемпионка России, бронзовый призёр Кубка мира, победительница Кубка мира в командном зачёте Наталья Эрдынеева; чемпионка России, Серебряный призёр Олимпийских игр -2016 года в Рио-де-Жанейро, Инна Степанова. В основе успехов наших выпускников в стрельбе из лука мы видим личную одаренность спортсменов, способность к концентрации, многолетнему труду и правильно организованному учебно-тренировочному процессу.

Лучник интуитивно чувствует, как и куда летит стрела, может вносить коррекции по ходу выстрела. Важным положением в достижении высоких спортивных результатов значит бурятская школа стрельбы, существующая методика обучения и подготовки спортсменов стрелков из лука. Думается, что все выдающиеся лучники мира, которые на данном этапе занимаются тренерской деятельностью, прибегают к традиционным и классическим методикам изучения собственных спортсменов, погружая их в особенное состояние сознания, что создает условия для обучения овладению профессионализмом стрельбы из лука. Данный методический и психический способ используют многие тренеры, достигая особенных феноменов. Спортсмен, слившись с оружием, буквально чувствует, куда попадет его стрела и механически делает вынос стрелы буквально на то расстояние, которого достаточно для попадания в самой центр мишени.

Начиная 2022-2023 учебного года по инициативе декана факультета физической культуры спорта и туризма Саганова О.Н. организованы систематические тренировки профессорско-преподавательского состава Бурятского государственного университета имени Доржи Банзарова по стрельбе из традиционного национального лука. Проводятся соревнования по стрельбе из национального лука среди преподавателей и студентов. Существует договоренность с Чурапчинским институтом физической культуры и спорта о совместных мероприятиях по развитию стрельбы из национального лука.

**Заключение.** Национальные виды спорта Бурятии являются культурной ценностью бурятского народа, которые отражают характерные черты своего народа. Высокие спортивные результаты по стрельбе из лука в России и на международной арене обусловлены традиционной подготовкой представителей республики Бурятии, что необходимо изучать с научной точки зрения и возможно представителями других этносов.

Стрельба из национального лука должна войти в спартакиаду студентов и преподавателей Бурятского государственного университета, в перспективе необходимо организовать чемпионат Сибири и Дальнего Востока.

### **Библиография:**

1. Ф. Энгельс. Происхождение семьи, частной собственности и государства// Избранные произведения К. Маркса, Ф.Энгельса – М., 1949. –Т.2, с. 174-291.
2. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. Изд.2. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. госуниверситета, 2008. – 156 с. ISBN 978-5-9793-0124-2.
3. Психомоторная организация человека : [Двигат. активность и ее роль в жизни человека. Двигат. навыки. Психомотор. качества. Психомоторика и деятельность] : Учеб. для вузов / Е. П. Ильин. - М. [и др.] : Питер, 2003 (ГП Техн. кн.). - 382 с. : ил.; 24 см. - (Серия Учебник нового века).; ISBN 5-94723-491-2 (в пер.)

## РОЛЬ И МЕСТО ВУЗА В РАЗВИТИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Готовцев И.И.,  
кандидат педагогических наук,  
доцент, ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,  
Чурапча, Россия*

*Аннотация.* В статье рассматривается опыт работы федерального вуза физической культуры в популяризации и развитии традиционных видов спорта в тандеме с руководством региона.

*Ключевые слова:* высшее учебное заведение, система подготовки специалистов, непрерывное образование.

## THE ROLE AND PLACE OF THE UNIVERSITY IN THE DEVELOPMENT OF NATIONAL SPORTS

*Gotovtsev I.I.  
Candidate of Pedagogical Sciences  
Associate Professor  
Rector of Churapcha State  
Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

*Abstract.* The article examines the experience of the Federal Institution of Physical Culture in the popularization and development of traditional sports in tandem with the leadership of the region.

*Key words:* higher education institution, specialist training system, continuing education.

Указом Президента Российской Федерации №229 от 31 марта 2023 г. утверждена Концепция внешней политики Российской Федерации. В ней четко указаны Национальные интересы Российской Федерации во внешнеполитической сфере, стратегические цели и основные задачи внешней политики Российской Федерации, одна из которых «укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей, сохранение культурного и исторического наследия многонационального народа Российской Федерации».

Приоритетное внимание Российская Федерация намерена уделять укреплению потенциала и повышению международной роли межгосударственных объединений, а

также поддержке интеграции в Азиатско-Тихоокеанском регионе, Латинской Америке, Африке и на Ближнем Востоке.

На основании данной Концепции Министр спорта поручил вести работу по развитию сотрудничества в области физической культуры и спорта.

Россия стремится к формированию такой системы международных отношений, которая обеспечивала бы надежную безопасность, сохранение культурно-цивилизационной самобытности, равные возможности развития для всех народностей. Одной из лучших практик объединяющих народы это спорт.

Каждый народ уникален и самобытен. Сегодня для нас предоставлена отличная возможность собраться вместе, обсудить и возможно выработать единую стратегию развития национальных видов спорта. Особую роль в этом играют высшие учебные заведения.

Сегодня Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта является единственным федеральным вузом Министерства спорта России, занимающимся проблемами национальных видов спорта. Вуз это не только подготовка кадров и обучение, но и наука и практика. А также возможность для самореализации. Подготовка кадров ведется в системе непрерывного образования.

После выпуска специалиста мы держим тесную связь, так как возникает необходимость в повышении квалификации в период работы для прохождения процедуры аттестации работника.

В 2019 году стартовал федеральный проект «Спорт – норма жизни». И с 2020 года наш институт работает по данному проекту в плане выполнения государственного задания по повышению квалификации и профессиональной переподготовки кадров отрасли физической культуры и спорта. Всего подготовлен 641 специалист только по национальным видам спорта

Приведем конкретные цифры по количеству слушателей курсов по национальным видам спорта по годам реализации федерального проекта:

В 2021 году из общего количества КЦП выделено 400 бюджетных мест.

В 2022 году 200 бюджетных мест.

В 2023 году по данным на июнь обучен 41 человек.

Отличительная черта вузов это возможность интегрировать науку в практику, научить будущих специалистов мыслить масштабнее и предвидеть результат при такой интеграции.

Как и в других регионах России, в Якутии много национальных игр, но только три из них включены во Всероссийский реестр, и один из них получил мировое признание – это мас-рестлинг, которым занимаются в 40 регионах России и 61 стране мира. В регионе проходят соревнования международного уровня, что дает возможность и научной общественности собраться и обсудить проблемы вида спорта на научных конференциях.

Очень популярна в народе спартакиада по национальным видам спорта народов Якутии, которую посетили и Министр спорта и председатель Олимпийского комитета России, поставив задачу выйти на олимпийский уровень.

Политика руководства региона в полной мере системно поддерживает мас-рестлинг. В первую очередь по поручению государственного собрания Ил Тумэн в двух физкультурных вузах, в том числе и нашем, были открыты кафедры по национальным видам спорта, на которых проходит обучение тренеров и специалистов по мас-рестлингу, издаются учебные пособия. За последние несколько лет защитились кандидаты наук с темами по данному виду спорта. Конкретно наш вуз подписал Соглашение с Белорусским национальным техническим университетом на подготовку специалистов по биомеханике и спортивной инженерии в целях дальнейшей разработки спортивных тренажеров и оборудования.

В 2019 году утверждён Федеральный стандарт по мас-рестлингу, с 2020 года разрабатывается НИОКР, в 2022 году наш институт получил статус федеральной экспериментальной площадки, что дает возможность провести качественное научное исследование и разработать официальную программу подготовки спортсменов. Экспериментальную площадку поддерживает правительство. В состав проектного офиса входит ряд министерств во главе с заместителем председателя правительства республики.

Таким образом, высшие учебные заведения решают комплекс задач не только спортивной и оздоровительной направленности, но и патриотического, национально-культурного воспитания личности, способствует сохранению и уважению традиций и национальной культуры народов России.

### **Библиография:**

1. Манасытова М.А., Григорьева Г.Г. Организация курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки как результат качественных образовательных услуг. Сборник статей «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта». Материалы XI Всероссийской научной конференции (7–8 октября 2021 г.) — Иркутск: ООО «Мегапринт», 2021. — 419 с.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ТРАДИЦИЯХ НАРОДА САХА

*Гуляева С.С.,  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
Чурапча, Россия*

***Аннотация.** Среди основных принципов Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования числится «учёт этнокультурной ситуации развития детей». В качестве дополнения содержания программного материала, в рамках реализации ФГОС ДО [3] в старшем дошкольном возрасте, с нашей стороны, предложена методика, основанная на внедрении элементов национальных видов спорта, традиционных упражнений и игр, с использованием различных форм двигательной деятельности.*

***Ключевые слова:** дошкольное физическое воспитание, этнокультурные традиции, физическое совершенствование.*

## PHYSICAL IMPROVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE TRADITIONS OF THE SAKHA PEOPLE

*Gulyaeva S.S.  
Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

***Abstract.** Among the main principles of the Federal State Educational Standard for Preschool Education is "taking into account the ethno-cultural situation in the development of children." As a supplement to the content of the program material, within the framework of the implementation of the Federal State Educational Standard for Preschool Children, on our part, a methodology based on the introduction of elements of national sports, traditional exercises and games, using various forms of motor activity, was proposed.*

***Key words:** preschool physical education, ethno-cultural traditions, physical improvement.*

**Введение.** Многолетний научно-педагогический опыт регионов указывает на то, что содержание системы образования и воспитания, практикуемые формы и методы физического совершенствования человека должны базироваться на учете средовых факторов и опираться на многовековой социально-биологический опыт физического воспитания жителей тех или иных этнотерриториальных зон страны.

Деятельность, направленная на совершенствование системы физического воспитания на основе оптимального сочетания национального и интернационального, индивидуализированного и дифференцированного подхода к применению средств и методов физической активности положительно зарекомендовало себя в ряде регионов [1].

На сегодня наблюдается противоречие между разнообразием физкультурно-спортивных средств, методов и условий физического совершенствования и отсутствием научного обоснованного системного подхода к их применению, с учетом этнической специфики, этнокультурного наследия, особенностей показателей физического состояния, интересов и предпочтений населения к физкультурно-спортивной деятельности.

За долгий период своей эволюции северные этносы создали большой арсенал различных средств физического воспитания, подвижных игр и упражнений, которые могут служить и на современном этапе развития общества, действенным, эффективным средством физического совершенствования детей и подростков. Преимущественно, эти средства направлены на развитие разных двигательных способностей подрастающего поколения [2].

Предпосылкой к разработке методики явились такие факторы как низкий уровень двигательной подготовленности детей, желание родителей и педагогов повысить двигательную активность дошколят посредством увеличения доли национально-региональных средств физического воспитания, а также:

- стремление усовершенствовать содержание физического воспитания детей путем использования новых двигательных действий;
- повысить интерес детей к физкультурным занятиям;
- повысить показатели двигательной подготовленности дошкольников путем «подтягивания» отстающих физических качеств;
- привлечение родителей к совместной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Основное содержание работы.** Методика предполагает обеспечение специально организованной, преемственной, системной работы дошкольного учреждения и семьи. Тщательный отбор и последовательное использование эффективных, положительно зарекомендовавших себя в практике традиционного физического воспитания коренных народов Республики Саха (Якутия) средств. К ним относятся как основные, так и дополнительные средства физического воспитания: соблюдение режима дня, разнообразные национально-этнические физические упражнения, закаливающие процедуры, рациональное питание, с включением в рацион питания национальных блюд, соблюдение личной и общественной гигиены, занятия по передаче знаний о традициях и обычаях своего народа, формированию национальной идентичности и положительных личностных качеств у детей.



Основной акцент сделан на специально подобранных национальных и самобытных упражнениях, направленных на повышение физической подготовленности детей. В виду наличия проблемы, связанной с низкими показателями двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста, обнаруженного при контрольном тестировании физических качеств, было принято решение внести коррективы в содержание программного материала по физическому воспитанию. Эксперимент в течение учебного года состоял из констатирующего, формирующего и контрольного этапов. Естественная потребность детей в движении должна быть удовлетворена посредством построения оптимального двигательного режима. Занятия старались планировать с максимальным учетом психофизических особенностей детей 5-6 лет, использовали опорные схемы для улучшения процесса восприятия материала и освоения физических упражнений. Применяемые средства были направлены не только на повышение двигательной подготовленности, но и на повышение эмоционального фона физкультурных занятий, направлены на развитие творческого мышления и познавательной активности дошкольников.

Элементы национальных видов спорта, традиционных упражнений и игры, была включены в различные формы двигательной деятельности детей во время их пребывания в образовательном учреждении. Также среди основных положений ФГОС ДО значатся «... построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка», «... возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)», «учёт этнокультурной ситуации развития детей». Исходя из этого, при подборе средств и методов физического воспитания соблюдались принципы возрастной адекватности при выборе управляющих воздействий, учет уровня двигательной подготовленности и индивидуальных особенностей физического развития ребенка. Упражнения и игры подбирались также с учетом максимальной оздоровительной направленности. В зависимости от темы физкультурных занятий подвижные игры менялись через каждые 2-3 занятия. Были разработаны комплексы общеразвивающих упражнений, применяемые в основной части занятий, которые обновлялись через каждые две недели, с постепенным наращиванием развивающе-тренирующих воздействий и техники выполнения упражнений. На деятельность по развитию двигательных способностей отводилось от 50 до 70% от общего объема времени занятий.

Содержательная часть методик занятий была пересмотрена, усовершенствована в сторону повышения объема двигательных действий и увеличения разнообразия подвижных игр, в том числе путем внедрения ранее не применявшихся национальных и самобытных упражнений. В методике проведения утренней гимнастики увеличена доля элементов из подвижных игр и ритмической гимнастики, с музыкальным сопровождением, с акцентом на этническую музыку. В практику зарядки после дневного сна воспитанников детского сада внедрена методика самомассажа, в сочетании с закалывающими процедурами. В перерывах в

процессе умственных занятий, в более динамическом режиме, проводились физкультминутки и физкультпаузы на основе народных сказок и игр. В режиме пребывания детей в образовательном учреждении увеличена продолжительность их пребывания на свежем воздухе, проводились занятия состязательного характера на основе национальных видов спорта между группами детей, с участием педагогических работников и родителей. Избирательно, дети с низкими кондиционными возможностями, занимались по индивидуальной программе в кружке общей физической подготовки, где также, наряду с базовыми физическими упражнениями используются и самобытные.

В качестве основного нововведения явилась методика повышения показателей физической подготовленности детей, основанная на преимущественном использовании самобытных подвижных игр и двигательных действий коренных народов Республики Саха (Якутия), которые были классифицированы по преимущественной направленности на развитие тех или иных двигательных способностей. Подвижные игры, составившие основу содержания экспериментальной методики, систематизировали и составили картотеку игр: на развитие быстроты движений, силовых способностей, выносливости, ловкости и гибкости. Методика внедрена в сетку занятий экспериментальной группы, и проводилась в течение одного учебного года.

Подбирались знакомые детям подвижные игры разной интенсивности (низкой, средней и высокой), которые проводятся последовательно: сначала – игра средней интенсивности, затем – высокой, и к завершению занятия - игра низкой степени интенсивности или игра на внимание.

До и после педагогического эксперимента, проводилось тестирование основных показателей двигательной подготовленности. В конце педагогического эксперимента отмечено качественное повышение уровней показателей физической подготовленности детей.

*Таблица 1 - Показатели двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента (n=50)*

| Тестовые показатели                   | До эксперимента |           |         | После эксперимента |           |            |      | P        |
|---------------------------------------|-----------------|-----------|---------|--------------------|-----------|------------|------|----------|
|                                       | Группы          |           | P       | Группы             |           | Разница    |      |          |
|                                       | КГ (n=25)       | ЭГ (n=25) |         | КГ (n=25)          | ЭГ (n=25) | в единицах | в %  |          |
| Бег 30 м (сек)                        | 11,63±0,1       | 11,72±0,1 | P >0,05 | 11,12±0,1          | 10,35±0,4 | -0,77      | 10,3 | P < 0,05 |
| Бег 3x10 м (сек)                      | 13,43±0,2       | 13,65±0,2 | P >0,05 | 12,14±0,9          | 11,08±0,8 | -1,06      | 9,8  | P < 0,05 |
| Метание мешочка 200 г правая рука (м) | 6,71±0,1        | 6,73±0,1  | P >0,05 | 7,78±0,3           | 8,16±0,3  | 0,38       | 5,2  | P < 0,05 |

|   |           |          |         |          |          |      |      |          |
|---|-----------|----------|---------|----------|----------|------|------|----------|
| Метание мешочка 200 г левой рука (м)    | 4,33±0,2  | 4,44±0,2 | P >0,05 | 4,86±0,3 | 5,15±0,2 | 0,29 | 16,5 | P < 0,05 |
| Метание набивного мяча в 1 кг (сидя, м) | 1,38±0,1  | 1,36±0,1 | P >0,05 | 1,74±0,1 | 1,90±0,1 | 0,16 | 13,6 | P < 0,05 |
| Прыжок в длину (м)                      | 0,92±0,17 | 0,93±0,1 | P >0,05 | 1,00±0,2 | 1,16±0,1 | 0,16 | 16,1 | P < 0,05 |
| Подъем туловища лежа на спине (кол/раз) | 2±1,7     | 2±1,1    | P >0,05 | 3±1,3    | 5±1,0    | 2    | 100  | P < 0,05 |

В целях выявления эффективности нововведений были проведены контрольные тестирования физической подготовленности детей. Тестовые упражнения взяты из региональной программы по физическому воспитанию дошкольников «Кэнчээри». Подготовленность детей оценивалась по следующим двигательным тестам:

- бег 30 м (с);
- челночный бег 3x10 м (с);
- прыжок с места (см);
- метание мешочка 200 г (м);
- метание набивного мяча 1 кг (м);
- подъем туловища, лежа на спине для девочек (кол-во раз).

После проведения эксперимента у учащихся, отнесенных к экспериментальной группе (ЭГ) достоверно, и более выражено, по сравнению с учащимися контрольной группы (КГ), улучшились результаты в показателях, характеризующих скоростные, скоростно-силовые способности, силовые и двигательно-координационные способности. В беге на 30 м в ЭГ прирост составил 14,6%, в КГ на 4,3%, разница в процентах – 10,3 (P<0,05); в челночном беге 3x10 м в ЭГ прирост равен 19,4%, в КГ – 9,6% (P<0,05), разница в процентах – 9,8; в метании мешочка в 200 г левой и правой рукой в ЭГ наблюдается прирост до 28,7%, в КГ до 15,9%, разница в процентах – до 16,5 (P<0,05); в метании набивного мяча в ЭГ прирост наблюдается до 39,7%, в КГ до 26%, разница в процентах – до 13,6 (P<0,05); в прыжке в длину с места в ЭГ показатели улучшились до 24,7%, в КГ на 8,6%, разница в процентах – 16,1 (P<0,05). Максимальный прирост результатов в обеих группах выявлен в тесте, характеризующем силовые способности мышц брюшного пресса, так учащиеся ЭГ до экспериментального воздействия выполняли в среднем 2 поднимания туловища, то после эксперимента эта цифра возросла до 5 (прирост равен 150%), когда как прирост в КГ равен 50%, разница в процентах – 100 (P<0,05).

**Заключение.** Таким образом, сравнительный анализ показателей двигательной подготовленности детей КГ и ЭГ выявил положительную динамику в результатах обеих групп по всем видам контрольных упражнений, но показатели детей ЭГ по всем параметрам достоверно выше. Кроме этого наблюдается повышение интереса детей к физкультурным занятиям, улучшились коллективные взаимодействия детей и эмоциональная атмосфера в процессе двигательной активности.

### **Библиография:**

1. Гуляева, С.С. Система повышения физического состояния различных групп населения Республики Саха (Якутия): монография / С.С. Гуляева. – Якутск: «Медиа-холдинг Якутия», 2018. - 240 с.
2. Гуляева, С.С. Систематизация средств и методов национальных видов спорта с учетом направленности упражнений на развитие физических качеств: методические рекомендации / С.С. Гуляева, П.Д. Гуляев, П.И. Собакин. - Чурапча, 2013. - 28 с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // URL: [pravobraz.ru](http://pravobraz.ru) / [federalnyj-gosudarstvennyj-obrazovatelnyj-standart-doshkolnogo-obrazovaniya](http://federalnyj-gosudarstvennyj-obrazovatelnyj-standart-doshkolnogo-obrazovaniya). Дата обращения: 16.08.2023.

## ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ МАРАФОНСКИЙ БЕГ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Данилова А.И.,  
кандидат педагогических наук, доцент  
Харабынова Н.А.,  
студентка 1 курса магистратуры  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
Чурапча, Россия*

***Аннотация.** Марафонский бег на дистанции 42 км 195 м требует от спортсменов особой физической, технико-тактической и психологической подготовленности. Также следует уделить внимание на особенности мест проведения соревнований по марафону с учетом климатических, географических и погодных условий. В данной статье раскрывается состояние и перспективы развития экстремального марафонского бега на дистанции 42 км 195 м в низких температурных условиях в Крайнем Севере.*

***Ключевые слова:** марафонский бег, Крайний Север, особые климатические условия.*

## EXTREME MARATHON RUN: STATUS AND DEVELOPMENT PROSPECTS

*Danilova A.I.,  
Candidate of Pedagogical Science  
Associate Professor  
Kharabynova N.A.,  
1<sup>st</sup> year undergraduate student  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

***Abstract.** Marathon running at a distance of 42 km 195 m requires special physical, technical-tactical and psychological readiness from athletes. You should also pay attention to the features of the venues for marathon competitions, taking into account climatic, geographical and weather conditions. This article reveals the state and prospects for the development of extreme marathon running at a distance of 42 km 195 m in low temperature conditions in the Far North.*

***Key words:** marathon run, Far North, special climatic conditions.*

**Введение.** Марафонский бег на 42 км 195 м, как самая длинная дистанция из беговых дисциплин легкой атлетики в программе Олимпийских Игр, имеет особую популярность во всем мире. Из истории развития марафонского бега видно, что

данный вид спорта проводится в различных климатических, географических, погодных условиях [1].

По мнению специалистов, подготовку марафонцев к соревнованиям следует вести с учетом особенностей мест проведения, сезонных различий, температурных режимов, при этом внимание нужно обратить на экипировку, питание, витаминизацию [2, 3].

В Республике Саха (Якутия) перепад температуры составляет около 100 градусов, когда температура воздуха зимой достигает  $-70^{\circ}\text{C}$ , а летом  $+30^{\circ}\text{C}$  градусов. И в таких суровых условиях у людей, живущих в данном регионе, сама природа испокон веков воспитывает их характер, морально-волевые качества, физические данные. От предков к предкам зарождаются, передаются самобытные традиции в физическом воспитании подрастающего поколения, которые помогают стать закаленными, морально устойчивыми, выносливыми, работоспособными.

**Основное содержание работы.** Наше исследование будет затрагивать проведение экстремального марафонского бега в особых климатических условиях Крайнего Севера. Марафон, как вид спорта, постоянно дает новые имена выдающихся бегунов республики, такие как, мастера спорта международного класса Татьяна Жиркова, Сардана Трофимова, Изабелла Борисова, Надежда Бут, Николай Бускаров, мастер спорта РФ Гаврил Нохтунский, мастер спорта СССР Артур Феофанов и др.

Цель нашего исследования заключается в сравнительном обосновании результатов предстартового и после стартового физического состояния бегунов-практиков зимнего бега в экстремальных климатических условиях в марафоне на 42 км 195 м в самой холодной точке мира в селе Оймякон.

Хочется несколько слов посвятить месту проведения соревнований по экстремальному марафонскому бегу. Оймякон расположен на востоке Якутии, на высоте 741 м над уровнем моря. Известен как один из "Полюсов холода" на планете. Самая низкая температура в Оймяконе была установлена в 1924 году - минус  $71,2^{\circ}\text{C}$ .

Первый зимний экстремальный марафон «Полюс холода» прошел в 2019 году. Всего тогда на старт вышли 19 человек из России, Франции, Индии, Таиланда, Австрии при температуре воздуха  $-50^{\circ}\text{C}$ .

В 11 февраля 2023 года был дан старт IV зимнему экстремальному марафону «Полюс холода-Оймякон». Марафон с длиной 42 км 195 м проходит по трассе от села Оймякон до села Томтор.

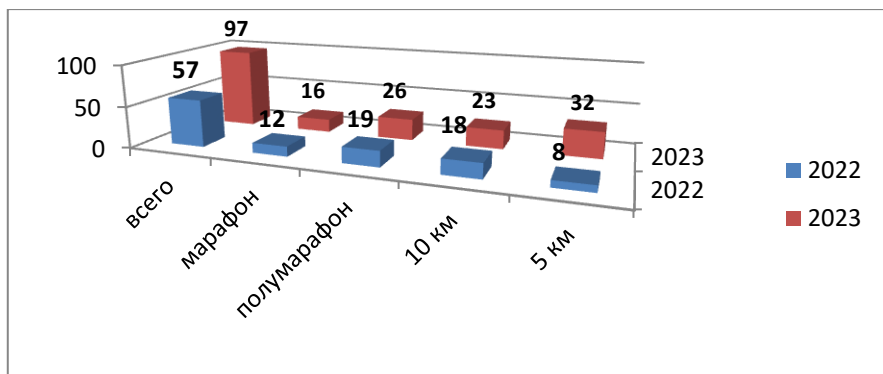


Рисунок 1- Количество участников по дистанциям в III и IV экстремальных зимних марафонах «Полюс холода-Оймякон» (2022 и 2023 гг)

По условиям марафона участникам дается возможность пробегать определенные дистанции по своим ощущениям, самочувствию, т.к. при низких температурных условиях организм спортсмена подвергается большим испытаниям.

Таблица 1- Количество участников по полу

| Дистанции   | Мужчины |      | Женщины |      |
|-------------|---------|------|---------|------|
|             | 2022    | 2023 | 2022    | 2023 |
| Всего       | 34      | 50   | 23      | 47   |
| Марафон     | 10      | 11   | 2       | 5    |
| Полумарафон | 11      | 17   | 8       | 9    |
| 10 км       | 11      | 14   | 7       | 9    |
| 5 км        | 2       | 8    | 6       | 24   |

С каждым годом количество участников увеличивается и по мужчинам и по женщинам (16 и 24 чел соответственно). Также наблюдается увеличение и по отдельным дистанциям.

Чурапчинским государственным институтом физической культуры и спорта проводится опытно-экспериментальная работа по сбору, обработке и анализу данных о самочувствии, физическому, физиологическому и психоэмоциональному состоянию спортсменов, пробегающих марафон в экстремальных климатических условиях.

Во время опытно-экспериментальной работы проведено тестирование спортсменов-участников III и IV зимних экстремальных марафонов 2022 и 2023 гг по 4 срезам: до и после старта на программно-аппаратном комплексе «Омега-С».

Как известно, на АПК Омега проводится тестирования по контролю уровня адаптации спортсменов к физическим нагрузкам во время тренировочного процесса, а так же по оценке уровня психоэмоционального состояния во время соревнований.

Всего в исследовании приняли участие по 9 и 10 бегунов марафона в 2022 и 2023 гг соответственно.

*Таблица 2 - Сравнительные показатели физического, функционального и психоэмоционального состояния бегунов до и после марафонского пробега марафонцев по годам (в %)*

| Уровни                                     | До пробега |      | После пробега |      |
|--|------------|------|---------------|------|
|  | 2022       | 2023 | 2022          | 2023 |
| А-уровень адаптации к физическим нагрузкам | 49         | 56   | 19            | 23   |
| В-уровень тренированности организма        | 67         | 86   | 25            | 20   |
| С-уровень энергетического обеспечения      | 53         | 36   | 24            | 21   |
| Д-психоэмоциональное состояние             | 54         | 46   | 30            | 28   |
| Н-показатель спортивной формы              | 56         | 55   | 24            | 27   |

По данным таблицы 2, можно выделить следующие моменты:

- положительный прирост показателей уровня адаптации организма к физическим нагрузкам;
  - показатели уровня тренированности организма спортсменов идут в нарастании до пробега, а данные после пробега показывают, насколько выложились спортсмены на дистанции;
  - на понижение уровня энергетического обеспечения и психоэмоционального состояния до пробега могло сыграть то обстоятельство как добирались к месту проведения марафонцы;
  - показатели спортивной формы свидетельствуют о том, что спортсмены к соревнованию приехали чуть более подготовленными, чем в предыдущем году.
- Также нами проведен опрос участников марафона (рисунок 2).



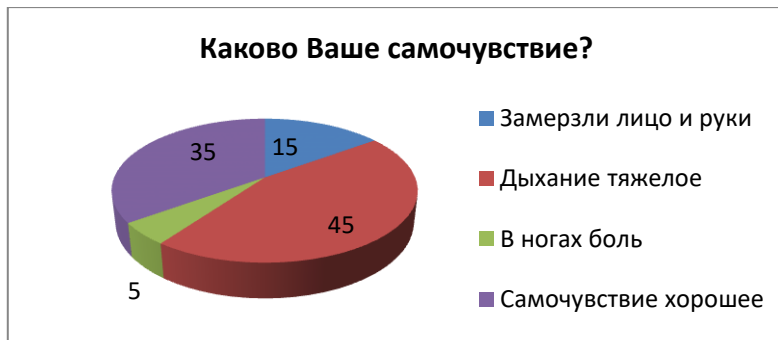


Рисунок 2 – Результаты опроса по вопросу: Каково Ваше самочувствие? (в %)

Как видно на рисунке 2, одна треть спортсменов во время пробега чувствовали себя хорошо, Чуть меньше половины опрошенных испытывали затруднения при дыхании, т.к. ощущается нехватка кислорода при очень низких температурах.

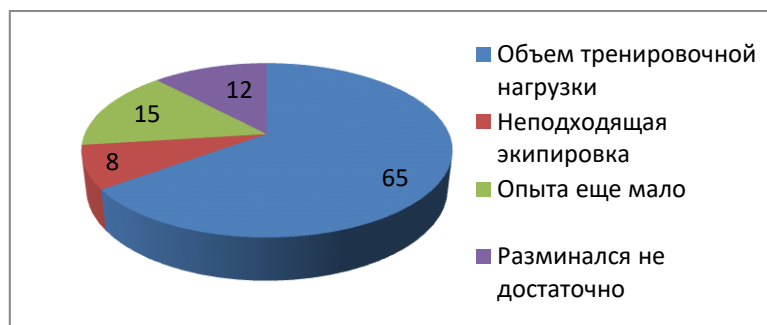


Рисунок 3 - Итоги опроса на вопрос: Как думаете, что не хватило для более успешного Вашего выступления? (в %)

По данным рисунка 3, многим марафонцам для более успешного выступления не хватило объема тренировки (65%).

Таблица 3 – Итоги опроса на вопрос: Ваши пожелания на счет экипировки? (в %)

|            |        |       |       |
|------------|--------|-------|-------|
| Термобелье | Куртка | Маска | Обувь |
| 5          | 8      | 35    | 52    |

По представленным данным таблицы 3, можно судить, что в экстремальных климатических условиях участникам зимнего марафона следует выбрать

соответствующую обувь (52%). Как считает двукратный победитель данного марафона Лукин Василий, при температуре  $-50^{\circ}\text{C}$  все кроссовки замерзают после 10 км и дает ощущение, что бежишь босиком. Также участники испытывали трудности с подбором маски от холода. Одна треть бегунов хотят подобрать маски, не прилегающих плотно к лицу и способствующие циркуляции воздуха между лицом и маской.

Перспективы развития экстремального марафонского бега в Республике Саха (Якутия):

Развивать массовый экстремальный марафонский бег путем открытия спортивных клубов по бегу.

Привлечение ведущих ученых, занимающихся изучением реакций организма человека в условиях экстремальных температур.

Создание Программ витаминизации, питания спортсменов по экстремальному марафонскому бегу, а также по восстановлению организма спортсменов после забегов.

Обеспечение спортсменов необходимой экипировкой путем сотрудничества с ведущими фирмами одежды и обуви.

Разработка специализированных спортивных аксессуаров (очки, маска, стельки и т.д.) для экстремального марафонского бега.

Подготовка квалифицированных тренеров по экстремальному марафонскому бегу и проведение курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки по данному виду спорта позволит повысить уровень спортивного мастерства будущих марафонцев.

Разработка Программ подготовки спортсменов по экстремальному марафонскому бегу, с привлечением ведущих специалистов-тренеров в экстремальных условиях.

Занятие бегом при экстремально низких температурах можно рассматривать как один из этапов спортивной подготовки не только в легкой атлетике, и в других видах спорта. позволяет

**Заключение.** Таким образом, по итогам тестирования физического состояния на программно-аппаратном комплексе «Омега-С» нами выявлен положительный прирост показателей уровня адаптации организма к физическим нагрузкам. Показатели уровня тренированности организма спортсменов до пробега по сравнению с предыдущим годом повысились. Также после пробега показатели уровня тренированности организма свидетельствуют, что спортсмены выложились на дистанции достаточно полностью и марафонский бег при экстремально низких температурных условиях отнимает много сил у спортсменов. На снижение показателей уровня энергетического обеспечения и психоэмоционального состояния спортсменов повлияло то, что организм участников марафона не успел адаптироваться после переезда на место проведения соревнований, куда надо добираться только на автотранспорте наземным путем. От Якутска до Оймякона надо



проехать около 1000 км, время в пути займет около 30 ч. По показателям спортивной формы участников можно констатировать, что марафонцы были наиболее подготовлены к прохождению дистанции в этом году по сравнению с предыдущим годом. Наиболее стабильными оказались показатели психоэмоционального состояния участников марафона.

По итогам анкетирования были выявлены следующие моменты:

- некоторые участники отмечали свою недостаточную физическую тренированность и испытывали сложности на маршруте;
- марафонцам наиболее трудно было преодолевать дистанцию при морозах более  $-50^{\circ}$  – испытывают трудности дыхания, скованность движений;
- отмечали неправильный подбор экипировки (масок для лица, обуви, одежды).

Таким образом, экстремальный марафонский бег по своей специфике предъявляет большие требования и к организму участников и к подбору соответствующей экипировки и к психоэмоциональному состоянию.

### **Библиография:**

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 2017. С. 464;
2. Мирзоев О.М., Мирзоева С.О. Тенденции развития марафонского бега среди мужчин в современной истории Российской Федерации / О.М. Мирзоев, С.О. Мирзоева // В сборнике: Ценности, традиции и новации современного спорта. Материалы II Международного научного конгресса. В 3-х частях. Редколлегия: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. Минск, 2022. С. 105-111;
3. Петров Н.Ю., Саватенков В.А., Грошев В.В. Программа подготовки к марафону для бегунов-любителей / Н.Ю. Петров, В.А. Саватенков, В.В. Грошев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2016. - № 1 (15). - С. 31 - 34.



## НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Ершов М.М.,  
Член исполкома, Председатель комиссии  
по национальным видам спорта  
Комитета национальных и неолимпийских видов спорта России  
Якутск, Россия*

***Аннотация.** В данной статье, автор указывает на формулировки в отношении развития национальных видов спорта в Российской Федерации, в действующих нормативно-правовых документах.*

***Ключевые слова:** национальные виды спорта, третий раздел всероссийского реестра видов спорта, аккредитация национальных видов спорта.*

## REGULATORY SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF NATIONAL SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

*Ershov M.M.,  
Member of the Executive Committee,  
Chairman of the Commission by national sports  
Committee of National and Non-Olympic sports in Russia  
Yakutsk, Russia*

***Abstract.** In this article, the author points to the formulations regarding the development of national sports in the Russian Federation, in the current regulatory documents.*

***Key words:** national sports, the third section of the All-Russian register of sports, accreditation of national sports.*

Согласно последней редакции федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: национальные виды спорта - это виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся на территории Российской Федерации.

Порядок признания национальных видов спорта и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядок его ведения осуществляется в соответствии со статьей 21 Федерального закона (от 04.12.2007 № 329-ФЗ) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.17 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607

В официальном списке третьего раздела Всероссийского реестра видов спорта Министерства спорта России, на сегодняшний день, зарегистрировано 8 национальных видов спорта:

1. Гонки на охотничьих лыжах
2. Керешу
3. Мас-рестлинг (часть весовых категорий)
4. Таврели (старинные «Русские шахматы»)
5. Борьба Хапсагай
6. Хуреш
7. Шодсанлат (Ингушский национальный вид единоборств)
8. Якутские национальные прыжки

Также, в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2020-2030 годы развитие национальных видов спорта обозначены следующим образом:

1. ....содействовать развитию национальных видов спорта как части традиционной культуры народов, населяющих Российскую Федерацию;
2. ...совершенствовать систему развития неолимпийских видов спорта и спортивных дисциплин, признанных прежде всего Международным олимпийским комитетом и претендующих на включение в программу Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, в которых российские спортсмены традиционно успешно выступают, в целях продвижения таких видов для признания Международным олимпийским комитетом, Международным паралимпийским комитетом (тут мы имеем ввиду мас-рестлинг, борьбу на поясах и т.д.), а также развития видов спорта с использованием авиационной и иной техники, имеющих высокое прикладное значение для обороноспособности страны, служебно-прикладных и военно-прикладных, национальных и традиционно развиваемых в Российской Федерации видов спорта и спортивных дисциплин.

В Плане мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, (утвержденного Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2020 года N 3615-р.) поручено: разработать и утвердить методические рекомендации по развитию системы спортивных мероприятий .....по развитию национальных видов спорта, как части традиционной культуры народов Российской Федерации и стимула к развитию внутреннего туризма.

В сфере международной деятельности в области национальных видов спорта, в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации также указано: развитие сотрудничества с государствами, входящими в объединение БРИКС, с государствами - участниками Содружества Независимых Государств, государствами - членами Шанхайской организации сотрудничества, а также сотрудничество с традиционными партнерами в сфере спорта, направленного в том числе на формирование согласованных позиций по вопросам международной

спортивной повестки в рамках деятельности международных организаций и международных спортивных организаций, а также на проведение совместных спортивных мероприятий.

На сегодняшний день, сборные команды Российской Федерации, а также отдельные спортсмены, беспрепятственно, могут принять участие в следующих международных спортивных мероприятиях по национальным видам спорта:

Всемирные Игры Кочевников (в 2024 году пройдут в Казахстане).

Ежегодные международные Иссык-Кульские спортивные игры "Азия- регион Содружества и мира" - мультиспортивное спортивное мероприятие с участием стран ШОС и СНГ (проходит в Кыргызстане).

Всемирные Игры коренных народов. (будут проходить в Бразилии).

Мультиспортивные, международные игры по национальным и неолимпийским видам спорта – «Евразиада», периодичностью один раз в два года.

Одним из немаловажных факторов развития национальных видов спорта в Российской Федерации является наличие в регионах отдельной нормативно-правовой базы поддержки развития национальных видов спорта. Таким регионом в Российской Федерации, на сегодняшний день является Республика Саха (Якутия), где 17 июня 2015 года, (за N 1483-3 N 523-V) принят Закон «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)». Которая обеспечила региону ощутимый рост в развитии национальных видов спорта и традиционных игр.

Обеспечение безопасности здоровью спортсменов во время тренировочного процесса и проведения спортивных мероприятий, также являются частью нормативно-правового обеспечения развития национальных видов спорта. Основу нормативной базы по этому направлению разрабатывает и создает спортивная наука. Большую работу в этом направлении на сегодня, ведет ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», ректор Готовцев Иннокентий Иннокентьевич. Они являются федеральной экспериментальной площадкой в области научного сопровождения подготовки спортивного резерва по национальному виду спорта «Мас-рестлинг». И в будущем, на базе их исследований и алгоритма действий, можно будет подтянуть в научном плане и другие национальные виды спорта.

Кроме этого, наиболее актуальным на сегодняшний день является возрождение Всероссийской спартакиады по национальным видам спорта народов России как триггера для развития национальных видов спорта в Российской Федерации. В рамках Дальневосточного экономического форума 2022 года, министр спорта Якутии Леонид Николаевич Спиридонов поднимал этот вопрос на встрече руководителей федеральных отраслей физической культуры и спорта с министром спорта России Олегом Васильевичем Матыциным. И сегодня этот вопрос остаётся актуальным.

Опыт проведения Спартакиады по национальным видам спорта есть во многих регионах Российской Федерации. Например, в 2019 году в Крму была проведена

Всероссийская Спартакиада по национальным видам тюркоязычных народов России. В Республике Саха (Якутия), периодичностью один раз в четыре года проводятся комплексная спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары», где в финальной части принимают участие около 2000 спортсменов.

Возвращаясь к Всероссийскому реестру национальных видов спорта. Для многонационального государства как Российская Федерация, где население состоит из более чем 150 национальностей, а в некоторых официальных документах до 198 национальностей, 8 зарегистрированных национальных видов спорта, является мягко говоря, неправильным.

Как показывает практика, в данном случае, показатель третьего раздела всероссийского реестра видов спорта, не отражает объективное состояние наличия и культивирования в субъектах Российской Федерации национальных видов спорта. Для примера, только в Якутии, специалистами было собрано и систематизировано около 200 народных игр и видов спорта. Схожее количество, как можно предположить, имеется и в других национальных республиках и регионах Российской Федерации. К сожалению, на сегодняшний день нет возможности эти данные верифицировать.

В чем причина такого дисбаланса. Одна из причин заключается в статье 14, пункта 3, п.п.2 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)), которая гласит: общероссийскими федерациями (в том числе и по национальным видам спорта) могут быть только те федерации, в числе членов и (или) структурных подразделений организации наряду с возможными иными членами общественной организации должны быть региональные спортивные федерации, созданные и осуществляющие свою деятельность на территориях более половины субъектов Российской Федерации и аккредитованные соответствующими органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

Исходя из вышеуказанного пункта статьи Федерального закона, Всероссийские федерации по национальным видам спорта, при сегодняшнем состоянии развития и популяризации не имеют никакой возможности пройти аккредитацию Министерства спорта России. А если это так, то регистрировать регионам свой национальный вид спорта во всероссийском реестре видов спорта теряет актуальность. Из этого следует вывод что, при упрощении регистрации всероссийских федераций по национальным видам спорта эти показатели могут сильно измениться в сторону увеличения.

Процедура выхода из этой ситуации может быть следующей. В самом Федеральном законе, а именно: подпункт 4, статьи 14 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» гласит: в связи со сложностью и с иными особенностями вида или видов спорта, развитие которых осуществляется общественной организацией, возможно 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 менее чем половины субъектов Российской Федерации. Перечень таких видов спорта определяется федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта с учетом мнения Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России и утверждается указанным федеральным органом исполнительной власти. И если, в этом пункте после Паралимпийского комитета добавить: Комитета национальных и неолимпийских видов спорта России, то при непосредственном участии КННВС России в аккредитации национальных видов спорта, многие национальные виды спорта могли бы получить всероссийскую аккредитацию. Также, потребуется законодательно, в статье 5, ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» закрепить полномочия Комитета национальных и неолимпийских видов спорта как субъекта физической культуры и спорта.

Некоторое количество национальных видов спорта из-за несовершенства нормативно-правовой системы перешли из третьего раздела Всероссийского реестра видов спорта во второй раздел. Если сегодня провести «ревизию» второго раздела реестра, то мы можем найти там: самбо, лапту, городки, северное многоборье, татарский куреш, гиревой спорт, хоккей с мячом и другие исконно Российские национальные виды спорта. И эти виды спорта, имеющие многовековую культурную–историческую составляющую, наряду со многими другими видами спорта находятся во Всероссийском реестре под общим понятием «неолимпийские».

Необходимо отметить что, на основе базовых требований, национальные виды спорта, перешедшие из третьего раздела во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта, могут составить основной «костяк» программы Всероссийской Спартакиады по национальным видам спорта народов России. И мы должны стремиться к тому, чтобы наши национальные виды спорта, не теряя своей самобытности и исторически культурной значимости, могли по своему уровню развития отвечать требованиям второго раздела Всероссийского реестра видов спорта и при том оставаться в третьем разделе реестра, и называться национальными видами спорта России.

Также, необходимо отметить, что существующий порядок признания национальных видов спорта утвержденный Приказом Минспорта России от 24 августа 2018 г. № 739, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 21 февраля 2022 г. № 115, в полной мере отвечает современным требованиям обеспечения безопасности при проведении спортивных мероприятий и тренировочного процесса по национальным видам спорта, а также объективным показателям уровня популярности и культивирования вида спорта. И этот приказ является, на сегодняшний день, базовым нормативным документом для признания всех без исключения спортивных федераций на территории Российской Федерации.



### **Библиография:**

1. Закон от 17 июня 2015 года N 1483-З N 523-V «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)» был принят постановлением Государственного Собрания (Ил Тумэн) Республики Саха (Якутия) от 17.06.2015 З N 524-V.

2. План мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (с изменениями на 29 апреля 2023 года) Утвержденного Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2020 года N 3615-р.

3. Порядок признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядок его ведения (далее – порядок) разработан в соответствии со статьей 21 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. II), ст. 3616) и подпунктом 4.2.17 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. II), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741).

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 год, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.

5. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция).

## ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АНАЛИЗЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПЛАНИРОВАНИИ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ

*Жийяр М.В.,  
доктор педагогических наук, профессор  
Кругличенко А.А.,  
магистрант  
ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК»  
Москва, Россия*

***Аннотация.** Современные цифровые и информационные технологии в корне изменили подходы к анализу соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации и соответственно к планированию подготовки. Их внедрение в практику спорта позволяет получать объективную информацию о показателях соревновательной нагрузки и планировать процесс подготовки на основе моделирования динамики показателей тренировочных нагрузок с целью достижения соревновательного результата. В статье на примере гандбола показаны новые возможности цифровых систем для анализа физической и технической готовности гандболистов высокой квалификации, демонстрируемой в условиях соревновательной деятельности. Физическая подготовленность обеспечивает спортсменам в условиях игры высокую скорость перемещений, сильные и точные броски мяча по воротам, высокий уровень общей и специальной работоспособности для сохранения высокого темпа и интенсивности игры, качества исполнения технико-тактических действий. Выявление различий в наиболее важных для спортивного результата компонентах подготовленности гандболистов сильнейших команд позволяет моделировать показатели тренировочных нагрузок игроков национальных сборных, а также акцентировать внимание в тренировочных планах на важнейшие разделы подготовки на основе объективных и актуальных цифровых данных. В этой связи получение объективных показателей двигательной деятельности спортсменов в условиях соревнований приобретает особую значимость для планирования и организации полноценной подготовки спортсменов и команд.*

***Ключевые слова:** цифровые технологии, GPS системы, соревновательная деятельность, гандболисты высокой квалификации, планирование подготовки.*

## DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY AND PLANNING THE TRAINING OF HANDBALL PLAYERS

*Gillard M.V.,  
Doctor of pedagogical Science,*



*Professor,  
Kruglichenko A.A.,  
undergraduate  
Russian University of Sport «GTSOLIFK»,  
Moscow, Russia*

**Abstract.** *Modern digital and information technologies have fundamentally changed approaches to the analysis of competitive activity of highly qualified athletes and, accordingly, to the planning of training. Their introduction into the practice of sports allows obtaining objective information about the indicators of competitive load and planning the process of preparation on the basis of modelling the dynamics of the training load indicators in order to achieve a competitive result. The article on the example of handball shows the new capabilities of digital systems for the analysis of the physical and technical readiness of high-qualified handball players demonstrated in competitive activities. Physical fitness provides athletes in the game with high speed moves, strong and accurate goal shots, high level of general and special performance to maintain high pace and intensity of play, quality performance techno-tactical action. The identification of differences in the most important components of handball preparation for a sports result of the strongest teams allows to simulate the training load of national players, as well as focus training plans on the most important sections of training based on objective and relevant digital data. In this regard, obtaining objective indicators of the motor activity of athletes in the context of the competition is especially important for planning and organization of full-fledged training of athletes and teams.*

**Key words:** *digital technologies, GPS systems, competitive activity, high-qualified handball players, training planning.*

**Введение.** Современное развитие спорта высших достижений немислимо без применения высоких технологий. Первые попытки точной фиксации спортивных результатов на основе специальных цифровых средств к настоящему времени трансформировались в современные программно-аппаратные комплексы, фиксирующие и анализирующие в режиме реального времени различные компоненты соревновательной деятельности спортсменов, осуществляющие визуализацию эффективности спортивной техники и тактики. Это позволяет оптимизировать планы подготовки и тренировочные нагрузки для каждого отдельного спортсмена с учетом требований современной соревновательной деятельности на основе точных показателей информационно-аналитических систем. Получаемые данные также позволяют разрабатывать модельные характеристики успешной соревновательной деятельности, рационально спланировать сроки и средства их достижения, обеспечить реализацию принципа индивидуализации в тренировочном процессе. Поэтому можно утверждать, что применение современных



цифровых и информационных технологий напрямую определяет возможность повышения эффективности планирования подготовки спортивных команд.

**Основное содержание работы.** Профессионализация спортивных игр кроме роста конкуренции среди команд характеризуются также внедрением в практику их подготовки новых цифровых и информационно-коммуникационных технологий.

Современный гандбол в своем цифровом развитии также не отстает от других спортивных игр – тенниса и волейбола (с системой видеоповторов спорных ситуаций во время соревнований), футбола (с использованием GPS датчиков, позволяющих регистрировать и оценивать тренировочные нагрузки). Европейская федерация гандбола во время проведения Чемпионатов Европы среди национальных мужских и женских сборных команд с 2016 года начала применять цифровую систему Kinexon. Данная система включает в себя приемные устройства, GPS трекеры и программное обеспечение (Рис.1). Трекер позволяет получить информацию о физиологических показателях соревновательных нагрузок, суммарных показателях внешней стороны нагрузки - пройденная игроками разных амплуа дистанция, число ускорений, средняя и максимальная скорость перемещений гандболистов, количество изменений направления перемещений, высота выпрыгивания при выполнении бросков мяча по воротам.



*Рисунок 1 – Схема работы системы Kinexon при проведении соревнований по гандболу*

Специальный трекер, установленный в игровом мяче, передает информацию о скорости и траектории полета мяча, косвенно характеризуя скоростно-силовую подготовленность спортсменов. Специальное приложение позволяет анализировать эффективные варианты тактики игры команд в нападении и защите, эффективность

техничко-тактических действий каждого гандболиста и команды в целом. По своей производительности и получаемым параметрам Kinexon заменяет работу целой группы исследователей и позволяет получить более 180 показателей, характеризующих различные аспекты игровой деятельности гандболистов. По ходу турнира тренер может получить различного рода статистические данные своей команды и соперника отдельно по каждой игре, а также с накоплением суммарных показателей в серии матчей.

На Чемпионате Европы по гандболу 2020 г. среди женских команд в Дании женская сборная команда России заняла лишь 5-е место. Анализ показателей доказывает, что команда сборной России в бросковой подготовке не уступает ведущим командам Европы и в среднем показала 61% результативности бросков. У победителя турнира сборной Норвегии этот показатель на 3% выше – 64% (Рис. 2). При этом по эффективности атак сборная команда России вместе с командой Дании лишь 5% уступила победителю - сборной Норвегии. Для победы на Чемпионате Европе и Чемпионате мира в современном гандболе необходимо иметь результативность бросков с дальней дистанции игроками задней линии нападения выше 56% (правый полусредний, левый полусредний, центральный).



Рисунок 2 - Эффективность атак и результативность бросков 6 лучших женских сборных команд по гандболу на ЧЕ-2020 г.

Сборная команда России на Чемпионате Европы, по данным Kinexon, показала более медленный гандбол, чем сборные команды Норвегии и Франции (Таблица 1). По числу атак в стремительном нападении российская сборная практически в 2 раза уступила лучшим сборным турнира, демонстрируя неготовность вести скоростную игру на протяжении всего турнира. Полученные данные показывают, что сборные команды Норвегии и Франции играют в более быстрый, скоростной гандбол и забивают в стремительном нападении более 30% забитых мячей в игре.

Таблица 1  
Количественные показатели стремительного нападения

| Команда  | Кол-во игр | Быстрый отрыв | Контратака |
|----------|------------|---------------|------------|
| Норвегия | 8          | 65            | 59         |
| Франция  | 8          | 50            | 21         |
| Россия   | 7          | 26            | 29         |

По фиксируемым системой Kinexon показателям игры в защите установлено, что женская сборная команда России уступает в индивидуальном мастерстве выполнения перехватов мяча, блокирования бросков, имеет большое количество нарушений в виде удалений и назначаемых штрафных бросков.

Скоростные способности мы оценивали по максимальной скорости, которую смогли продемонстрировать гандболисты и гандболистки на Чемпионатах Европы, выполняя ускорения на различных отрезках игровой площадки. При этом учитывались отрезки длиной менее 25 метров (в среднем 12-16 м) и отрезки длиной 25-30 м (Рис.3). Как видно по данным рисунка 3, максимальная скорость перемещений выше у гандболистов на всех отрезках, при этом и гандболисты и гандболистки успевают развивать наиболее высокую скорость на отрезках длиной 25-30 м.

Сравнительный анализ средних данных максимальной скорости бега игроков женской сборной команды России с сильнейшими командами Чемпионата Европы 2020 г. показал, что российские гандболистки по данному показателю отстают от команд Норвегии (26,3 км/ч) и Дании, являющихся признанными лидерами мирового гандбола (Рис.4).



Рисунок 3 - Количественные показатели максимальной развиваемой скорости (м/с) гандболистами во время выполнения ускорений на различной дистанции



Рисунок 4 – Усредненные данные максимальной скорости бега 7 сильнейших женских сборных команд на ЧЕ 2020 г.

Скоростно-силовые показатели проявляются гандболистами при выполнении бросков мяча по воротам, высоте выпрыгивания в бросках, в передачах мяча партнеру на длинное расстояние (Табл.2). Как видно по данным таблицы 2, наиболее высокие средние значения скоростно-силовых показателей в бросках в безопорном положении демонстрируют игроки сборной команды Франции – 57,1 см.

Таблица 2.  
Максимальные значения высоты прыжка гандболисток на ЧЕ 2020 г.

| Команды  | Высота выпрыгивания в броске, см |         |
|----------|----------------------------------|---------|
|          | X ср.                            | X макс. |
| Франция  | 57,06                            | 73      |
| Норвегия | 46,89                            | 71      |
| Хорватия | 47,30                            | 66      |
| Дания    | 54,70                            | 73      |
| Россия   | 48,45                            | 64      |

При этом наиболее высокие показатели максимальной высоты прыжка зафиксированы у представителей сборных Франции (73 см), Дании (73 см) и Норвегии (71 см). Сборная России по данному показателю замыкает пятерку сильнейших команд – ни один из игроков не приблизился к параметрам 70 см и



выше. Эти данные свидетельствуют о недостаточной скоростно-силовой подготовленности игроков российских команд. Выявление различий в скорости полета мяча (Рис.5, Табл.3)) в бросках женских и мужских команд выявили единую тенденцию более высокой скорости при бросках с дальней дистанции (далее 8 м от ворот).

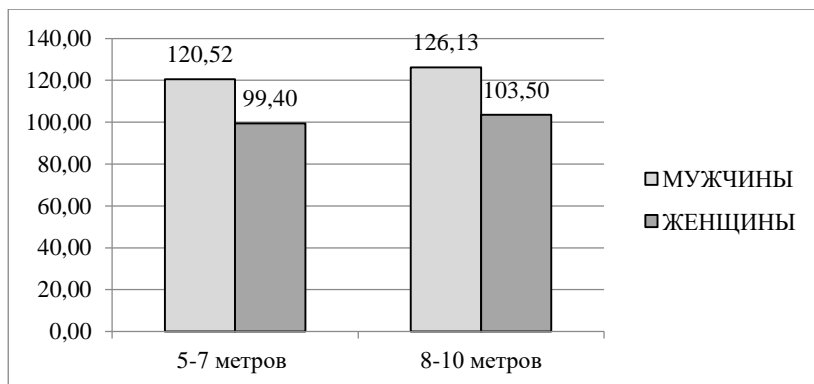


Рисунок 5 - Количественные показатели средних по команде данных скорости полета мяча (км/ч) при выполнении бросков с разной дистанции гандболистками и гандболистами на Чемпионатах Европы 2020 и 2022 гг.

Это связано с тем, что при выполнении бросков с меньшей дистанции игроки преимущественно ведут дуэль с вратарем с помощью технико-тактического обыгрывания и как правило в жесткой силовой борьбе с соперником.

Таблица 3. Показатели скорости полета мяча в бросках гандболисток женских сборных команд на ЧЕ 2020 г.

| Команды  | Скорость полета мяча, км/ч |                   |
|----------|----------------------------|-------------------|
|          | Хср. по команде            | Х макс. в команде |
| Франция  | 98,7                       | 112               |
| Норвегия | 101,0                      | 123               |
| Хорватия | 95,7                       | 122               |
| Дания    | 99,6                       | 112               |
| Россия   | 100,9                      | 121               |

Таким образом, анализируя даже самые обобщенные показатели качества игры российских гандболисток, можно обнаружить сильные стороны и основные пробелы в подготовленности команды, что крайне важно для оптимизации планов подготовки сборной команды России к международным турнирам.



Цифровая система Kinexon имеет важное научное значение для исследователей в сфере гандбола, а также высокую практическую значимость для тренеров и специалистов, работающих с командами, позволяет получать актуальные данные о соревновательных нагрузках и игровой эффективности гандболистов высокой квалификации. Данные системы играют важную роль в определении приоритетных направлений планирования подготовки гандболистов, что, в свою очередь, позволяет «...совершенствовать методики подготовки команд на основе точных требований к подготовленности спортсменов, разрабатывать модельные характеристики соревновательной деятельности команды и выдающихся игроков» [1].

**Заключение.** Высочайшую физическую и технико-тактическую подготовленность на важнейших для женских сборных команд турниров демонстрируют сборные команды Норвегии, Дании и Франции, на всех последних знаковых турнирах являющиеся основными соперниками российской сборной команды [2]. И женской и мужской сборным командам России для повышения качества игровых действий необходимо значительно повысить уровень функциональных возможностей и скоростно-силовой подготовленности, скорости перемещений на основных отрезках 12-16 м. Поэтому планирование подготовки должно учитывать необходимость повышения данных показателей.

Возможности использования данных системы Kinexon подтверждают, что применение современных цифровых и информационных технологий напрямую определяет возможность повышения эффективности подготовки спортивных команд на основе оптимизации планирования тренировочных и соревновательных нагрузок.

### **Библиография:**

1. Ермакова Е.Г. Использование информационных технологий в спорте /Е.Г. Ермакова //Мир педагогики и психологии. – 2020. - № 11(52). – С.32-36.
2. Жийяр М.В., Чигарев Н.Н. Цифровые технологии в анализе соревновательной деятельности гандболистов /М.В. Жийяр, Н.Н. Чигарев //Цифровая трансформация отрасли "физическая культура и спорт": теория, практика, подготовка кадров: Материалы Межрегионального круглого стола. - М.: РГУФКСМиТ, 2021. - С.27-33.



## НАРОДНЫЕ ИГРЫ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ НА ПОЯСАХ

*Исмагилова Л.Ф.,  
ассистент*

*Мутаева И.Ш.,  
кандидат биологических наук, профессор  
Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО КФУ*

*Елабуга, Россия*

*Кузнецова З.М.,*

*доктор педагогических наук, профессор*

*ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»*

*Чайковский, Россия*

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы реализации народных игр силовой направленности, а также влияние игр на показатели физической подготовленности студентов, занимающихся борьбой на поясах. В процессе реализации народных игр наблюдался прирост показателей физической подготовленности студентов, занимающихся борьбой. В ходе исследования был составлен план-график реализации народных игр с указанием даты и кратности проведения. На основании полученных данных были подготовлены обобщенные отчёты, которые доказали, что народные игры благоприятно влияют на физическую подготовленность студентов-борцов. Отмечена положительная динамика в показателях как общей, так и специальной физической подготовленности студентов и студенток, занимающихся борьбой на поясах.*

***Ключевые слова:** студенты, элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, народные игры, физическая подготовленность, высшее учебное заведение.*

## TRADITIONAL POWER GAMES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ELECTIVE DISCIPLINES (MODULES) CLASSES FOR STUDENTS ENGAGED IN BELT WRESTLING

*Ismagilova L.F.,  
assistant*

*Mutaeva I.Sh.,*

*Candidate of Biological Sciences, Professor  
Elabuga Institute (branch) KFU*

*Yelabuga, Russia*

*Kuznetsova Z.M.  
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
CHSAPCS  
Tchaikovsky, Russia*

**Abstract.** *This article discusses the implementation of traditional power games, as well as the influence of games on the indicators of students' physical fitness involved in belt wrestling. In the process of implementing traditional games, there was an increase in the indicators of students' physical fitness involved in wrestling. In the course of the study, a schedule was drawn up for the implementation of traditional games, indicating the date and frequency of holding. Based on the data obtained, generalized reports were prepared, which proved that traditional games have a positive effect on the physical fitness of students- wrestlers. Positive dynamics was noted in terms of both general and special physical fitness of students involved in belt wrestling.*

**Key words:** *students, elective disciplines (modules) in physical culture and sports, traditional games, physical fitness, higher educational institution.*

**Введение.** Игра помогает проявлять физические качества, эмоции и достигать поставленных целей. Проявление неопределённости в игровой деятельности, позволяет реализовать физические и умственные способности занимающихся. Использование игр силовой направленности для студентов, занимающихся борьбой на поясах, позволяет воспитывать инициативность для решения поставленных задач и отвлечь студентов от монотонной работы в ходе учебного занятия. Представление о предстоящей игре вызывает у занимающихся положительные эмоции.

Рассматривая и анализируя научно-практическую и методическую литературу по теме исследования, мы пришли к выводу, что уровень физической подготовленности студентов из года в год падает. Данную тему хорошо описывает Авсарагов Г.Р. в работе «Обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики физического воспитания студентов» [1].

Следует также отметить, что снижается уровень физического здоровья, снижается физическая подготовленность студентов как не занимающихся, так и занимающихся избранными видами спорта. Если рассматривать студентов, занимающихся спортом, то от уровня общей и специальной физической подготовленности зависит успешность их выступления на соревнованиях различного уровня. Именно поэтому хотели бы обратить ваше внимание на использование народных игр силовой направленности. Народные игры будут способствовать положительному влиянию на общую и специальную физическую подготовленность студентов, занимающихся избранными видами спорта [2, 3].

**Основное содержание работы.** Исследование проводилось на базе Елабужского института (филиала) К(П)ФУ в период с 01.09.2022 по 31.12.2022 г.

В исследовании приняли участие студенты Елабужского института, в количестве 30 человек, занимающиеся борьбой на поясах, из них 25 юношей и 5 девушек.

Все студенты и студентки, принимавшие участие в исследовательской работе имели массовые разряды 1, 2, 3.

Контрольные нормативы, по которым оценивалась общая и специальная физическая подготовленность студентов, занимающихся борьбой на поясах, представлены в таблице 1 и в таблице 2.

*Таблица 1. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности для студентов (юношей), занимающихся борьбой на поясах*

| № п/п      | Контрольные нормативы   | «неудовлетворительно» | «удовлетворительно» | «хорошо»  | «отлично»   |
|------------|---|-----------------------|---------------------|-----------|-------------|
| <b>ОФП</b> |   |                       |                     |           |             |
| 1.         | Бег 60 метров, сек.   | больше 10,5           | 10,2-10,5           | 9,8-10,1  | меньше 9,8  |
| 2.         | Бег 1500 метров, мин., сек.                                   | больше 8,05           | 8,00-8,05           | 7,45-7,59 | меньше 7,45 |
| 3.         | Челночный бег 3*10 метров, сек.                               | больше 8,7            | 8,3-8,7             | 7,8-8,2   | меньше 7,8  |
| 4.         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз            | меньше 18             | 18-25               | 25-30     | больше 30   |
| 5.         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. | меньше 5              | 5-8                 | 8-12      | больше 12   |
| 6.         | Прыжок в длину с мест, см.                                    | меньше 170            | 170-185             | 186-200   | больше 200  |
| <b>СФП</b> |   |                       |                     |           |             |
| 1.         | Бросок набивного мяча 3 кг. назад, м.                         | меньше 6              | 6-7                 | 7,1-8     | больше 8    |
| 2.         | Бросок набивного мяча 3 кг. вперед из-за головы, м.           | меньше 5,2            | 5,2-6,2             | 6,3-7,2   | больше 7,2  |
| 3.         | Поднимание ног в висе на гимнастической скамье, кол-во раз.   | меньше 4              | 4-6                 | 7-10      | больше 10   |



В таблице 2 представлены контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности для студентов, занимающихся борьбой на поясах.

*Таблица 2. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности для студентов (девушек), занимающихся борьбой на поясах*

| № п/п      | Контрольные нормативы   | «неудовлетворительно» | «удовлетворительно» | «хорошо»  | «отлично»   |
|------------|---|-----------------------|---------------------|-----------|-------------|
| <b>ОФП</b> |   |                       |                     |           |             |
| 1.         | Бег 60 метров, сек.   | больше 11,0           | 10,7-11,0           | 10,2-10,6 | меньше 10,2 |
| 2.         | Бег 1500 метров, мин., сек.                                   | больше 8,30           | 8,15-8,30           | 8,00-8,16 | меньше 7,45 |
| 3.         | Челночный бег 3*10 метров, сек.                               | больше 9,1            | 8,8-9,1             | 8,3-8,7   | меньше 8,3  |
| 4.         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз            | меньше 9              | 9-14                | 15-22     | больше 22   |
| 5.         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. | меньше 6              | 6-10                | 11-15     | больше 15   |
| 6.         | Прыжок в длину с мест, см.                                    | меньше 145            | 145-160             | 161-180   | больше 180  |
| <b>СФП</b> |   |                       |                     |           |             |
| 1.         | Бросок набивного мяча 3 кг. назад, м.                         | меньше 4              | 4-5                 | 5,1-6     | больше 6    |
| 2.         | Бросок набивного мяча 3 кг. вперед из-за головы, м.           | меньше 4,2            | 4,2-5,2             | 5,3-6,2   | больше 6,2  |
| 3.         | Поднимание ног в висе на гимнастической скамье, кол-во раз.   | меньше 2              | 2-4                 | 5-8       | больше 8    |

В начале и в конце исследования юноши и девушки, занимающиеся борьбой на поясах, сдавали контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, представленные в таблице 1 и 2.

Проанализировав научно-методическую литературу, учебные программы по физической культуре, классификацию народных игр, мы составили план-график реализации народных игр силовой направленности на занятиях элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для студентов.



План-график народных игр силовой направленности, реализуемый на занятиях элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для студентов представлен в таблице 3.

Таблица 3. План-график народных игр силовой направленности

| № п/п | Название народных игр   | Педагогическое значение народных игр   | Дата проведение                                  |
|-------|---|--|--|
| 1.    | Контрольные нормативы   | Снятие контрольных нормативов по ОФП и СФП   | 1 и 2 неделя<br>05.09.2022 г. –<br>16.09.2022 г. |
| 2.    | «Тачка»<br><br>«Гонка с выбыванием»<br><br>«ТИМ»                          | - Игра способствует укреплению мышц рук, брюшного пресса, развивает выносливость.<br>- Игра способствует развитию силы и выносливости.<br>- Игра способствует развитию силы, ловкости.                                 | 3 неделя<br><br>19.09.2022 г. –<br>23.09.2022 г. |
| 3.    | «Пожарники»<br><br>«Прыжки на одной ноге»<br><br>«Всадники»               | - Игра способствует развитию силы, а также укрепляет чувство коллективизма.<br>- Игра способствует развитию силы.<br>- Игра способствует развитию силы, ловкости, точности броска и быстроты реакции.                  | 4 неделя<br><br>26.09.2022 г. –<br>30.09.2022 г. |
| 4.    | «Игра в мяч вшестером»<br>«Ориентирование»<br><br>«Каждый против каждого» | - Игра направлена на развитие силы, ловкости и меткости.<br>- Игра направлена на развитие координации движения, равновесия.<br>- Игра направлена на развитие силы, ловкости и выносливости.                            | 5 неделя<br><br>03.10.2022 г. –<br>07.10.2022 г. |
| 5.    | «Мяч через сетку»<br><br>«Ловкие всадники»<br><br>«Припечатать к столу»   | - Игра направлена на развитие силы, быстроты, точности броска и укрепляет чувство коллективизма.<br>- Игра направлена на развитие скоростных, силовых качеств занимающихся.<br>- Игра направлена на развитие силы рук. | 6 неделя<br><br>10.10.2022 г. –<br>14.10.2022 г. |
| 6.    | «Тачка»<br><br>«Пожарники»  | - Игра способствует укреплению мышц рук, брюшного пресса, развивает выносливость.<br>- Игра способствует развитию силы, а также укрепляет чувство коллективизма.   | 7 неделя<br><br>17.10.2022 г. –<br>21.10.2022 г. |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     | «Каждый против каждого»                              | - Игра направлена на развитие силы, ловкости и выносливости.   |   |
| 7.  | «Припечатай к столу»<br>«Курьер»<br>«Парная чехарда» | - Игра направлена на развитие силы рук.<br>- Игра направлена на развитие ловкости и силы.<br>- Игра направлена на развитие силы толчка, воспитывает чувства смелости и решительности.                | 8 неделя<br>24.10.2022 г. –<br>28.10.2022 г.  |
| 8.  | «Перенеси товарища»<br><br>«Бычки»<br>«Не расцепись» | - Игра направлена на развитие силы и выносливости.<br>- Игра направлена на развитие силовых качеств.<br>- Игра направлена на развитие силы мышц ног, способствует развитию прыгучести и координации. | 9 неделя<br>31.10.2022 г. –<br>04.11.2022 г.  |
| 9.  | «Белая палочка»<br><br>«Всадники»                    | - Игра направлена на развитие силовых качеств, навыков бега и метания.<br>- Игра направлена на развитие силовых качеств, равновесия и точности выполнения движений.                                  | 10 неделя<br>07.11.2022 г. –<br>11.11.2022 г. |
| 10. | «Ловкие всадники»<br><br>«Курьер»<br><br>«Бычки»     | - Игра направлена на развитие скоростных, силовых качеств занимающихся.<br>- Игра направлена на развитие ловкости и силы.<br>- Игра направлена на развитие силовых качеств.                          | 11 неделя<br>14.11.2022 г. –<br>18.11.2022 г. |
| 11. | «Белая палочка»<br><br>«ТИМ»                         | - Игра направлена на развитие силовых качеств, навыков бега и метания.<br>- Игра способствует развитию силы, ловкости.   | 12 неделя<br>21.11.2022 г. –<br>25.11.2022 г. |
| 12. | «Бросок мяча в круг»<br><br>«Сильнейший круг»        | - Игра способствует развитию силы, ловкости и внимательности.<br>- Игра способствует развитию силы, ловкости, чувства коллективизма.   | 13 неделя<br>28.11.2022 г. –<br>02.12.2022 г. |
| 13. | «Перетягивание за черту»<br><br>«Борьба в цепи»      | - Игра способствует развитию силы, чувства товарищества и коллективизма.<br>- Игра способствует развитию силы, ловкости.   | 14 неделя<br>05.12.2022 г. –<br>09.12.2022 г. |
| 14. | «Перетягивание палкой                                | - Игра способствует развитию силы, быстроты реакции.   | 15 неделя                                     |



|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
|     | «Сильнейший круг»<br><br>«Гонка с выбыванием» | - Игра способствует развитию силы, ловкости, чувства коллективизма.<br>- Игра способствует развитию силы и выносливости. | 12.12.2022 г. –<br>16.12.2022 г.                   |
| 15. | Контрольные нормативы                         | Снятие контрольных нормативов по ОФП и СФП   | 16 и 17 неделя<br>19.12.2022 г. –<br>30.12.2022 г. |

Народные игры были реализованы согласно плану-графику на занятиях элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, в течение одной недели проходила два практических занятиях.

В таблице 4 представлены средние арифметические показатели ОФП и СФП студентов и студенток в начале и в конце учебного семестра.

*Таблица 4. Средние арифметические показатели ОФП и СФП студентов и студенток в начале и в конце учебного семестра*

| № п/п      | Контрольные нормативы   | Результаты            |           |                      |
|------------|---|-----------------------|-----------|----------------------|
|            |   | В начале уч. семестра |           | В конце уч. семестра |
| <b>ОФП</b> |   |                       |           |                      |
| 1.         | Бег 60 метров, сек.   | юноши                 | 10,2±0,3  | 9,8±0,4              |
|            |   | девушки               | 10,7±0,4  | 10,3±0,1             |
| 2.         | Бег 1500 метров, мин., сек.                                   | юноши                 | 8,02±0,12 | 7,42±0,06            |
|            |   | девушки               | 8,28±0,14 | 8,02±0,12            |
| 3.         | Челночный бег 3*10 метров, сек.                               | юноши                 | 8,4±0,4   | 7,8±0,2              |
|            |   | девушки               | 9,0±0,3   | 8,5±0,2              |
| 4.         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз            | юноши                 | 20±2,5    | 31±2,2               |
|            |   | девушки               | 12±2,4    | 23±1,8               |
| 5.         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. | юноши                 | 4±2,6     | 6±1,8                |
|            |   | девушки               | 18±1,6    | 24±1,2               |
| 6.         | Прыжок в длину с мест, см.                                    | юноши                 | 180±6,8   | 198±8,2              |
|            |   | девушки               | 168±4,6   | 178±2,2              |
| <b>СФП</b> |   |                       |           |                      |
| 1.         | Бросок набивного мяча 3 кг. назад, м.                         | юноши                 | 6,2±0,42  | 8,2±0,48             |
|            |   | девушки               | 4,2±0,24  | 5,9±0,86             |
| 2.         | Бросок набивного мяча 3 кг. вперед из-за головы, м.           | юноши                 | 5,4±0,68  | 6,8±0,24             |
|            |   | девушки               | 4,8±0,47  | 6,0±0,12             |
| 3.         | Поднимание ног в висе на гимнастической скамье, кол-во раз.   | юноши                 | 5±1       | 11±1,6               |
|            |   | девушки               | 4±1,2     | 9±0,6                |





Из таблицы 4 видно, что в конце исследования наблюдается положительная динамика в показателях как общей, так и специальной физической подготовленности студентов и студенток, занимающихся борьбой на поясах. А именно, если в начале исследования студенты и студентки сдали контрольные нормативы на отметку «удовлетворительно», то в конце исследования у студентов и студенток результаты контрольных нормативов стали лучше, при этом нормативы были сданы на отметки «хорошо» и «отлично».

Таким образом, можно подвести итоги, что реализация народных игр на занятиях элективных дисциплины (модули) по физической культуре и спорту благоприятно повлияли на студентов и уже замечена положительная динамика их общей и специальной физической подготовленности.

**Заключение.** Народные игры являются эффективным средством физического воспитания на занятиях элективных дисциплины (модули) по физической культуре и спорту в условиях высших учебных заведений как со студентами, не занимающимися спортом, так и со студентами - спортсменами. С использованием народных игр занятия будут эффективнее и интереснее, они будут восприниматься занимающимися лучше, тем самым занятия будут проходить более продуктивно и эффективно.

С использованием народных игр силовой направленности наблюдалась положительная динамика физического здоровья, общей и специальной физической подготовленности, а также эмоционального состояния студентов, занимающихся борьбой на поясах.

Результаты, полученные в ходе исследовательской работы, доказывают перспективу дальнейших исследований народных игр.

### **Библиография:**

1. Авсарагов Г.Р. Обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики физического воспитания студентов / Г.Р. Авсарагов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2010. - № 1.
2. Исмагилова Л.Ф. Влияние народных игр с элементами гимнастики и фитнеса на физическую подготовленность студенток высших учебных заведений / Л.Ф. Исмагилова, И.Ш. Мутаева // Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе» (29 октября 2021 г., г. Казань) – Казань, 2021. - С. 143-147.
3. Мельников, Ю.А. Методика использования подвижных игр народов России в физическом воспитании студенческой молодежи: Автореферат дис. Канд. Пед. Наук., - Волгоград, 2011 – 23с.

## ЕВРАЗИЙСКАЯ ПАРАДИГМА РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА

*Калмыков С. В.,  
Профессор, член корреспондент РАО,  
Бурятский государственный университет им. Д. Банзарова  
Улан-Удэ, Россия*

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы образования с позиции евразийства. Анализируется роль ЕГЭ для регионов Сибири и Дальнего Востока. Даны теоретические и практические аспекты индивидуальной деятельности спортсменов-единоборцев, особенности конкуренции между Востоком и Западом в области образования и спорта.*

***Ключевые слова:** евразийство, восток, запад, образование, спорт, взаимодействие, национальная идентичность, ЕГЭ.*

## EURASIAN PARADIGM OF EDUCATION AND SPORTS DEVELOPMENT

*Kalmykov S. V.,  
Professor, corresponding member of RAE,  
D. Banzarov Buryat State University,  
Ulan-Ude, Russia*

***Abstract.** The article deals with the issues of education from the perspective of Eurasianism. The role of the USE for the regions of Siberia and the Far East is analyzed. Theoretical and practical aspects of the individual activity of single combat athletes, the features of competition between East and West in the field of education and sports are given.*

***Key words:** Eurasianism, East, West, education, sports, interaction, national identity, USE.*

Обращение к евразийству связано с необходимостью осмысления и прогнозирования перспектив геостратегического пространства. В 20-30 годы двадцатого века идея евразийства впервые была выдвинута в процессе обоснования некой мессианской роли России в мире.

Наиболее крупными представителями евразийства были Н. С. Трубецкой, П. Н. Савицкий, Н. Н. Алексеев, Г. В. Вернадский, Л. П. Карсавин и др.

Евразийцы критиковали европейскую цивилизацию за ее стремление представлять свои ценности, как общечеловеческие.

В своем проекте будущего российского государства евразийцы предусматривали федеративное государственное устройство. Они считали, что крайне важно изучение исторической взаимосвязи российской культуры с восточными культурами.



Значительный вклад в развитие концепции евразийства внесли работы Л. Н. Гумилева. Он пришел к выводу, что в процессе становления супер - этнического единства Евразии, большую роль сыграли тюркские и монгольские народы [2].

Вместе с тем, он указывает на важную роль других этносов в формировании евразийства и выделяет следующие этапы: первую евразийскую империю – государство хуннов, вторую – тюрков, третью – монголов, четвертую – Древнюю Русь и Российскую империю. [6. с. 89]

С 90 годов двадцатого столетия происходит активизация процессов, связанных с исследованием евразийства в Российской Федерации, Китайской Народной Республике, Монголии, странах Центральной Азии и других.

С позиции евразийства рассматриваются многие проблемы в политике, экономике, культуре, образовании, спорте, взаимодействия между странами, народами, этносами. Значительное внимание уделяется сохранению национальной идентичности.

Анализируются особенности психологии, философии, мышления народов, этносов, ведущих кочевой и оседлый образ жизни.

Много исследований по проблемам взаимообогащения, взаимодействий, взаимопонимания, а также поиска путей регулирования имеющихся разногласий по всем сферам человеческой деятельности.

Более 20 лет назад ректор университета Внутренней Монголии Чень Гуоцин был в некотором недоумении по поводу поспешного вхождения российской системы высшего образования в Болонский процесс. Он сказал, что в КНР считают советскую систему образования одной из лучших в мире. Динамичное развитие экономики страны обеспечивают люди, получившие образование в школах, вузах КНР, работающих по советским учебным технологиям. Многие университеты, научные центры Китая вовлечены в международные интеграционные процессы, но не спешат отказываться от позитивного опыта прошлых лет. Особенно это касается школьного образования.

Введение ЕГЭ в Российской Федерации привело к демотивации и снижению ответственности учителя за качество обучения детей. Произошло массовое развитие рынка репетиторских услуг. Известно, что чрезмерная коммерциализация ведет к понижению порога ответственности. В данном случае – качества образования.

При внедрении ЕГЭ, обезлюдевшие сибирские и дальневосточные регионы стали поставщиками «молодых мозгов» в высшие учебные заведения Москвы, Санкт-Петербурга, ряда других городов европейской части страны, с последующим движением в сторону Европы, США, Канады и т.д. Сегодня можно признать, что вхождение в Болонский процесс и последующее внедрение ЕГЭ в России внешне преследовало довольно гуманные цели: повышение качества контроля за уровнем школьного образования, интеграция с Европейскими университетами и т. д. Открывалась возможность выезда из депрессивных регионов страны и поступление в ведущие университеты с наименьшими материальными затратами. На первый взгляд все это выглядит весьма позитивно. Однако, если смотреть глубже, то видны долгосрочные, стратегические задачи

некоего коллективного Запада, ослабляющие позиции Российской Федерации по ряду важнейших направлений.

Прилагаются огромные усилия по сокращению миграции «молодых мозгов» из России в университеты, научные центры Азии. Есть понимание, что они со временем будут востребованы для развития Сибири, Дальнего Востока в роли провайдеров азиатских научных центров и высокотехнологичных компаний у себя на родине.

Можно предполагать, что в условиях высочайшей конкуренции университетов Европы, Америки, Азии за талантливых студентов со всего мира, было понимание того, насколько сильна советская, российская школа математики, физики, химии и т. д. Предпринимаются попытки: во-первых, не стимулировать развитие стран Азии за счет притока молодых, талантливых мозгов из России. Во-вторых, не давать импульса для развития сибирских, дальневосточных регионов России – мировой кладовой природно-сырьевых запасов.

В многочисленных сопоставлениях культур, проводимых разными исследователями, даются антиномичные характеристики Востока и Запада. В частности, Б. С. Ерасовым приводится схема, разработанная Г. Кейзерлингом, где противопоставление европейца и восточного человека доводится до детализации поведения, мировоззрения и характера. Подобное антиномичное описание культур Востока и Запада получило основательную разработку в западном культуроведении.

На примере даосско-буддийской субкультуры Восточно-Азиатского региона (в контексте проблемы влияния различных религиозно-философских учений на теоретические и практические основы Восточно-Азиатских единоборств) предлагается следующая сравнительная классификация различий Востока и Запада.

*Таблица 1.  
Сравнительная классификация различий Востока и Запада*

| <b>Восток</b>   | <b>Запад</b>  |
|---|---|
| Преодоление привязанности к индивидуальному «Я», слияние с коллективным или космическим разумом           | Сфокусированность психической жизни, практической деятельности вокруг индивидуально «Я» |
| Выход за рамки вербальных структур, отсутствие сознательной мотивации действий («оно совершает действие») | Вербально-словесная мотивация действия «Я совершаю действие»)                           |
| Интуитивизм   | Рационализм   |
| Континуальность   | Дискретность  |
| Единство микро и макрокосмического  | Противопоставление человека и природы («человек над природой»)                          |
| «Покой в движении», «недеяние (деяние-через-недеяние)   | Активность, агрессивность   |
| «Уступчивость», выжидательность   | Целеустремленность, воля  |
| Бесстрастность, отрешенность  | Эмоциональность   |
| Образно-чувственное восприятие  | Дискурсивно-логическое мышление   |
| Традиционализм (консерватизм)   | Радикализм (прогрессивность)  |
| Круг, спираль, волнистая линия  | Прямая линия (конус, пирамида)  |

На мой взгляд, предлагаемая схема может быть основанием для сравнительного анализа индивидуальных характеристик подготовленности квалифицированных спортсменов-единоборцев. Вместе с тем, следует иметь в виду, что имеющийся в наличии теоретический и экспериментальный материалы не позволяют дать полную сравнительную характеристику на основе предлагаемой схемы. Учитывая то, что подобные исследования в области теории и методики спортивной тренировки проводятся впервые, представляет несомненный интерес интерпретация экспериментальных данных по отдельным аспектам сопоставления культур Востока и Запада [4].

Практически через 100 лет работа Н. С. Трубецкого «Наследие Чингисхана» становится настольной книгой, в которой рекомендуется взглянуть на русскую историю не с Запада, а с Востока.

Проблема евразийства сегодня приобретает все больше сторонников, обретает особую актуальность. Здесь важную роль играют поиски традиционных ценностей культуры народов Востока и мощнейший экономический, культурный, образовательный, технологический прорыв ряда Азиатских стран.

### **Библиография:**

1. Атанов Н. И. Азиатский вектор развития образования и технологий: факторы накопления и реализации человеческого капитала / Н. И. Атанов, С. В. Калмыков // Педагогика. – 2019. – № 12. – С. 18-25.
2. Гумилев Л. Н. Ритмы Евразии : эпохи и цивилизации / Л. Н. Гумилев ; [авт. предисл. С. Б. Лавров]. – Москва : ЭКОПРОС, 1993. – 575 с.
3. Евразийская парадигма России: ценности, идеи, практика : материалы международной научно конференции посвященной 20-летию Бурятского государственного университета (Улан-Удэ, 30 сентября - 1 октября 2015 г.) / М-во образования и науки Рос. Федерации, Бурят. гос. ун-т ; [науч. ред.: В. В. Башкеева, М. В. Бадмаева]. – Улан-Удэ : Изд-во Бурятского госуниверситета, 2015. – 269 с.
4. Калмыков С. В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / С. В. Калмыков. – Москва, 1994. – 61 с.
5. Калмыков С. В. Университет Байкальской Азии. Время созидания / С. В. Калмыков. – Улан-Удэ : Изд-во "Оттиск", 2020. – 439 с.
6. Скуратов, Ю. И. Евразийская парадигма России и некоторые проблемы интеграции на пространстве Содружества Независимых Государств (СНГ) / Ю. И. Скуратов // Государство и право. – 2015. – № 2. – С. 89-95.
7. Трубецкой Н. С. Наследие Чингисхана. Взгляд на русскую историю не с Запада, а с Востока / Н. С. Трубецкой. – Москва : Аграф, 2019. – 554 с.
8. Яковец Ю. В. Глобализация и взаимодействие цивилизаций / Ю. В. Яковец ; Междунар. ин-т П. Сорокина - Н. Кондратьева. – Москва : Экономика, 2001. – 340 с.

## ИГРЫ ПРЕДКОВ: ОСНОВА ДУХОВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ И КРЕАТИВНЫЙ ТРЕНД СОВРЕМЕННОСТИ

*Ким-Кимэн А. Н.,  
доктор юридических наук, профессор,  
Президент ассоциации «Сахаада-спорт»,  
Северо-Восточный федеральный  
университет имени М.К. Аммосова,  
Якутск, Россия*

***Аннотация.** Роль национальных видов спорта народов Якутии в духовно-патриотическом воспитании молодежи и формирование новых креативных трендов в современном спорте на примере развития мас-рестлинга. Актуальные аспекты формирования нормативно-правовых, организационных, образовательных и научно-методических основ для развития игр предков на современном этапе.*

***Ключевые слова:** игры предков, мас-рестлинг, спорт будущего, героический эпос, народ саха, олонхо, шедевр нематериального, культурное наследие человечества, духовно-патриотическое воспитание.*

## ANCESTRAL GAMES: THE BASIS OF SPIRITUAL AND PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH AND THE CREATIVE TREND OF MODERNITY

*Kim-Kimen A. N.,  
Doctor of Law, Professor,  
President of the Sahaada-Sport Association,  
North-Eastern Federal University  
named after M.K. Ammosov,  
Yakutsk, Russia*

***Abstract.** The role of national sports of the peoples of Yakutia in the spiritual and patriotic education of youth and the formation of new creative trends in modern sports using the example of the development of mas-wrestling. Current aspects of the formation of regulatory, organizational, educational and scientific-methodological foundations for the development of ancestral games at the present stage.*

***Key words:** From the games of ancestors to the Olympic heights. Mas-wrestling is the sport of the future. The heroic epic of the Sakha people “Olonkho”, a masterpiece of the intangible, cultural heritage of humanity as the basis of spiritual and patriotic education.*



«Нужно стремиться к тому, чтобы наши национальные виды спорта пробивались и в олимпийские дисциплины. И главное, чтобы о них знали в России, чтобы они развивались у нас именно как массовые общедоступные виды спорта».

*Президент Российской Федерации В.В. Путин*

«Как глава Якутии считаю продвижение мас-рестлинга в программу Олимпийских игр — одним из ключевых приоритетов развития спорта высших достижений. Именно мас-рестлинг может осуществить напутствие В.В. Путина о том, что национальные виды спорта народов России должны продвигаться к олимпийским дисциплинам».

*Глава Республики Саха (Якутия) А.С. Николаев*

Основой всех современных классических видов спорта являются различные подвижные игры, придуманные народами за долгий исторический период, и которые являются средством физического совершенствования различных возрастных групп и категорий населения.

Эти игры имели цель воспитать не только физически хорошо подготовленного человека, но и в первую очередь человека, способного выдержать резко изменяющиеся условия жизни. Национальные игры развивают самостоятельность, выносливость, смелость, смекалку, внимание, чувство справедливости, везде и повсюду учат подчинять свои желания интересам коллектива, понимать и помогать друг другу.

Республика Саха (Якутия) является уникальным природным регионом северо-востока России, самой большой территориальной единицей Российской Федерации и мира, где специфические климатогеографические факторы налагают определенные отпечатки на физическое состояние и жизнедеятельность населения.

В своей статье мне бы хотелось раскрыть потенциал игр наших предков как основы духовно-патриотического воспитания молодёжи и то же время, креативного тренда современности на примере развития мас-рестлинга и якутского многоборья.

Одним из самых популярных видов якутского спорта является перетягивание палки – мас-рестлинг. Суть его заключается в перетягивании палки двумя спортсменами. Спортсмены садятся друг против друга, ступнями упираются в доску упора и по команде судьи стараются перетянуть соперника на свою сторону, вырвать палку из рук соперника или вывести соперника из равновесия.

Мас-рестлинг – это единственный бесконтактный вид единоборств, где спортсмены борются "через палку", не касаясь друг друга, не наносят удары и не выполняют бросков. Мас-рестлинг развивает все группы мышц, в этом виде спорта



может состязаться только гармонично развитый спортсмен - во время кратковременной схватки усиленно "работает" всё тело: шея, спина, конечности.

Современное название данного вида единоборства МАС-РЕСТЛИНГ, где «Мас» в переводе с якутского означает «деревянная палка», «рестлинг» - с английского – «борьба». Борьба через палку.

Мас-рестлинг – особая философия физического и духовного воспитания гармоничной личности, неотъемлемая часть богатой национальной культуры народа саха. (Павлюк Игорь Борисович, Советник Президента КННВС)

Корни мас тардыыы - мас-рестлинга уходят в далекое прошлое и воспеты в якутском героическом эпосе Олонхо, признанным ЮНЕСКО шедевром нематериального культурного наследия человечества в 2005 году. Возраст Олонхо по оценкам историков превышает 1200 лет. Немаловажным 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.

Из литературных источников известно, что каждый молодой якут должен был обладать определенными физическими качествами для того, чтоб называться настоящим мужчиной - боотуром. Этот вид спорта помогал выработать такие двигательные и волевые качества как сила, ловкость, быстрота, выносливость, смелость и решительность. Нехитрый инвентарь позволял якутам заниматься этим видом единоборства практически круглый год. Он не требует специального помещения – им можно заниматься практически везде: в помещении, во дворе, на поле.

Как вид спорта мас-рестлинг (тогда мас-тардыыы или перетягивание палки) был описан еще в 17 веке первыми исследователями Сибири и Крайнего Севера. В 1923 году был создан Якутский совет по физической культуре и спорту. Этим Советом в 1926 году были определены национальные виды спорта Якутии, описаны и составлены первые правила по этим видам. Впоследствии правила соревнований совершенствовались неоднократно. В 1959 году были разработаны квалификационные нормативы.



В 1932 году перетягивание палки наряду с другими национальными видами спорта было включено в программу Всеякутской Спартакиады. А с 1968 года – в программу Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары».

Первые официальные правила были разработаны в 1945 году, затем несколько раз пересмотрены и усовершенствованы, разработаны классификационные нормативы вплоть до звания мастера спорта Республики Саха (Якутия).

В 1996 году была создана Федерация мас тардыһыы (перетягивания палки) Республики Саха (Якутия). В Республике Саха (Якутия) внесены изменения в программу физического воспитания общеобразовательных школ - в занятия по физкультуре включены национальные виды, в том числе и мас-рестлинг. Разработана специальная программа для детских спортивных школ, регулярно проводятся соревнования среди школьников. В большинстве улусов (районов) действуют секции мас-рестлинга, плодотворно работают тренеры-энтузиасты.

#### Мас-рестлинг в мире

Первые мероприятия, проведенные за пределами республики, оставили хорошие впечатления. Так, в марте 1996 года в г. Токио (Япония), была презентация мас-рестлинга во время чемпионата мира по борьбе сумо, при участии чемпиона Монреальской Олимпиады Павла Пинигина.

С 2000 года мас-рестлинг включен в спортивную программу Международных спортивных игр «Дети Азии», которые проходят под патронатом Международного Олимпийского комитета.

В марте 2011 года FILA признала мас-рестлинг как вид единоборств на основе Договора между Всемирной федерацией объединенных стилей борьбы (FILA) и Ассоциацией национальных видов спорта и игр народов Якутии «Сахаада-спорт», которая была основана и ведёт свою активную работу по развитию национальных видов спорта, с 1992 года.

Учитывая интерес со стороны мирового спортивного сообщества, в декабре 2011 года в Латвии была зарегистрирована общественная организация «Международная федерация мас-рестлинга».

С созданием Международной федерации мас-рестлинга, начиная с 2011 года начали проводиться континентальные Чемпионаты Европы и Азии по мас-рестлингу, с 2012 года многоэтапные Кубки мира по мас-рестлингу среди мужчин в абсолютной весовой категории и Чемпионаты мира по мас-рестлингу в абсолютной весовой категории среди мужчин.

Знаковое событие произошло 16 мая 2017 года – Международная федерация мас-рестлинга прошла перерегистрацию в Министерстве Юстиции Российской Федерации в качестве Международного союза общественных объединений «Международная федерация мас-рестлинга». Таким образом, Международная



федерация мас-рестлинга стала первой и единственной международной спортивной федерацией по виду спорта, зарегистрированной в России.

Сейчас Международная федерация мас-рестлинга имеет представителей во многих странах мира, выразивших намерение содействовать развитию мас-рестлинга и проведению национальных чемпионатов. В ее состав входят 53 национальные федерации из 5 континентов мира:

- в Европе находится 25 национальных федераций;
- в Азии 14 национальных федераций;
- в Северной и Южной Америке 7 национальных федераций;
- в Африке 6 национальных федераций;
- в Австралии и Океании 1 национальная федерация.

На сегодня мас-рестлингом в мире занимаются 33 119 тыс. человек.

За прошедшие годы с мас-рестлингом познакомилась многие известные люди, среди которых Президент Олимпийского комитета Азии шейх Аль-Сабах и многие известные функционеры международного спортивного движения, именитые спортсмены, руководители национальных олимпийских комитетов, высокопоставленные и первые лица Российской Федерации и других стран мира.

В 2021 году XXI Спартакиаду по национальным видам спорта «Игры Манчаары» посетили с рабочим визитом министр спорта Российской Федерации Олег Васильевич Матыцин и президент Олимпийского комитета России Станислав Алексеевич Поздняков. Они подтвердили олимпийские перспективы мас-рестлинга, осуществление этой идеи стало одним из приоритетов развития спорта Якутии.

В официальных Международных правилах по мас-рестлингу сказано, что мас-рестлинг это якутский национальный вид спорта. Республика Саха (Якутия) в лице Министерства спорта юридически закрепила за собой авторские права и патенты на всю интеллектуальную собственность в области мас-рестлинга и продолжает оформлять соответствующие документы.

Сегодня мас-рестлинг стал настоящим узнаваемым брендом Республики Саха (Якутия) не только в России, но и в более чем 53 странах мира на 5 континентах.

Хотел бы особо отметить, что за прошедшее время развития мас-рестлинга на международной спортивной арене было проведено 4 чемпионата мира: первый в 2014 в г. Якутске, второй в 2016 году в Кыргызстане, третий в 2018 году в Якутске. Четвертый Чемпионат мира по мас-рестлингу был проведен с 21 по 27 июня 2022 г. в г. Якутске Республики Саха (Якутия), и был посвящён 100-летию образования Якутской Автономной Советской Социалистической Республики.

Работа проводилась с 69 странами мира, из которых были аккредитованы представители спортивных делегаций из 42 стран мира, в том числе участников и

спортсменов 1079 человек. Медали Чемпионата мира завоевали спортсмены из 17 стран мира.

22 июня 2022 года в рамках проведения IV Чемпионата мира по мас-рестлингу, в зале дома Правительства Республики Саха (Якутия) №1 в г. Якутске состоялось заседание Конгресса Международной федерации мас-рестлинга.

Во время Конгресса была единогласно принята Хартия развития мирового мас-рестлинга. основополагающими принципами документа стали признание того, что мас-рестлинг является новым и динамично развивающимся видом спорта, нацеленным на развитие национального и мирового спортивного движения и базируется на постулатах равного доступа к занятиям спортом, участию в соревнованиях и запрете какой бы то ни было дискриминации в данной сфере, о том, что мас-рестлинг должен стремиться содействовать сближению народов, уважению и взаимопониманию, признанию достоинства людей, а также честному состязанию, о том, что посредством развития мас-рестлинга мы будем добиваться активного сотрудничества между правительственными и неправительственными организациями разных стран мира.

23 июня 2022 года в рамках финала Абсолютного чемпионата по мас-рестлингу среди мужчин и женщин, который был проведен в местности «Ус Хатын», во время нашего национального праздника- Ысыаха Туймаада, состоялся обряд установки и торжественное открытие «Мадьыны сэргэтэ» («Сэргэ масрестлеров»)

Впервые, на IV Чемпионате мира по мас-рестлингу были утверждены символы мас-рестлинга - логотип всемирного Дня мас-рестлинга и Гимн мас-рестлинга, который прозвучал на церемонии открытия IV Чемпионата мира по мас-рестлингу.

Таким образом, участникам и гостям IV Чемпионата Мира удалось увидеть родину мас-рестлинга во всей красе, почувствовать знойное лето Якутии и побывать на юбилейном праздновании «Ысыаха Туймаады 2022 г.».

Сегодня международный мас-рестлинг выходит на новый этап развития. При активной поддержке Главы и Правительства Республики Саха (Якутия), Министерства спорта РФ, Олимпийского и Паралимпийского комитетов России мы поставили для себя задачу достичь Олимпийского признания в мире. Уже сегодня создан Всемирный центр мас-рестлинга в г. Якутске, а также Международная академия мас-рестлинга и реализуется утвержденный Правительством республики План мероприятий по включению мас-рестлинга в программу Олимпийских игр на период 2023-2036 годы.

Следует особо отметить, что игры наших предков мы дарим миру ради мира на земле.

Одним из ярких иллюстраций популярности игр наших предков является проведение соревнований по якутскому многоборью. Так, по моей инициативе,



начиная с 1995 г., в рамках якутского национального праздника Ысыах Туймаады мы проводим Игры Дыгына. Программа Игр Дыгына включает семь видов спорта: якутские прыжки (три по три: кылыы, ыстанга, куобах), вертушка (тутум эргиир), борьба хапсагай, стрельба из лука, мас-рестлинг, бег на 400 м метров, а также поднятие и переноска тяжелого камня.

Следует отметить, что в 2020 году с проектом «Игры Дыгына» Национальная вещательная компании «Саха» завоевала высшую телевизионную премию России «ТЭФИ». И это не случайно, так как во время проведения этих соревнований собирается самая многочисленная аудитория болельщиков и зрителей, которая насчитывает сотни тысяч человек.

Именно на них зарождаются новые герои, которые всегда на устах якутян и они в течение года являются предметом жарких дискуссий и обсуждения. Сегодня у нас таковыми героями являются семикратный победитель игр Дыгына, чемпион Европы и Азии по мас-рестлингу Иван Белолобский, шестикратный победитель игр Николай Дьяконов, а также пятикратный победитель игр Егор Филиппов.

Мы считаем, что проведение этих игр, а также их популяризация среди самых широких слоев населения в различных сёлах и городах республики позволяет нам добиваться воспитания гармонично развитой личности, которая отличается как физической, так и духовной силой, готовой отстаивать интересы своей большой и малой родины.

На современном этапе динамично развивающиеся национальные виды спорта вступили на новую ступень своего развития, их дальнейшее развитие требует более тщательного законодательного и нормативно-правового регулирования, а также соответствующего организационно-методического обеспечения.

В нашей стране при развитии национальных видов спорта учитываются международно-правовые и региональные стандарты, формируется собственное внутреннее законодательство, регулирующее общественные отношения в области развития национальных видов спорта. Законодательство в области национальных видов спорта совершенствуется в соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, Федеральной целевой программой по развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Как показывает анализ, качество законодательного регулирования и нормативного обеспечения развития национальных видов спорта в субъектах Российской Федерации зависит от уже сложившейся практики их культивирования в пределах данного региона и, по большому счету, не всегда содержит объективные правовые предпосылки для их дальнейшего развития. Можно полагать, что такая ситуация складывалась в связи с отсутствием единого координирующего начала,



обусловленного, прежде всего, с ранним определением того, что популяризация национальных видов спорта, как развиваемых в границах одного субъекта Российской Федерации, откуда они происходят, и отнесением всего круга полномочий по их развитию на уровень конкретных субъектов Российской Федерации.

В соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» признавалось, что национальные виды спорта – это виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта Российской Федерации. Таким образом, был установлен такой баланс разграничения полномочий в сфере национальных видов спорта, что ответственность за их развитие полностью было возложено только на те субъекты Российской Федерации, на территории которых культивируются данные виды.

Важно отметить и то, что если ранее часть 10 статьи 14 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» прямо предусматривала невозможность создавать и действовать общероссийским спортивным федерациям по национальным видам спорта, то в 2014 году произошли кардинальные изменения. Так, благодаря настойчивым усилиям Государственного Собрания (Ил Тумэн), Правительства Республики Саха (Якутия) и Ассоциации «Сахаада-спорт», 23 июня 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 была дана новая трактовка содержания части 10 статьи 14 вышеуказанного федерального закона, а именно то, что: «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».

Также этими изменениями было определено то, что национальные виды спорта – это виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся на территории Российской Федерации (п.5 ст.2.). Здесь же установлено, что организация развития национальных видов спорта, в том числе установление порядка проведения спортивных мероприятий по национальным видам спорта, развивающимся в



субъектах Российской Федерации, относится к полномочиям субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта (п.5 ст.8).

На основе новых реалий законодательного регулирования развития национальных видов спорта в Российской Федерации в Республике Саха (Якутия) 17 июня 2015 года был принят отдельный Закон «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)», который установил правовые, организационные и экономические основы деятельности органов государственной власти Республики Саха (Якутия), органов местного самоуправления, организаций независимо от их форм собственности в области национальных видов спорта Республики Саха (Якутия). Так в статье 1 было определено то, что «национальные виды спорта Республики Саха (Якутия) – это виды спорта, исторически сложившиеся на территории Республики Саха (Якутия) в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся на всей территории Российской Федерации».

При поддержке органов государственной власти республики Ассоциацией «Сахаада-спорт» были разработаны концептуальные подходы дальнейшего развития национальных видов спорта народов Якутии, развитые и закреплённые ранее в Концепции развития национальных видов спорта в Республике Саха (Якутия) в первой четверти XXI века. В январе 2021 года Ассоциацией «Сахаада-спорт» совместно с Республиканским центром национальных видов спорта им. В.Манчаары были внесены конкретные предложения в проект Стратегии развития физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) на период до 2030 года, данный документ был разработан на основании Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года и направлен на создание правовых, экономических и организационных условий и гарантий для развития физкультурно-спортивного движения в Республике Саха (Якутия).

Сегодня мы можем обсуждать вопросы развития традиционных видов спорта в контексте глобализации, системы образования (школьное и внешкольное образование (детские спортивные школы и клубы), политики органов государственной власти и местного самоуправления в данном направлении, сближения между культурами и поколениями и др. Мне важно делиться богатым опытом работы по продвижению национальных видов спорта и игр народов Якутии и хочу предложить создать Международный комитет этноспорта, который в отличие от Международного олимпийского комитета, координировал бы работу по развитию неолимпийских и традиционных видов спорта. Данный Международный комитет может действовать либо под патронатом или как самостоятельная структура ЮНЕСКО, занимающаяся непосредственно сохранением и популяризацией

спортивного наследия и традиций народов мира как составляющей мировой цивилизации,

В этой связи считаю необходимым внести предложение по установлению тесных взаимосвязей с ЮНЕСКО в части продвижения идеи о признании национальных видов спорта народов России шедевром нематериального культурного наследия человечества, что позволит комплексно исследовать все аспекты их влияния на развитие традиционной, общей и физической культуры в рамках цивилизационного развития человечества в условиях глобальной цифровизации, а также активной коммерциализации спорта.

На самом деле, мы далеко ушли от стереотипа, когда национальные виды спорта воспринимались как некий анахронизм или этническое шоу, сегодня эти виды развиваются по канонам большого спорта, шагнув далеко за пределы Якутии и России.

В этой связи следует отметить и то, что национальные виды спорта народов России получают официальное признание международными спортивными организациями. В этом случае, отсутствие нормативных и организационных институтов общегосударственного уровня также не позволяют расширять ареал их культивирования за пределами Российской Федерации, что могло бы способствовать многократному укреплению позиций нашего государства в международном спортивном движении.

Поэтому необходима разработка проекта Указа Президента Российской Федерации «О мерах по поддержке национальных видов спорта народов России», как инструмента установления межнационального мира и согласия, а также их продвижения на международном уровне с целью достижения высших идеалов современного олимпийского движения.

Многообразие, демократичность, естественность, зрелищность и динамичность национальных видов спорта народов должны стать факторами формирования эффективного средства повышения спортивного, нравственного духа единой российской нации, наряду с выполнением задач Российского государства в мировом олимпийском, спортивном движении.

На международном уровне мы продолжаем продвигать нашу идею о возможности принятия отдельной Конвенции по развитию этноспорта, регулирующей:

- применение национальных видов спорта в интересах всестороннего развития личности и общества;
- приоритетное приобщение к национальным видам спорта, прежде всего детей и учащейся молодежи;

- организацию занятий национальными видами спорта в системе воспитания и образования;
- обеспечение отдельного финансирования и экономического стимулирования деятельности в области национальных видов спорта;
- обеспечение гарантий правовой и социальной защищенности граждан, занятых в области развития национальных видов спорта.

Последующая ратификация Конвенции государствами позволила бы обеспечить развитие законодательной базы стран в области этноспорта, в том числе и создание объективных правовых предпосылок для дальнейшего развития национальных видов спорта народов Российской Федерации.

Народные игры это истина, своеобразный жанр народного творчества, который глубоко раскрывает духовную культуру и быт народа саха прошлым и настоящим. Игры народа саха имеют давнее историческое происхождение, которые носили прикладной характер и передавались из поколения в поколение, иногда меняя содержание и значение.

Богатая история, уровень современного развития и динамичное продвижение национальных видов спорта по всему миру делают их наиболее перспективными. Активная работа Ассоциации «Сахаада-спорт» по развитию национальных видов спорта и игр народов Якутии позволяет не только внести свою лепту в историю спортивного движения Якутии, но и заслужить достойное уважение среди граждан.

Мы гордимся тем, что в 2001 году по представлению Ассоциации национальных видов спорта и игр народов Якутии «Сахаада-спорт» в Якутском госуниверситете (ныне СВФУ) была образована кафедра национальных видов спорта во главе с Патриархом национальных видов спорта, д.п.н., профессором Кочевым Валерием Пантелеймоновичем, а в 2006 году открыт единственный в России Центр национальных видов спорта им. Василия Манчаары.

Развитие спортивной индустрии национальных видов спорта также должно связываться и с должным информационным сопровождением, учитывая, что соревнования становятся притягательными только в том случае, если до болельщиков доходят какие-то нюансы, скрытые механизмы борьбы и определенная интрига. В современном мире развитие любого спорта напрямую зависит от теле- и интернет-трансляций.

Сегодня перед нами стоит задача во главе с Министерством спорта России разработать детальную «дорожную карту» развития перспективных российских видов спорта, которые в будущем могут стать олимпийскими, где одно из лидирующих мест занимает мас-рестлинг и в этом документе приоритетом должно стать законодательное и нормативно-правовое регулирование этих видов спорта, а также их образовательное и научно- методическое сопровождение.



### Библиография:

1. 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.) – Якутск: РИО медиа-холдинга, 2017. – 440 с.
2. Ким-Кимэн А.Н., Кузнецова З.М. Развитие традиций предков во славу якутского спорта. Ж. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Том 13, № 2 2018.
3. Правила соревнований по национальным видам спорта Якутской АССР. – Якутск : РИО Госкомиздат ЯАССР, 1960.
4. Кочнев В. П. Национальные виды спорта ЯАССР: Учеб. пособие для студентов факультетов физического воспитания Якутского государственного университета. Якутск: Изд-во ЯГУ, 1988.
5. Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия) [Текст] : материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (6-7 июля 2017 г.) / 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" ; [составители: С. С. Гуляева, А. Ф. Сыроватская, Н. Н. Кожурова]. - Верхневилуйск : ФГБОУ ВО "Чурапчинский гос. ин-т физ. культуры и спорта", 2017.
6. Кочнев В.П. Традиционные игры и национальные виды спорта коренных народов Якутии в современной системе физического воспитания : диссертация ... доктора педагогических наук в форме науч. докл. : 13.00.04.- Якутск, 1998.
7. Национальные виды спорта и игры народов России -Екатеринбург, ООО «Издательство УМЦ УПИ 2021.

### Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Закон Республики Саха (Якутия) от 01.01.01 года 696-З «О физической культуре и спорте в Республике Саха (Якутия)».
- Закон Республики Саха (Якутия) от 17 июня 2015 г. № 1483-З № 523-V «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)»
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года, утвержденная постановлением Правительства Республики Саха (Якутия) от 01.01.01 года № 000.
- распоряжение Президента Республики Саха (Якутия) от 01.01.01 г. «О развитии национальных видов спорта Республики Саха (Якутия)».

- распоряжение Правительства Республики Саха (Якутия) от 01.01.01 года «О мерах по дальнейшему развитию национальных видов спорта в Республике Саха (Якутия)».

- приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 01.01.01 года № 000 о признании мас-рестлинга, борьбы хапсагай, якутских прыжков и включении их во Всероссийский реестр видов спорта.

- Соглашение между Всемирной федерацией объединенных стилей борьбы (FILA) и Ассоциацией народных игр и национальных видов спорта Якутии «Сахаада-спорт» от 23 октября 2010 года о признании борьба хапсагай. Решение FILA от марта 2011 года о признании мас-рестлинга.

- Устав ГБУ РС(Я) «Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары». 10 декабря 2011 г.

- Устав Ассоциации национальных видов спорта и игр народов Якутии «Сахаада-спорт».

- Устав Международной федерации мас-рестлинга



## РАЗВИТИЕ МАС-РЕСТЛИНГА С НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА ДО МИРОВОГО УРОВНЯ

*Колодезников Дь.М.  
ассистент преподавателя  
Гуляев С.П.,  
старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
Чурапча, Россия*

***Аннотация.** В статье рассмотрены развитие мас-рестлинга с национального вида спорта до мирового уровня. Мас-рестлинг как вид спорта быстрыми темпами развивается расширяет свои горизонты и становится популярным видом спорта в мире в данной статье отражается численность занимающихся в Мире, Российской Федерации и в Республике Саха (Якутии) с 2012 по 2022 года.*

***Ключевые слова:** национальные виды спорта, мас-рестлинг, анализ данных, развитие, российская федерация.*

## THE DEVELOPMENT OF MAS-WRESTLING FROM A NATIONAL SPORT TO THE WORLD LEVEL

*Kolodeznikov D.M.,  
teaching assistant  
Gulyaev S.P.,  
Senior lecturer  
Churapcha State Institute of  
Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

***Abstract.** The article discusses the development of mas-wrestling from the national sport to the world level. Mas-wrestling as a sport is rapidly developing, expanding its horizons and becoming a popular sport in the world, this article reflects the number of people involved in the World, the Russian Federation and the Republic of Sakha (Yakutia) from 2012 to 2022.*

***Key words:** national sports, mas-wrestling, data analysis, development, Russian Federation.*

**Введение.** Мас-рестлинг – национальный вид спорта Якутии, в переводе с якутского мас тардыһыы «перетягивание палки». С давних времен перетягивание палки входит в обязательный перечень испытаний на силу, ловкость и выносливость среди якутских единоборцев – «ботуров». «В 1926 году по решению ЯСФК было



собрано описание народных игр и состязаний для уточнения правил соревнований, а также для применения их в системе физического воспитания и в педагогической работе» [1, С.9]. До этого правила состязаний могли отличаться в зависимости от районов проживания, а в 2003 году перетягивание палки включен во Всероссийский реестр видов спорта.

В России и в международном сообществе якутский национальный вид спорта масс тардыһыы, или перетягивание палки, известен как мас-рестлинг. Современное название этому виду спорта предложил Роман Дмитриев: «мас» с якутского - «деревянная палка», «рестлинг» с английского – «борьба». Правила состязания просты.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На констатирующем этапе мы проанализировали работы ведущих ученых по мас-рестлингу, на сегодняшний день мас-рестлинг получил мировое признание и об этом свидетельствует тот факт, что в составе Международной Федерации мас-рестлинга, сегодня состоят 52 стран из всех континентов планеты.

Необходимо отметить, что название «мас тардыһыыта» имеет чисто якутское понимание. Для дальнейшего продвижения нужен был синтез в словосочетании с учетом международной спортивной терминологии. Поэтому получилось название – мас-рестлинг, где слово «мас», от якутского «палка», а «рестлинг» с английского «wrestling» - борьба. Первые соревнования по мас тарды (мас-рестлинг) в рамках деятельности Ассоциации «Сахаада-спорт», созданной в 1992 году, мы начали проводить с Валерием Кочневым и Иннокентием Григорьевым.

12 марта 1996 года для развития и популяризации мас-рестлинга по инициативе Ассоциации «Сахаада-спорт» была создана Республиканская федерация мас-рестлинга. За короткий срок федерация развернула широкомасштабную организационно-пропагандистскую работу. Свою работу республиканская федерация начала с создания улусных федераций, активизации деятельности на местах. Большое внимание было уделено организации соревнований. Сегодня якутяне помнят, любят и восхищаются своими богатырями в этом виде спорта, такими как: Хотой Виктор, Оокко Бухатыыр, Николай Колодко, Анатолий Баишев, Евгений Сивцев и другие.

Новым толчком в развитии мас-рестлинга стало создание в 2002 году Всероссийской Федерации мас-рестлинга. Мас-рестлинг как вид спорта приказом Госкомспорта РФ от 16.07.2003 г. № 546 был введен во Всероссийский реестр видов спорта. 27 июня 2005 г. федерально-регистрационной службой Министерства юстиции России была зарегистрирована уже Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация мас-рестлинга» с внесением в единый государственный реестр юридических лиц.

На сегодняшний день мас-рестлингом занимаются около 100 тыс спортсменов из всего мира с 2012 по 2022 года численность занимающихся мас-рестлингом значительно увеличился.

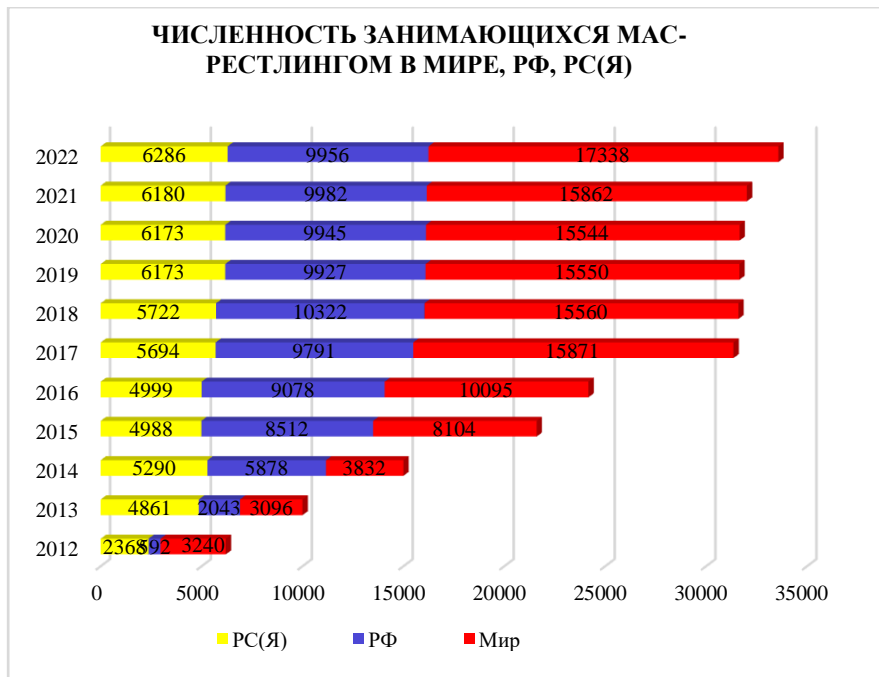


Рисунок 1. Численность занимающихся мас-рестлингом в Мире, РФ, РС(Я).

Из ходя из таблицы 1 можно считать в Мире число занимающихся увеличилось с 3240 человек до 17338 прирост составляет около 457%, в Российской Федерации с 592 человек до 9956 человек прирост составил 945%, в Республике Саха(Якутия) число занимающихся мас-рестлингом увеличился с 2368 человек до 6286 прирост составил 165%.

За 10 лет рост занимающихся мас-рестлингом стремительно вырос. Мас-рестлинг быстрыми темпами расширяет свои горизонты и становится популярным видом спорта в мире. Это результат коллективного труда множества энтузиастов в лице Ассоциации «Сахаада-спорт», Международной федерации мас-рестлинга, Всероссийской федерации мас-рестлинга и Федерации мас-рестлинга Республики Саха (Якутия) при поддержке Министерства по физической культуре и спорту Якутии, наших двух физкультурных институтов: Чурапчинского института физической культуры и спорта и института физической культуры и спорта при Северо-Восточном федеральном университете им. М.К. Аммосова и а, т.е. каждое ведомство республики вносит свою лепту в этот благородный процесс.



В Чурапчинском институте физической культуры и спорта по приказу Министерства спорта Российской Федерации с 2020 года работает проект «СПОРТ-НОРМА ЖИЗНИ».

В 2021 году по программе профессиональной переподготовки квалификации Спортивная подготовка по виду спорта (в группе видов спорта) "Тренеры по мас-рестлингу, преподаватель" (724ч) , обучились 17 человек из 5 районов Российской Федерации.

Также в 2021 прошли курсы повышения квалификации Теория и методика мас-рестлинга в кол-ве 152ч, обучились 55 слушателей из 14 регионов Российской Федерации

В 2022 году так-же по проекту «СПОРТ-НОРМА ЖИЗНИ» обучились по курсам повышения квалификации «Мас-рестлинг: тренерская деятельность» в кол-ве 148ч, 48 слушателей из 14 регионов России.

В 2023 году обучились по курсам повышения квалификации «Организация и судейство соревнований по виду спорта мас-рестлинг» кол-во 108ч, 59 слушателей из 7 регионов России, так-же планируется в конце сентября начаться курсы повышения квалификации «мас-рестлинг: тренерская деятельность» в кол-ве 108ч.

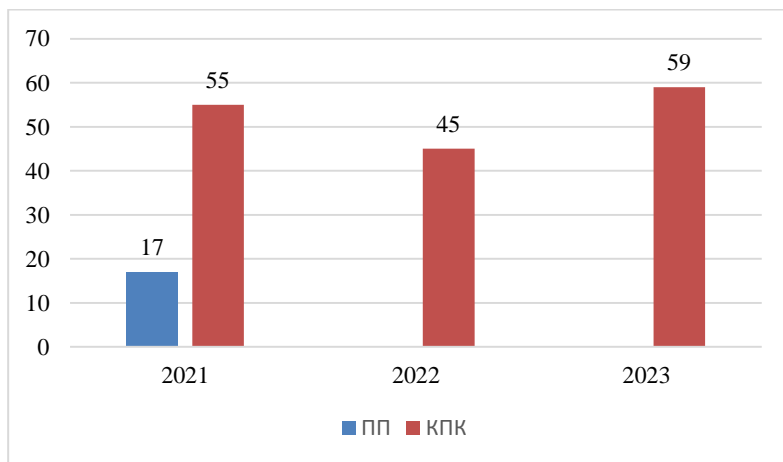


Рисунок 2. Количество слушателей курсов профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

С 2021 года по 2023 Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта выучил по дополнительной профессиональной программе 176 тренеров и судей по мас-рестлингу.



**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод что мас-рестлинг развивается быстрыми темпами. Для достижения глобальной цели – включения мас-рестлинга в программу Олимпийских игр ведется целенаправленная и комплексная работа.

### **Библиография:**

1. Кудрин.Е.П. Диссертация [Развитие технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге с применением технического средства], 2016. – 196с.

2. Логинов, В.Н. Динамика времени схваток в перетягивании палки//Материалы республиканской научно-практической конференции «Совершенствование под-готовки специалистов в области физической культуры и спорта РС (Я)». – Якутск, 2005. – С. 89-92

3. Алексеев, В.Н. Совершенствование специальной скоростно-силовой подготовленности студентов занимающихся мас-рестлингом. В сборнике: Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия). Материалы всероссийской научной конференции с международным участием. Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта; Под общей редакцией И. И. Готовцева. 2017. С. 31-32.

4. Захаров, А.А. Мас-рестлинг : учебное пособие / А. А. Захаров; Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО "Якут. гос. ун-т им. М. К. Аммосова", Ин-т физ. культуры и спорта, Каф. нац. видов спорта и нар. игр. - Якутск: Изд-во ЯГУ, 2006. - 159 с.

5. Борохин, М.И. История развития мас-тардыһыы (перетягивание палки) в Якутском государственном университете / М. И. Борохин, Ф. М. Дегтярев, А. А. Захаров // Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) в начале XXI века: состояние, проблемы и перспективы: материалы Респ. науч.-практ. конф. – Якутск, 2001. – С. 34. 24

## НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ - ФАКТОР УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Копылова В.Р.,  
старший преподаватель*

*Федосеева М.С.,  
главный специалист отдела науки и  
международных связей  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,  
Чурапча, Россия*

***Аннотация.** В статье рассматривается опыт работы ФГБОУ ВО «Чурапчинский институт физической культуры и спорта» в реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни». Подготовка кадров должна строиться на методологических принципах, позволяющих в полной мере выстраивать как систему основного, так и дополнительного образования.*

***Ключевые слова:** федеральный проект, качество образования, непрерывное обучение.*

## CONTINUING EDUCATION IS A FACTOR OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF NATIONAL SPORTS

*Kopylova V.R.,  
Senior lecturer  
Fedoseeva M.S.*

*Chief specialist of science and  
international relations department  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

***Abstract.** The article discusses the experience of the Churapcha State Institute of Physical Education and Sports in the implementation of the federal project “Sport is the norm of life”. Personnel training should be based on methodological principles that allow to fully build both the system of basic and additional education.*

***Key words:** federal project, quality of education, continuing education.*

**Введение.** В настоящее время идея непрерывного образования приобретает особую актуальность в подготовке профессиональных кадров.

Отрасль физической культуры и спорта охватывает различные по структуре спортивные организации, задачи которых изменяются в связи с запросами общественной жизни.





Учиться на протяжении жизни, получать новые знания и оставаться конкурентноспособным долгие годы, – такая задача стоит перед специалистами отрасли физической культуры и спорта.

Принцип непрерывности процесса обучения специалиста предполагает, что каждый должен быть охвачен системой непрерывного профессионального образования подготовки кадров. В нашем институте эта система построена и работает весьма эффективно: детский сад – школа олимпийского резерва – училище олимпийского резерва – бакалавриат - магистратура.

**Основное содержание работы.** Сегодня Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта является единственным федеральным вузом Министерства спорта России, занимающимся проблемами подготовки специалистов в области национальных видов спорта

В детские сады Чурапчинского улуса внедряется проект «Ой Бото», в основе которого лежат принципы традиционного физического воспитания, с этого учебного года в школах открываются спортивные клубы по национальным видам спорта.

Анализ основных тенденции в сфере непрерывного образования за рубежом позволили выделить наиболее эффективные механизмы по развитию обучения взрослых, среди которых государственная поддержка граждан в обновлении профессиональных квалификаций и стимулирование рынка образовательных программ взрослых.

В 2019 году стартовал федеральный проект «Спорт – норма жизни». Главная цель движения – повысить качество жизни россиян через физическую активность и сформировать культуру спортивной жизни. По проекту «Спорт – норма жизни» продвигается и развивается массовый спорт, а также создаются и улучшаются условия для занятий физической активностью всех жителей России.

С 2020 года наш институт работает по данному федеральному проекту в плане выполнения государственного задания по повышению квалификации и профессиональной переподготовки кадров отрасли.

Главная цель любой образовательной организации – обеспечение высокого качества образования. От качества образования зависит не только востребованность, но и эффективность работы образовательной организации.

Под комплексной характеристикой качественной образовательной деятельности мы понимаем обеспечение ряда качественных показателей:

- качество образовательных программ;
- качество профессорско-преподавательского состава;
- качество используемых образовательных технологий;
- качество материально-технического обеспечения образовательного процесса;
- качество финансового обеспечения;
- качество управления процессами [2].

В первый год было выделено 70 мест с охватом трех Арктических регионов России: Чукотки, Магадана и Якутии. Вторым потоком в 2021 году было принято

решение выйти на другие регионы с уже показавшими востребованность курсами, а также предложением работать в области национальных видов спорта. Еще в 2013 году Владимир Путин отметил, что Россия должна популяризировать национальные виды спорта, стремиться к тому, чтобы они пробивались в олимпийские дисциплины.

Благодаря положительному отношению региональных министерств спорта к нашему предложению и анализу востребованности курсов по НВС, 38 регионов получили возможность качественно заняться подготовкой спортсменов по своим национальным видам спорта. Роль министерств заключалась в обеспечении слушателей и баз практики и проведения очных лекционных и семинарских занятий, с нашей стороны в Соглашении указано предоставление качественного образования с приглашением ученых, практиков со большим стажем работы в сфере физической культуры и спорта в качестве лекторов и разработчиков программ дополнительного образования:

- Тувинская национальная борьба «Хуреш»
- Теория и методика мас-рестлинга
  - Организация и судейство соревнований по виду спорта мас-рестлинг
  - Мас-рестлинг: тренерская деятельность
- Методические аспекты подготовки спортсменов по национальному виду спорта «Хапсагай»
- Теория и методика избранного вида спорта (Гиревой спорт)
  - Организация спортивной подготовки в гиревом спорте
- Теория и методика избранного вида спорта (Самбо)
- Северное многоборье: тренерская деятельность
  - Национальные виды спорта и игры финно-угорских народов: тренерская деятельность
  - Методика подготовки спортсменов в легкоатлетических и якутских горизонтальных прыжках
  - Организация и судейство соревнований по национальному виду конного спорта «корэш на лошадях»

Курсы профессиональной переподготовки:

- Тренер по мас-рестлингу  
2020 год внес свои коррективы в организацию курсов. Сегодня развитие человеческого капитала все больше связывается с применением цифровых технологий, позволяющих гибко подстраивать его качество под непосредственные задачи производства и личностного роста. Образовательные учреждения все чаще стали выбирать для обучения слушателей онлайн-технологии. Переход на дистанционные формы обучения позволил сэкономить серьезные средства при обучении и расширить географию слушателей [1].

Основой электронного образования являются электронные образовательные ресурсы и видеохостинг платформы. Компоненты онлайн-лекций и семинаров



позволяют одновременно решать задачи ориентирования в многообразии предлагаемых программ, обеспечивать прозрачность системы оценивания и достоверность выдаваемых документов. Если обучающийся заранее представляет, какой объем информации и испытаний ему придется пройти, то вероятность завершения обучения заметно повышается [1].

Но обучение в нашей сфере не может, да и не имеет права быть полностью онлайн. Практика – обязательный компонент для освоения профессиональных компетенций в физической культуре и спорте.

Факультетом дополнительного профессионального образования разработан проект научного десанта по работе с регионами. В период десанта проводятся круглые столы с участием региональных министерств спорта, представителями Министерства спорта РФ, спортивной общественностью для выявления острых проблем, мастер-классы, практические и часть теоретических занятий.

**Заключение.** В целях совершенствования системы спортивной подготовки и повышения квалификации специалистов в области национальных видов спорта должна быть создана система целевой подготовки, повышения квалификации и аттестации управленческих и тренерских кадров для сферы национальных видов спорта.

### **Библиография:**

1. Коршунов И.А., Гапонова О.С., Пешкова В.М. Век живи – век учись: непрерывное образование в России. – Москва: Изд.дом Высшей школы экономики, 2019
2. Манасытова М.А., Григорьева Г.Г. Реализация федерального проекта «Спорт - норма жизни» в условиях дистанционного обучения/ Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы IV Всерос. научно-практ. конф. – Москва: Изд. Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова. – 2022. – с. 415-419.



## СТРУКТУРА И ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗОК НА ЭТАПЕ ОБЩЕЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ У МАС-РЕСТЛЕРОВ 11-12 ЛЕТ

*Копылова В.Р.,  
старший преподаватель  
Седалищев Нь.И.,  
магистрант 2 года обучения  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,  
Чурапча, Россия*

***Аннотация.** Стремительный рост результатов в современном спорте в последнее время поставил проблему определения оптимальных путей развития функциональных и двигательных способностей у юных спортсменов. В то же время подготовка полноценного спортивного резерва предполагает приведение системы спортивной подготовки в соответствие с естественным ритмом развития организма юных спортсменов. К настоящему времени накапливается все больше данных о том, что физические качества юных спортсменов следует развивать максимально полно уже на первых этапах многолетних тренировок, иначе можно пропустить наиболее продуктивные возрастные периоды их формирования.*

*В то же время совершенствование тренировочного процесса не должно породить форсированную силовую подготовку и приводить к преждевременному истощению функциональных и психологических резервов юных спортсменов.*

***Ключевые слова:** тренировочный процесс, мас-рестлинг, спортивный резерв, спортивная подготовка, функциональные способности, двигательные способности.*

## STRUCTURE AND DOSING OF EXERTION AT THE STAGE OF GENERAL BASIC TRAINING FOR 11-12 YEAR-OLD MASWRESTLERS

*Kopylova V.R.,  
Senior lecturer  
Sedalishhev N.I.,  
2<sup>nd</sup> year undergraduate  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

***Abstract.** The rapid growth of results in modern sports has recently raised the problem of determining the optimal ways to develop functional and motor abilities in young athletes. At the same time, the preparation of a full-fledged sports reserve involves bringing the sports training system in line with the natural rhythm of the development of the body of young athletes. By now, more and more data is accumulating that the physical qualities of*



*young athletes should be developed as fully as possible already at the first stages of long-term training, otherwise you can skip the most productive age periods of their formation.*

*At the same time, the improvement of the training process should not generate forced strength training and lead to premature depletion of the functional and psychological reserves of young athletes.*

**Key words:** *training process, mas-wrestling, sports reserve, sports training, functional abilities, motor abilities.*

Двигательная подготовленность подростков в спортивных единоборствах является базовой характеристикой, которая, с одной стороны, способствует расширению функциональных возможностей индивида, тем самым способствуя эффективному укреплению здоровья, а с другой обеспечивает формирование рациональных двигательных действий в избранном виде спорта. Совокупность представленных факторов является основой для достижения дальнейших высоких спортивных результатов.

Важным критерием успешности спортсмена в спортивных единоборствах является оценка уровня скоростных и скоростно-силовых способностей. Средний ежегодный прирост скоростно-силовых способностей у подростков 11 -13 лет составляет в среднем 0,5 с в упражнениях, связанных с беговой нагрузкой. Так, результаты многочисленных исследований позволили установить, что с 12 до 13 лет у спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, показатели развития скорости, определяемые с помощью бега на 30 м с ходу, имеют тенденцию к существенному увеличению. В период бурного развития организма подростков (13-14 лет) темпы прироста скоростных способностей не столь существенны по сравнению с более ранними периодами развития. При этом характерно, что в результате эффективного планирования спортивной тренировки спортсменов-единоборцев к концу периода полового созревания 14-15 лет показатели развития скоростных способностей составляют 80-85% от показателей спортсменов-единоборцев высокой квалификации. Весьма характерно, что в период с 11 до 13 лет отмечается существенный прирост скоростно-силовых способностей, которые оцениваются с помощью результатов прыжка в длину с места - 8,5-9,2% и пятикратного прыжка в длину с места - 5,0-6,0%.

Возраст 11-13 лет является благоприятным для овладения новыми, относительно сложными движениями. В этот период времени одной из ключевых задач тренера является применение всего накопленного ранее двигательного резерва в процессе физической и технико-тактической подготовки. Координационные способности в 11-13 лет также имеют тенденцию к увеличению показателей, аналогичную скоростным и скоростно-силовым способностям.

Нами предложена программа внеклассных занятий секции «Мас - рестлинг» с применением методики развития силы хвата рук юных спортсменов. Задачами базовой подготовки (фундаментальной технической подготовки) которой являются:

- изучение основных двигательных действий вертикальном и горизонтальном направлении при передвижении внутреннем и наружном хвате палки;
- выявление предрасположенности к определенной позиции в проекции;
- изучение основных атакующих приемов в борьбе;
- освоение упражнений в тяге масрестлера.

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы (таблица 1).

Таблица 1. Программа внеклассных занятий секции «Мас-рестлинг»

| Основа знаний   | Технико-тактические приемы   |   | Учебно-тренировочные схватки   |
|---|--|---|--|
|   | Технические приемы   | Тактические приемы  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие о технике и тактике мас-рестлинга, предупреждение травматизма;</li> <li>- основные положения правил схваток мас-рестлинга. Нарушения, жесты судей, правила соревнований;</li> <li>- состояние и развитие мас-рестлинга;</li> <li>-соревнования и их проведение;</li> <li>-врачебный контроль, самоконтроль;</li> <li>-краткие сведения о физиологии человека.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ушницкий</li> <li>- Тяга верхней рукой</li> <li>- Ключ</li> <li>- Тяга с накручиванием</li> <li>- Шаг</li> <li>- Охсуу («удар»)</li> <li>- Тяга сидя</li> <li>- Тяга в стойке</li> <li>- Тяга с перехватом</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнения приемов перетягивания палки;</li> <li>- прием рывка;</li> <li>-перемещение по доске.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- отработка навыков взаимодействия партнеров на помосте;</li> <li>- отработка индивидуальных действий участников;</li> <li>- индивидуальная техника защиты;</li> <li>-индивидуальные действия в нападении;</li> <li>- отработка навыков судейства школьных соревнований и республиканских.</li> </ul> |

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Тренировочное занятие в обеих группах начиналось с общей разминки всех частей тела (бег, ОРУ) и занимала 15-20 минут. После разминки спортсмены обеих групп переходили к основной части занятия, в начале которой исходя из поставленных задач, работали над развитием и совершенствованием физических качеств, для других групп мышц и технической подготовленностью, в конце основной части начиналось различие в тренировочном процессе.

Причем одна - контрольная группа - тренировалась по методике, которой пользовались спортсмены для развития силы хвата. В которой использовались в



основном упражнения динамического характера направленные на развитие силы мышц сгибателей кисти (раскручивания).

Экспериментальная - группа тренировалась по специально разработанной методике с преимущественным использованием статических упражнений. С основным упором на развитие силы сгибателей пальцев (вис на перекладине).

В течение недельного цикла, как видно из планов обеих групп проводилось изменение интенсивности нагрузки, периодическая смена вспомогательных упражнений, изменение нагрузки во вспомогательных упражнениях (таблица 2).

Таблица 2. Примерный план тренировочных заданий по развитию физических качеств общей физической подготовки и специальной физической подготовки

| День недели   | Общая физическая подготовка (КГ)   | Специальная физическая подготовка (ЭГ)  |
|---|--|---|
| Пн<br>Воспитание силы тяги, укрепление мышц спины                   | <p>Растягивание, легкий бег, разминка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Блок тяга: первая разминка 15 раз, вторая разминка 12 раз, рабочая нагрузка 8-10 раз 3-4 подхода</li> <li>- Тяга сидя</li> <li>- Тяга в стойке (вес индивидуальный);</li> <li>- Гиперэкстензия спины 15-20 раз, 4-5 подходов;</li> <li>- Махи гирей двумя руками 10-15 раз, 3-4 подхода;</li> <li>- Легкий бег, растягивание.</li> </ul>   | <p>Растягивание, легкий бег, разминка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Блок тяга: первая разминка 20 раз, вторая разминка 15 раз, рабочая нагрузка 8-10 раз 3-4 подхода (вес индивидуальный);</li> <li>- Тяга мас-рестлера (трех опорная)</li> <li>- Вертикальная тяга сидя</li> <li>- Гиперэкстензия спины 20-30 раз 4-5 подходов с грузом 10 кг;</li> <li>- Рывок гири поочередно одной и другой рукой 20 - 25 раз, 3-4 подхода;</li> <li>- Легкий бег, растягивание.</li> </ul>                           |
| Вт<br>Скоростно-силовая подготовка, отработка техники мас-рестлинга | <p>Разминка (бег, ОРУ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Имитация шагов «охсуу» в стороны стоя в наклоне 5х по 40 раз;</li> <li>- Челночный бег 10мх3 3-4 подхода или ускорения на 30м 3-4 подхода (можно с различных положений);</li> <li>- Прыжки через барьеры или прыжки «куобах»;</li> <li>- Подъем штанги на грудь 5-6 раз 3-4 подхода (вес индивидуальный);</li> <li>- Отработка техники в спарринге;</li> <li>- Легкий бег, растягивание.</li> <li>- Имитация движения корпуса «тохуйсуу» на доске упора</li> </ul> | <p>Разминка (бег, ОРУ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Имитация шагов «охсуу» в стороны стоя в наклоне 5х по 40 раз;</li> <li>- Челночный бег 10мх3 3-4 подхода или ускорения на 30м 3-4 подхода (можно с различных положений);</li> <li>- Прыжки через барьеры или прыжки «куобах»;</li> <li>- Прыжки на тумбу (коробку) 20 - 30 раз 3-4 подхода;</li> <li>- Отработка техники в спарринге;</li> <li>- Легкий бег, растягивание.</li> <li>- Имитация движения корпуса «тохуйсуу» на доске упора;</li> </ul> |
| Ср  | Игровой день   | Игровой день  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>Чт<br/>Тренировка ног, развитие крепкого хвата.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Растягивание, легкий бег, разминка;</li> <li>- Жим ногами: первая разминка 15 раз, вторая разминка 12 раз, рабочая нагрузка 8-10 раз 3-4 подхода (вес индивидуальный);</li> <li>- Упражнения на икры 20-30 раз (вес индивидуальный);</li> <li>- Вис на деревянной перекладине 3-4 подхода;</li> <li>- Накручивание палки с грузом;</li> <li>- отработка приемов Уиницкий, ключ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Растягивание, легкий бег, разминка;</li> <li>- Приседание со штангой: первая разминка 15 раз, вторая разминка 12 раз, рабочая нагрузка 8-10 раз 3-4 подхода (вес индивидуальный);</li> <li>- Фронтальные приседания со штангой 20-30 раз (вес индивидуальный);</li> <li>- Вис на деревянной перекладине 3-4 подхода;</li> </ul> |
| <p>Пт<br/>О.Ф.П., отработка техники мас-рестлинга</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Растягивание, легкий бег, разминка;</li> <li>- Подтягивание 5 раз, 6-8 подходов;</li> <li>- упражнения на бицепс;</li> <li>- упражнения на пресс;</li> <li>-отжимание от пола;</li> <li>-Легкий бег, растягивание.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Растягивание, легкий бег, разминка;</li> <li>- Подтягивание 10 раз, 6-8 подходов;</li> <li>- упражнения на трицепс;</li> <li>- упражнения на пресс;</li> <li>- Отжимание от пола с узкой постановкой рук;</li> <li>-Легкий бег, растягивание.</li> </ul>  |
| <p>Сб<br/>Схватки</p>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Растягивание, легкий бег, разминка;</li> <li>-Схватки</li> <li>- отработка приемов</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Растягивание, легкий бег, разминка;</li> <li>-Схватки</li> <li>- отработка приемов</li> </ul>   |

Таблица 3. План тренировки для развития силы хвата рук

|                   |  |
|-------------------|--|
| <p>1-я группа</p> | <p><b>Понедельник</b><br/>Основное упражнение: накручивание веревки с подвешенным грузом 26-35 кг на палку. По 10 сгибаний на каждую руку, 3-4 подхода<br/>Дополнительное упражнение: сидя со штангой сгибание разгибание в лучезапястном суставе хватом снизу по 40-50 сгибаний, 2 подхода</p> <p><b>Среда</b><br/>Основное упражнение: накручивание на палку веревку с подвешенным грузом 28-36кг. По 15 сгибаний на каждую руку, 3 подхода<br/>Дополнительное упражнение: вис на перекладине с грузом до макс, 2 подхода</p> <p><b>Пятница</b><br/>Основное упражнение: накручивание веревки с подвешенным грузом 16-24 кг на палку. По 20 сгибаний на каждую руку, 3 подхода<br/>Дополнительное упражнение: стоя со штангой сгибание разгибание пальцев рук 25-30, 2 подхода</p> |
|-------------------|--|





|            |  |
|------------|--|
| 2-я группа | <p><b>Понедельник</b><br/>Основное упражнение: вис на перекладине с грузом весом от 30 кг до макс, 3-4 подхода<br/>Дополнительное упражнение: удержание штанги на 2-х пальцах рук по 10-15 секунд в 2 разных положениях, 2 подхода</p> <p><b>Среда</b><br/>Основное упражнение: вис на перекладине с грузом вес 24 кг. х до макс, 3 подхода<br/>Дополнительное упражнение: сидя со штангой сгибание разгибание в лучезапястном суставе хватом снизу по 40-50 сгибаний, 2 подхода</p> <p><b>Пятница</b><br/>Основное упражнение: вис на перекладине с грузом вес от 34-44 кг. до макс, 3 подхода<br/>Дополнительное упражнение: удержание на пальцах блинов по 10-20 кг. х до макс, 2 подхода</p> |
|------------|--|

Разработанная структура и дозирование нагрузок, направленных на развитие абсолютной силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости и формирование техники мас-рестлинга позволяет оптимизировать и качественно улучшить тренировочный процесс масрестлеров 11-12лет. В тренировочном процессе для мас-рестлеров должны быть взаимосвязаны два основных направления: формирование спортивных движений (техническая подготовка) и развитие физических качеств (физическая подготовка). Тренировочные упражнения по параметру движения и характеру нервно-мышечных напряжений должны соответствовать спортивным движениям.

### **Библиография:**

1. Алексеев В.Н. Мышечная активность мас-рестлеров при выполнении приемов тяги в соревновательной деятельности / В.Н. Алексеев, И.И. Готовцев, Т.Г. Артёменко, В.Н. Логинов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. № 2. – С. 97– 102.
2. Логинов В.Н. Особенности соревновательной борьбы атлетов в мас-рестлинге с учетом стиля ведения борьбы / В.Н. Логинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №4. – С. 11.

## КЛАССИФИКАЦИЯ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРИЕМАМ В МАС-РЕСТЛИНГЕ

*Кузнецов А.С.,<sup>1,2</sup>*

*доктор педагогических наук, профессор*

*<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

*<sup>2</sup>Чайковская государственная академия  
физической культуры и спорта,  
Чайковский, Россия*

*Готовцев И.И.,*

*кандидат педагогических наук,*

*доцент, ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

*Логинов В.Н.,*

*кандидат педагогических наук,*

*проректор по научной работе*

*ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

*Чурапча, Россия*

*Аннотация.* Любой вид спорта, в том числе мас-рестлинг должен подчиняться определённым правилам, так как в нём существуют: весовые категории; спортивные разряды, возрастные категории; приёмы, всё вышеперечисленное подпадают под классификацию, кроме того, каждый приём должен иметь своё название (терминологию) в связи с тем, что они имеют различную структуру движений. Поэтому и классификация, и терминология существуют во взаимосвязи.

*Ключевые слова:* мас-рестлинг, классификация, приемы.

## CLASSIFICATION AND ITS SIGNIFICANCE IN TEACHING TECHNIQUES IN MAS-WRESTLING

*Kuznetsov A.S.,<sup>1,2</sup>*

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*<sup>1</sup>Churapcha State Institute of Physical Culture, Churapcha*

*<sup>2</sup>Chaykovsky State Academy of Physical Culture and Sports,*

*Tchaikovsky*

*Gotovtsev I.I.*

*Candidate of Pedagogical Sciences*

*Associate Professor*

*Rector of Churapcha State*

*Institute of Physical Education and Sports*

*Loginov V.N.,*

*Candidate of Pedagogical Sciences*

*Churapcha State  
Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

**Abstract.** *Any sport, including mas-wrestling, must obey certain rules, since there are: weight categories; sports categories, age categories; techniques, all of the above fall under the classification, in addition, each technique must have its own name (terminology) due to the fact that they have a different structure movements. Therefore, both classification and terminology are interrelated.*

**Key words:** *mas-wrestling, classification, techniques.*

Любой вид спорта, в том числе мас-рестлинг должен подчиняться определённым правилам, так как в нём существуют: весовые категории; спортивные разряды, возрастные категории; приёмы, всё выше перечисленное подпадают под классификацию, кроме того каждый приём должен иметь своё название (терминологию) в связи с тем, что они имеют различную структуру движений. Поэтому и классификация, и терминология существуют во взаимосвязи.

Классификация (от латинского *classis* – разряд, класс и *facio* – делаю, раскладываю), система соподчинённых понятий, используемая как средство для установления связей между этими понятиями. По степени важности оснований подразделения различаются естественные и искусственные классификации. Если в качестве основания берутся существенные признаки, из которых вытекают максимум производных, то такая классификация называется естественной, если же в классификации используются несущественные признаки, то классификация считается искусственной. В зависимости от широты классификации могут быть энциклопедическими (универсальными), специальными (отраслевыми) и классификации однородных явлений. Например, классификации кораблей видов работ и т.д. [1].

Терминология (от термин и греческий *logos* – слово, учение) система терминов определённой области науки. Особенности терминологии в спортивной науке обусловлены спецификой обозначенных понятий и историей системы понятий данной области знаний [2].

Без использования классификации невозможно создавать методики обучения и планировать учебно-тренировочный процесс, передавать знания и контролировать уровень технико-тактической подготовленности [6, 7, 8].

Перетягивание палки проходят, как правило, на народных праздниках многих народов, но в Республике Саха (Якутия) он стал национальным видом спорта и получил официальное название «Мас-рестлинг», который в 2003 году введён во Всероссийский реестр видов спорта.

В 2000 году мас-рестлинг был включён в программу Международных спортивных игр «Дети Азии», которые имеют патронат Международного

Олимпийского комитета, поэтому для дальнейшей популяризации и развития, необходимы новые подходы при разработке как классификации, так и терминологии. Для этого необходимо создать системную работу, встать на научно-обоснованное направление развитие этого вида спорта.

Необходимо совершенствовать систему подготовки спортивного резерва, вовлечь максимально возможное число детей, подростков и молодежи в систематические занятия мас-рестлингом. Для этого нужно разработать и утвердить типовую программу спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг» [3].

Занимаясь вопросами классификации, каждый автор, пытается использовать наиболее целесообразную для своих целей систему. Это зависит не только от уровня знаний предмета исследования, но и от соответствия поставленных задач. Необходимо прийти к тому, чтобы классификация удовлетворяла решению многих задач, она должна не только инвентаризировать набор имеющихся элементов, но и давать им интерпретацию (названия) [4,5,9].

В настоящее время не систематизированы знания, которые имеют значение практически для всех видов ФСД, в которой уровень развития функциональных свойств и взаимообусловленность, всегда в высшей степени специфичны [10].

В этом направлении предстоит ещё большая и напряжённая работа.

В доступной литературе мы не нашли каким образом в мас-рестлинге классифицируются технические действия, даны лишь общие представления.

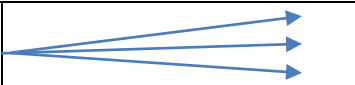


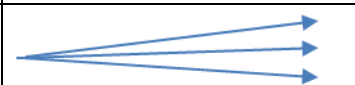


Предлагаемая классификационная схема, позволяющая по-новому интерпретировать технику борьбы в мас-рестлинге, которая, как нам представляется должна удовлетворить большинству требований, предъявляемых классификацией и терминологией.

Основанные на различных классификациях учебные пособия ставили специалистов в затруднительное положение, так как неточные и необоснованные изменения классификаций и терминологии трудно понять и усвоить. Поэтому у большинства тренеров и спортсменов присутствует набор таких понятий, как «Бросок», «Ушницкий», «Ключ» и др., которые при создавшейся путанице приняли на себя всю терминологию и смысловую нагрузку мас-рестлинга. Это не внесло ясности, а неясность представления об объеме техники затрудняет представление о мас-рестлинге в целом и о каждом техническом действии в частности.

Классификации разрабатываются не столько с целью изучения содержания масрестлинга, сколько с целью найти ключ к определению понятий. Причем, в основу классификаций должны лечь формализованные характеристики приёма, основанные на биомеханической структуре приёма.

Исходя из этого нами предлагается примерная классификация основных положений на уровне ног и туловища (таблица 1).

Таблица 1  
Классификация основных положений на уровне ног и туловища

| № п/п\ | Основные положения  |   |   |
|--------|---|---|---|
| 1.     | Положение ног на доске по ширине                            |  | узкая<br>средняя<br>широкая   |
| 2.     | Положение ног на доске по высоте                            |  | низкая<br>средняя<br>высокая  |
| 3.     | Положение ног на доске по высоте могут иметь сочетания      |  | фронтальная<br>правосторонняя (правая на верху доски)<br>левосторонняя (левая на верху доски) |
| 4.     | Положение ног на доске по длине                             |  | близкое<br>среднее<br>дальнее   |
| 5.     | Положения борцов относительно друг друга на уровне ног:     |  | дальняя<br>средняя<br>близкая   |
| 6.     | Положения борцов относительно друг друга на уровне туловища |  | прямое<br>наклонённое вперёд<br>отклонённое назад   |

Примечание: положение борцов между собой могут иметь различные сочетания.

На уровне рук всего два положения захвата палки, но при том или ином захвате палки и положении ног и туловища, возникает определённая кинематическая связь, которая будет влиять на достижение победы с помощью применения определённых технических действий. Эти технические действия должны иметь своё название (терминологию), основанной на биомеханической структуре.

Основные положения и их сочетания показаны на фотографиях (таблица 2).

Таблица 2.  
Основные положения и их сочетания

|                                  |         |  |
|----------------------------------|---------|--|
| Положение ног на доске по ширине | узкая   |    |
|                                  | средняя |  |
|                                  | широкая |    |
| Положение ног на доске по высоте | нижнее  |    |
|                                  | среднее |   |
|                                  | высокое |  |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
| Положение ног на доске по высоте могут иметь сочетания | фронтальная                                  |  |
|  | правосторонняя<br>(правая на верху<br>доски) |  |
|  | левосторонняя<br>(левая на верху<br>доски)   |  |
| Положение ног на доске по длине                        | близкое                                      |  |
|  | среднее                                      |  |



|  |         |   |
|--|---------|---|
|  |         |  |
|  | дальнее |  |

Рассматривая вопрос обучения техническим действиям в мас-рестлинге можно прийти к выводу о том, что одной из причин недостаточной эффективности обучения может быть отсутствие в существующей методике учёта условий создания у занимающихся представления об изучаемом движении и формирования у них двигательной установки. Существующая в настоящее время терминология технических действий в мас-рестлинге имеет интуитивную основу, не способствует формированию системного представления о пространственной (внешней) и динамической (внутренней) структуре приёмов.

### Библиография:

1. Большая энциклопедия. Москва: Терра. 2006. том 21. С. 561.
2. Большая энциклопедия. Москва: Терра. 2006. том 50. С. 383-383.
3. М.Д. Гуляев. Современные тенденции развития мас-рестлинга в России и за рубежом. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 23 апреля 2022 года. С.157-162.
4. Кузнецов А.С. Единая классификация технических действий в спортивной борьбе, как методологический базис организации многолетней технико-тактической подготовки борцов // Наука и практика. Диалоги нового века: материалы конференции (17-19 марта 2003 г.). Набережные Челны КамПИ. 2003. Ч. II. С. 340-342.
5. Кузнецов А.С. О классификации приемов Якутской национальной борьбы «Хапсагай» / А.С. Кузнецов, Н.Н. Сивцев // Пути развития массовых национальных



видов спорта, мас-рестлинг. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках чемпионата России по масс-рестлингу, Казань, 23 апреля 2022 года. С. 280-282.

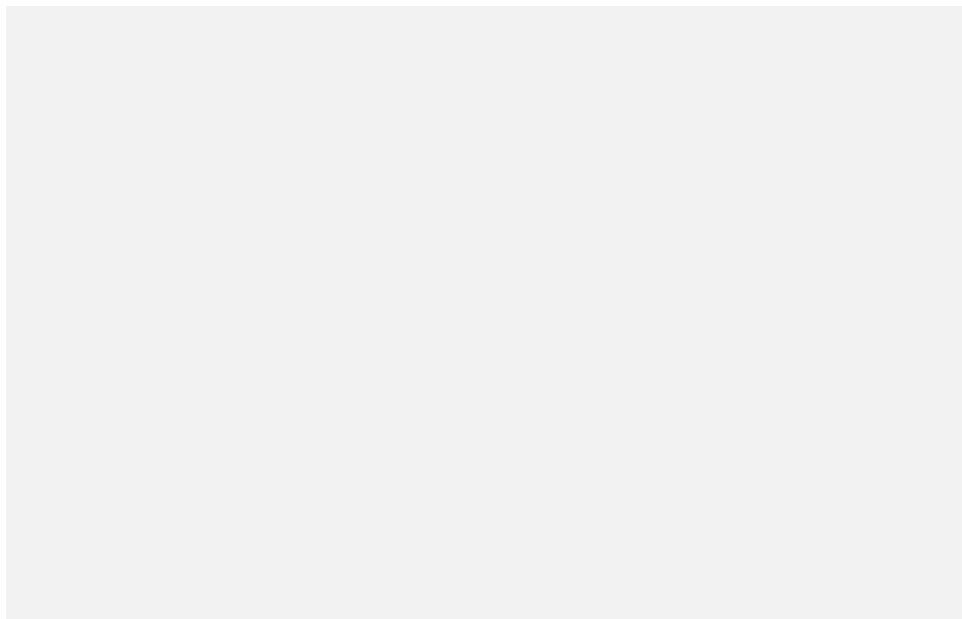
6. Купцов А.П. О создании единой классификации, систематики и терминологии техники спортивной борьбы //Теория и практика физической культуры. 1975. №7. С. 56-61.

7. Логинов В.Н. Влияние изменения правил соревнования на базовый прием борьбы в мас-рестлинге /В.Н. Логинов А.И. Пьянзин, А.С. Кузнецов, И.А. Черкашин// Теория и практика физической культуры. - 2022. - № 12– С. 112-113.

8. Логинов В.Н. Техничко-тактическая подготовка масрестлеров в прямых атакующих и защитных двигательных действиях: монография / В.Н. Логинов. – Якутск: Реактив Принт, 2021. – 160с.

9. Шулика Ю.А. О классификационном обеспечении функционирования физической культуры как средства здорового образа жизни // Материалы Научно-практич. конфер.: «Проблемы теории и практики интегративной антропологии. Майкоп. Адыг. гос. унив. 1996. С.270-276.

10. Яковлев А.Н. Биомеханические особенности выполнения физических упражнений в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 23 апреля 2022 года. С.525-528.



## НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК ОСНОВА МАССОВОГО СПОРТА

*Логинов В.Н.,  
кандидат педагогических наук, доцент  
Копылова В.Р.,  
старший преподаватель  
Федосеева М.С.,  
главный специалист отдела науки и  
международных связей  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
Чурапча, Россия*

***Аннотация.** Особенность якутских национальных игр заключается в том, что они имеют смысловую структуру и направлены не только на прикладности, но имеют развлекательную основу и включают в себя элементы танцевального, музыкального и поэтического искусства. И в основе этого всегда присутствует педагогика, народная педагогика и это значит управляемый процесс.*

***Ключевые слова:** игры, состязания, единоборства, физическая культура, физическое воспитание, физические упражнения.*

## NATIONAL SPORTS AS THE BASIS OF MASS SPORTS

*Loginov V.N.,  
Candidate of Pedagogical Sciences  
Kopylova V.R.,  
Senior lecturer  
Fedoseeva M.S.,  
Chief specialist of science and  
International Relations department  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

***Abstract.** The peculiarity of Yakut national games is that they have a semantic structure and focus not only on applications, but have an entertaining basis and include elements of dance, music and poetry. And at the core of this there is always pedagogy, folk pedagogy and it means a managed process.*

***Key words:** games, competitions, martial arts, physical education, physical exercise.*

В борьбе за выживание одним из основных положений является здоровый образ жизни. В этом контексте физическая культура становится социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию

сильного государства и здорового общества. Во многих странах физкультурно-оздоровительная деятельность органически сочетает и соединяет усилия государства, его правительственных, общественных и частных организаций, учреждений и социальных институтов.

Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются:

1. Уровень здоровья и физического развития людей;
2. Степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

Сформировавшись на ранних этапах развития человеческого общества, совершенствование физической культуры продолжается и по настоящее время. Особенно возросла роль физической культуры в связи ухудшением экологической ситуации, автоматизацией труда, способствующей гипокинезии. В это время роль национальных игр и состязаний возрастает.

Как отмечает Кун Л. (1982) изучивший историю физической культуры и спорта физические упражнения возникли в глубокой древности и имели непосредственно прикладной характер.

Зарождение физической культуры имеет древнюю историю, возникнув из национальных видов спорта, вобрав в себя что-то общее и прогрессирующее, немного отделилась и стала новой.

Изучивший историю В.П. Кочнев (2010), характерной особенностью национальных видов спорта Якутии является их общедоступность, практичность и простота в применении, не требуя громоздкого и сложного спортивного инвентаря.

Особенность якутских национальных игр заключается в смысловой структуре и имеет не только прикладной характер, но и развлекательную основу, включая в себя элементы танцевального, музыкального и поэтического искусства, в основе которых всегда присутствует педагогика, народная педагогика, а значит это управляемый процесс.

В настоящее время из множества традиционных игр и упражнений появились такие виды спорта как мас-рестлинг, якутские прыжки многосопки (кылыы, ыстанга, куобах), борьба хапсагай. Эти виды спорта включены в программу Международных Игр «Дети Азии», проводятся международные соревнования среди взрослых, а также два вида включены во Всероссийский реестр.

В самой республике широко распространены такие национальные виды спорта как якутское многоборье, которое включает в себя некоторые вышеперечисленные виды, тутум эргиир, поднятие камня, стрельба из традиционного лука и т.д.

Как отмечает в своих трудах Н.К. Шамаев (2003), каждой народности присущи свои формы и виды упражнений. Физическое воспитание на Севере происходило в суровых условиях, и преимущественно рассматривалось как действенное средство семейного физического воспитания. Выделяя традиционные средства семейного физического воспитания, Н.К. Шамаев классифицирует их, наделяя следующими

педагогическими характеристиками: физические упражнения, индивидуальные игры, игры-единоборства, коллективные подвижные игры, народные развлечения, якутские настольные игры.

Можно констатировать, что традиционные игры и состязания распределены следующим образом (рис.1): индивидуальные игры 26%, коллективные подвижные игры 24%, физические упражнения 20%, игры единоборства 16%, якутские настольные игры 8%, народные развлечения 6%.

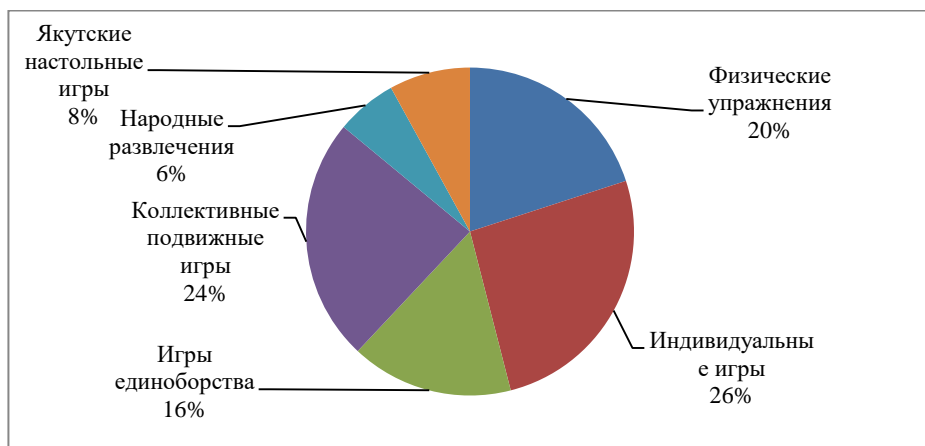


Рисунок 1. Процентное соотношение физических упражнений, игр и состязаний из общего количества по педагогической характеристике Н.К. Шамаева (2003)

Анализ выявил, что 90% исконных физических упражнений, игр и состязаний сохранились и существуют в настоящее время, по ним проводятся официальные соревнования, а также в целях их дальнейшего развития создан Республиканский центр национальных видов спорта им. В.Манчаары.

Одной из особенностей традиционных средств физического воспитания Якутии является присутствие принципов физического воспитания, таких как от «простого к сложному» и т.д. Все физические упражнения, подвижные игры и состязания связаны и направлены на определенные виды индивидуальных игр и единоборств.

С возрастом человека происходила дальнейшая интеграция игр или видоизменение по возрастным и половым признакам, а также по характеру трудовой деятельности. В целом некоторые игры теряют смысловой характер или функцию и приобретают подражательный характер, становясь имитационными, символическими.

Можно отметить, что привлекательность якутских национальных двигательных действий, физических упражнений, игр и состязаний связаны с определенными сезонными явлениями и подражанием движениям животных в определённые времена года, например: «Водопой» (ойботон улааьын) - начало зимы, когда для крупного рогатого скота прорубается лунка на озере для водопоя, «Подъем тощей коровы» (котох ынабы туруорааьын) – весенний падеж скота и т.д. Настольные игры играли долгими зимними вечерами. А летние состязания на празднике «Ысыах». Подражая таким двигательным действиям применительно движениям животных в течение года неосознанно приобщаются к физическим упражнениям по месяцам.

Исследователи национальных видов спорта и народных игр Якутии, Н.К. Шамаев (2003), С.С. Винокурова (2008), В.П. Кочнев (2010) считают, что многие учителя зачастую забывают о благотворной роли национальных видов спорта, которые выступают не только как своеобразные элементы национальной культуры, но и как средство решения проблемы формирования положительного отношения и интереса школьников к занятиям физическими упражнениями и урокам физической культуры.

Якутские виды спорта, в целом, по сей день являются фундаментом массового спорта, которыми занимается 7% из общей численности занимающихся физической культурой и спортом (93% занимаются олимпийскими видами).

Национальные виды спорта являются частью общей культуры человечества и выбрали в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни с учетом региональных особенностей, но и освоили, развили и управляют заложенными в него природой физические и психические способности во благо человека. Но, что не менее важно, развивают опыт утверждения и закалки, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности, моральных и нравственных начал человека.

На современном этапе в силу своей специфики национальные виды спорта важный социальный феномен пронизывающий все уровни социума, оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества.

Таким образом, национальные виды спорта, являясь важной составляющей физической культуры, служат мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне гармонично развитой личности. Посредством национальных видов спорта физическая культура готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации, закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим.

Следовательно, национальные виды спорта, как и физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

### **Библиография:**

1. Винокурова С.С. Традиционные средства коренных народов Республики Саха (Якутия) в современной системе школьного физического воспитания /С.С. Винокурова/ Монография. – М.: ООО «Диона», 2008. - 126 с.
2. Кочнев В.П. Традиционные игры и национальные виды спорта коренных народов Якутии в современной системе физического воспитания : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04/ Кочнев Валерий Пантелеймонович. – Якутск, 2010. – 92 с.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта /Л. Кун/. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
4. Логинов В.Н. Специальная силовая подготовка спортсменов в мас-рестлингу в подготовительном периоде годичного макроцикла: монография/ В.Н. Логинов. - Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта. М.: ООО «ДИОНА», - 2010. 84 с.
5. Шамаев Н.К. Семейное физическое воспитание на национальных традициях/ Н.К. Шамаев/. – Якутск, – 2003. – 95 с.
6. Яковлев Я.И. Хронология изучения национальных игр саха с первой половины 18 века до 30-х годов 20 века /Я. И. Яковлев, М. И. Борохин, И. И. Друзьянов// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170).

## ОРГАНИЗАЦИОННО МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗИМНИХ СЕЛЬСКИХ СПОРТИВНЫХ ИГР В РЕГИОНАХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

*Лукин В.В.,*

*аспирант*

*Фонарев Д.В.,*

*доктор педагогических наук, профессор*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

*Аннотация.* Стратегической целью зимних сельских спортивных игр является совершенствование форм проведения физкультурно-массовой работы с сельским населением. Проведение зимних сельских спортивных игр на территориях Крайнего Севера требует специфических условий организационного и методического характера. В статье представлено обоснование модели организационно-методических условий, необходимых для развития зимних сельских спортивных игр на территориях Крайнего Севера.

*Ключевые слова:* зимние сельские спортивные игры, Крайний Север, анкетный опрос.

## CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF WINTER RURAL SPORTS GAMES IN THE REGIONS OF THE FAR NORTH

*Lukin V.V.,*

*graduate student*

*Fonarev D.V.,*

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism*

*Kazan, Russia*

*Abstract.* The strategic goal of the winter rural sports games is to improve the forms of physical culture and mass work with the rural population. Holding winter rural sports games in the territories of the Far North requires specific organizational and methodological conditions. The article presents the substantiation of the model of organizational and methodological conditions necessary for the development of winter rural sports games in the Far North.

*Key words:* winter rural sports games, Far North, questionnaire survey.



**Актуальность.** История официальных спортивных мероприятий среди жителей Российской деревни уходит в предвоенные годы прошлого века. В те годы в нашей стране произошло создание спортивных обществ [14]. В сороковые годы прошлого столетия для руководства нашей страны главными задачами было укрепление первичного коллектива как основного звена физкультурного движения, повышение дисциплины среди физкультурников, развитие у них инициативы и творчества [4]. Первая российская совхозная Спартакиада была проведена в 1935-1936 гг., где в финале стартовали свыше 12 тыс. человек. Впоследствии Спартакиада жителей сельских территорий стала двигателем всей спортивной жизни российского села [6].

На сегодняшний день с интервалом два года проводятся зимние сельские спортивные игры, целевыми ориентирами которых являются объединение усилий и ресурсов органов власти всех уровней для создания условий в укреплении здоровья сельского населения, организации физкультурно-оздоровительного досуга, совершенствование форм проведения физкультурно-массовой работы с сельским населением. Сельские спортивные игры входят в перечень обязательных физкультурно-массовых мероприятий Министерства спорта РФ, и Министерства сельского хозяйства РФ [7, 8]. В программу зимних сельских игр включены лыжные гонки, полиатлон, шахматы, шашки, соревнования спортивных семей, а также демонстрация профессионального мастерства (многоборья дояров и механизаторов) [6].

Комплексное развитие сельского спорта отражено в Стратегии развития ФКиС до 2030 г. Государство поставило цель улучшить возможности для занятий спортом, проведение массовых физкультурных мероприятий в том числе сельские спортивные игры по традиционным видам спорта, строительство плоскостных спортивных сооружений и стадионов в сельской местности. Развитие национальных видов физической активности у коренных малочисленных народов Севера и Дальнего Востока, отражено в Стратегии развития сельских территорий РФ до 2030 г. [8, 9, 10, 11].

Противоречие заключается в том, что с одной стороны развитие национальных видов спорта у коренных малочисленных народов Севера отражено в стратегических федеральных и региональных нормативных актах, с другой стороны отсутствует научное обоснование условий, необходимых для развития зимних сельских спортивных игр в регионах Крайнего Севера.

Проблема нашего исследования заключается в эмпирическом обосновании организационно методических условий необходимых для успешного выступления команд сельских территорий на этапах зимних сельских спортивных игр предоставляющих регионов Крайнего Севера.

**Цель исследования:** эмпирически обосновать модель организационно-методических условий для развития зимних сельских спортивных игр в регионах Крайнего Севера.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анкетирование, моделирование.





**Результаты исследования.** Анализ научной литературы позволил установить следующие знания в области развития сельского спорта. На сегодняшний день научно разработаны организационно-педагогические условия повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности в сельской местности. В частности, отечественные ученые предлагают акцентировать внимание на кадровое, материально-техническое, информационное, финансовое и нормативно-правовое обеспечение [1,2].

Физическая культура и спорт на территориях Крайнего Севера была рассмотрена в работах Андриевского А.А., Коркина Е.В., Самоловova Н.В., Цепко О.А.

Все авторы, для повышения значимости сельского спорта на территориях Крайнего Севера, предлагают занятие на открытом воздухе, направленное на развитие общей выносливости, комплексное воздействие среды (климата), на изменение уровня функционального состояния и физической подготовленности и этнопедагогизации физического воспитания [3, 5, 12, 13].

В научных публикациях мы не нашли обоснования условий, для развития видов спорта, входящих в программу зимних сельских спортивных игр, учитывающих климатогеографические особенности Крайнего Севера.

Для выявления организационно-методических условий, необходимых для развития зимних сельских спортивных игр, мы провели социологическое исследование. Нами применялась анкета, составленная в Google форме. В опросе приняли участие 125 человек, проживающих в сельской местности на территориях Крайнего Севера: Ханты-Мансийский автономный округ (ХМАО), Республика Коми, Чукотский автономный округ (ЧАО), Красноярский край, Республика Саха (РС).

На рисунке 1 представлены ответы на вопрос: «Какие объекты спортивной инфраструктуры представлены в Вашем сельском населенном пункте?»

Из рисунка 1 видно, что более 35% респондентов указали, что для подготовки к соревнованиям имеются школьный спортивный зал и школьные плоскостные спортивные сооружения, муниципальные спортивные площадки, тренажерные залы. Менее 6% опрошенных указали, что на территории имеется плавательный бассейн. 1-2% респондентов ответили, что отсутствуют какие либо спортивные сооружения. Таким образом, на территориях Крайнего Севера представлен различный инфраструктурный потенциал. У большинства территорий имеются школьные плоскостные спортивные сооружения, а также спортивные объекты, которые принадлежат администрации сельского поселения.

На вопрос «Уделяется ли должное внимание со стороны руководства вашего субъекта/района развитию физической культуры и спорта в сельских территориях», более 50% респондентов всех опрашиваемых субъектов РФ ответили, что отсутствует должное финансирование. Примерно 30% считают, что развитию спорта уделяется должное внимание и около 20% опрошенных считают, что на их территориях «серьезно данным вопросом не занимаются».

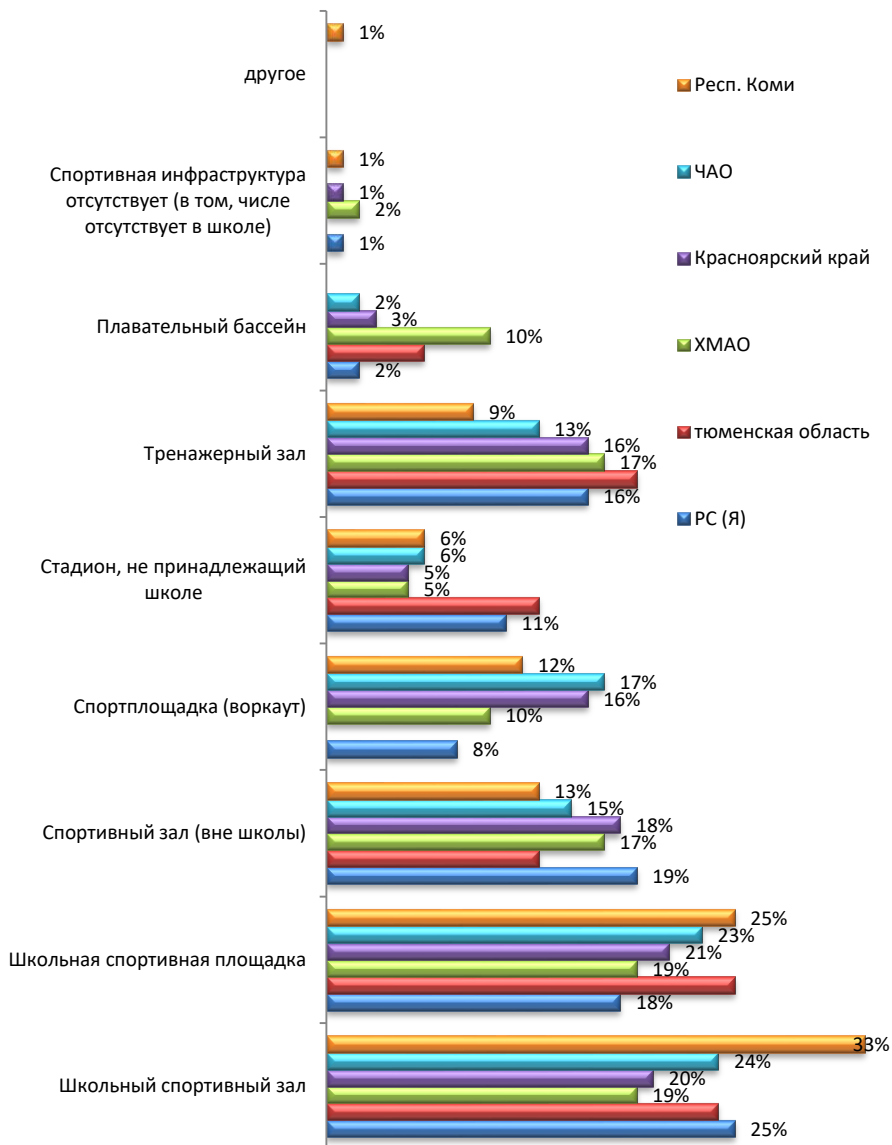


Рисунок 1 - Ответы на вопрос «Какие объекты спортивной инфраструктуры представлены в Вашем сельском населенном пункте?»



На вопрос «Как часто проводятся физкультурно-спортивные мероприятия в вашем селе», 45% всех опрошиваемых ответили «часто»; меньше 10% ответили «не проводятся спортивные мероприятия». Таким образом, не во всех регионах систематически проводятся физкультурно-спортивные мероприятия в сельской местности.

На рисунке 2 представлены ответы на вопрос, «Какие соревнования по зимним видам спорта проводятся в вашем селе?»

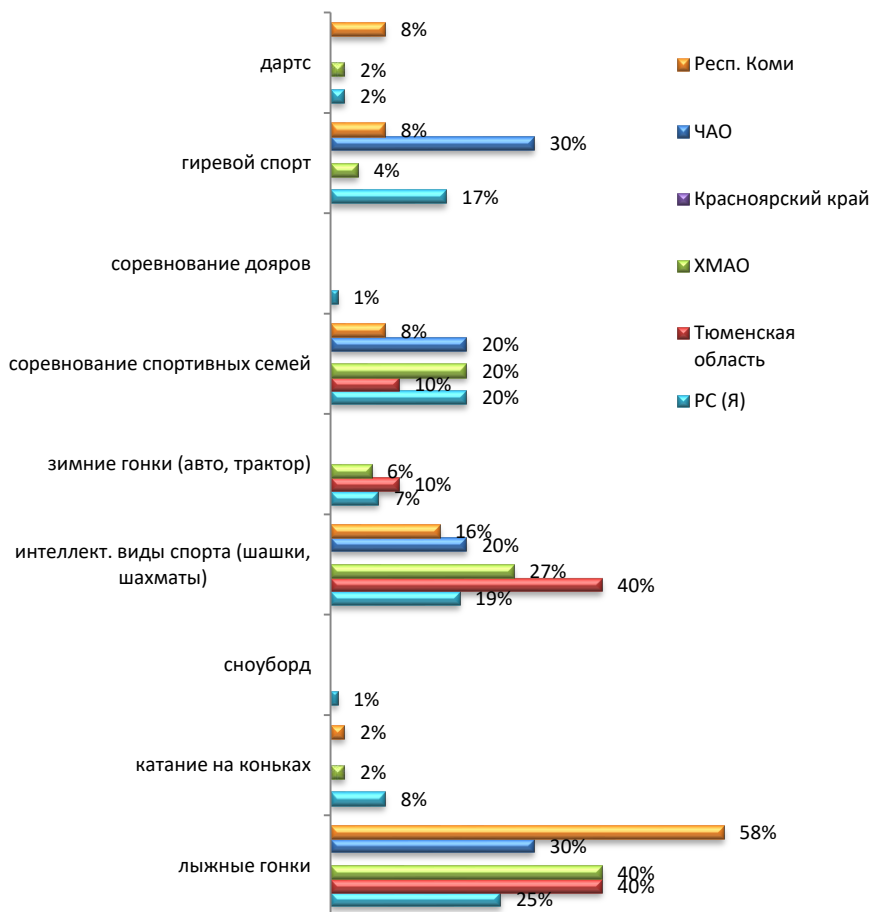


Рисунок 2 – Ответы на вопрос «Какие соревнования по зимним видам спорта проводятся в вашем селе?»

Из рисунка 2 видно, то более 50% опрошиваемых назвали соревнования по лыжным гонкам, свыше 30% интеллектуальные виды спорта (шашки, шахматы) и 20% соревнования спортивных семей. Менее 8% респондентов отметили, что проводятся состязания по бегу на коньках, сноуборд, соревнование дояров и соревнование механизаторов. Таким образом, не во всех регионах происходит планомерная подготовка участников к соревнованиям. Практически не проводятся соревнования среди дояров и механизаторов.

На вопрос «Проводится ли в вашем районе (селе) какая-либо работа по развитию зимнего сельского спорта», 55% респондентов ответили «да». Следует отметить, что в Республике Саха отмечается факт недостаточного внимания развитию сельского спорта.

При ответе на вопрос «проводится ли отбор к всероссийским зимним сельским играм» было отмечено, что на территориях, где проживают 20% респондентов проводится отбор, а более 30% отметили, что не проводятся отборочные соревнования. Также большинство респондентов отметили, что для подготовки к региональному этапу не проводятся тренировочные сборы для команд по зимним сельским играм.

На вопрос «Кто с вами/вашими односельчанами занимается подготовкой к сельским играм?», респонденты ответили, что во всех регионах такое полномочие осуществляют «инструктор по спорту», «учитель физической культуры» и «тренер». Менее 10% респондентов ответили, что готовятся самостоятельно.

На рисунке 3 представлены ответы на вопрос «Существует ли потребность в методических разработках для организации самостоятельных тренировочных занятий по видам программы зимних сельских спортивных игр?».

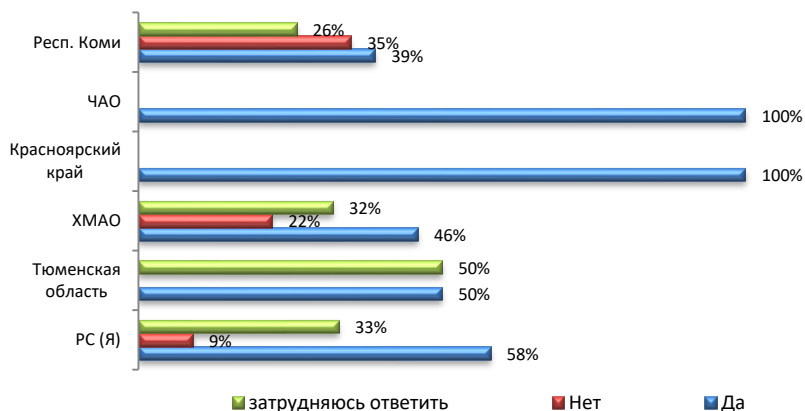


Рисунок 3 - Ответы на вопрос «Существует ли потребность в методических разработках для организации самостоятельных тренировочных занятий по видам программы зимних сельских спортивных игр?»

Из рисунка 3 видно, что больше половины респондентов всех регионов Крайнего Севера ответили, что существует потребность в методических разработках. Таким образом, для самостоятельной и организованной подготовки к зимним сельским спортивным играм представителям сельских территорий необходимы методические указания и рекомендации в области спортивной подготовки. На рисунке 4 представлены ответы на вопрос «Как и где вы тренируетесь в сильные морозы?».

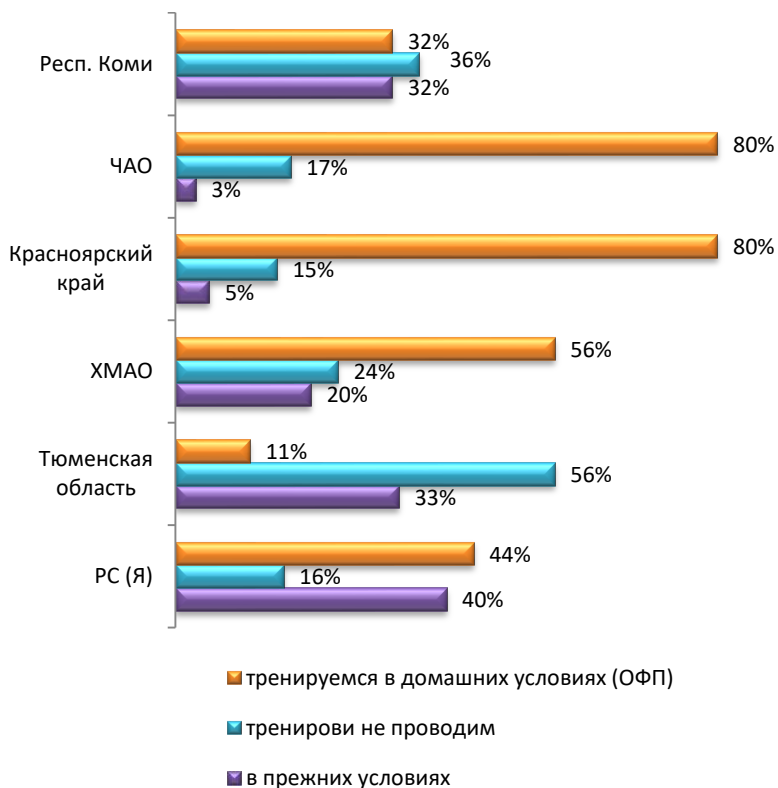


Рисунок 4 - Ответы на вопрос «Как и где вы тренируетесь в сильные морозы?»

Из рисунка 4 видно, что 44% респондентов Республики Саха тренируются на улице или в спортивных крытых объектах; 56% респондентов Ханты-Мансийского автономного округа тренируются в домашних условиях, а 36% опрошенных Республика Коми тренировки не проводят. Таким образом, население испытывают трудности преодолемого и непреодолимого характера в период низких температур окружающей среды.

При ответе на вопрос «Что вы рекомендуете для совершенствования спортивной подготовки команд территорий», свыше 35% отметили, что «не хватает должного финансирования»; от 25% до 32% респондентов ответили «не хватает системной подготовки по избранному виду спорта»; от 20% до 25% – «недостаточно регулярного участия в соревнованиях»; «практиковать учебно-тренировочные сборы» – 20%; «недостаточно квалифицированных тренеров – от 17% до 25% опрошенных. Таким образом, среди ответов мы фиксируем проблему финансирования и отсутствие системной подготовки в организации сельского массового спорта.

Результаты анализа научных публикаций и анкетного опроса участников зимних сельских спортивных игр в регионах Крайнего Севера позволили нам разработать модель развития организационно-методических условий развития зимних сельских спортивных игр (см. рисунок 5)

Представленная на рисунке 5 модель организационно-методических условий проходит апробацию в Республике Саха (Якутия). Результаты апробации будут представлены в следующей научной публикации.

**Выводы:** Результаты анкетного опроса показали недостаточность организационных условий для подготовки участников зимних сельских спортивных игр к муниципальному, региональному и всероссийскому этапам.

По мнению респондентов, следует обратить внимание на доступность спортивных объектов, находящихся на балансе муниципальных образовательных учреждений, для проведения тренировочных и соревновательных мероприятий.

В календарном плане регионального управления физической культуры и спорта мы рекомендуем добавить виды спорта, входящие в перечень зимних сельских спортивных игр.

Для отбора участников всероссийского этапа требуется организовать проведение муниципального этапа зимних сельских спортивных игр.

В аспекте совершенствования методических условий, по мнению респондентов, следует обратить внимание на подготовку к конкурсу профессионального мастерства дояров и механизаторов, а также освещение сельского спорта в средствах массовой информации.

В связи с затруднениями организации тренировочного процесса в зимнее время целесообразно разработать методические рекомендации по сохранению спортивной формы в период низких температур окружающей среды.

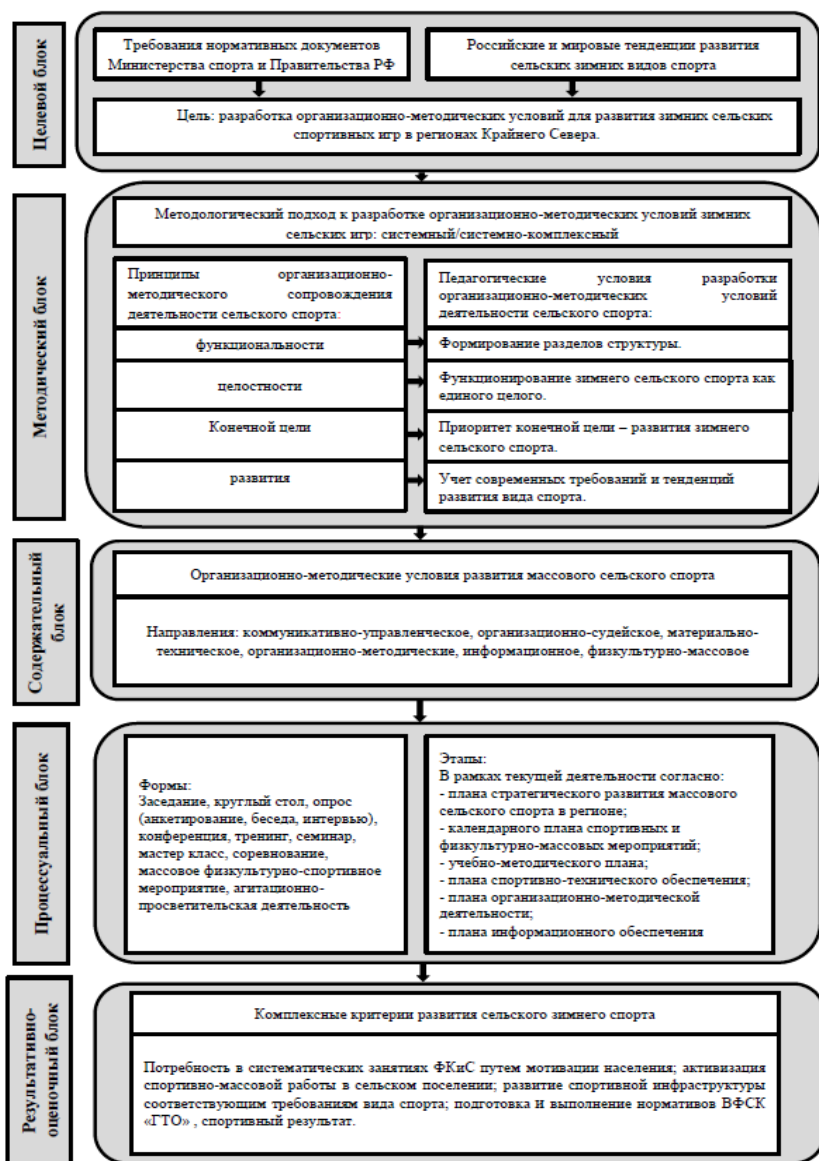


Рисунок 5 - Модель организационно-методических условий для развития зимних сельских спортивных игр в регионах Крайнего Севера

### Библиография:

1. Алабужев, А.Е. Организационно-педагогические условия повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности в сельской местности: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», :диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук /Алабужев Александр Ефимович; ГОУ ВПО «Удмуртский государственный университет». – Ижевск, 2004. – 197с. – Текст: непосредственный.

2. Аношкин, В.С. Организация управления развитием физической культуры и спорта среди сельского населения: Автореф. дис. канд. пед. наук. М.: 1979. - 16 с.

3. Андреевский, А.А. Организационно-методические условия совершенствования физического воспитания студентов специальной медицинской группы на Крайнем Севере: Автореф. дис. канд. пед. наук. К.: 2005. - 28 с. – Текст: непосредственный.

4. Геллер, М.Е. Формы организации и методы внедрения физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М.: 1984. - 15 с. – Текст: непосредственный.

5. Коркин, Е.В. Применение средств скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре со студентами вуза в условиях Крайнего Севера : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Коркин Евгений Васильевич ; ФГБОУ ВО «НГУФКСиЗ имени П.Ф.Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2018. – 174 с. – Текст: непосредственный.

6. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. – Москва : Советский спорт, 2013. – 162 с. – 1000 экз. – ISBN 978-5-9718-0613-4 – Текст : непосредственный.

7. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения: 15.08.2023). – Текст : электронный.

8. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (дата обращения: 22.03.2023).

9. Об утверждении Стратегии устойчивого развития сельских территорий РФ на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 02.02.2015 № 151-р // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (дата обращения: 23.03.2023).

10. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 // Президент



России: [сайт]. – URL: <https://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 10.08.2023).

11. О Стратегии развития Арктической зоны Российской Федерации и обеспечения национальной безопасности на период до 2035 года Указ Президента Российской Федерации от 26.10.2020 № 645 // Президент России: [сайт]. – URL: <https://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 10.08.2023).

12. Самоловова, Н.В. Этнопедагогизация урочных и внеклассных занятий по физической культуре в начальном звене национальной школы северного региона: специальность 13.00.01 «общая педагогика, история педагогики и образования»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Автореф. дис. канд. пед. наук. М.: 2005. – 24 с. – Текст: непосредственный.

13. Цепко О.А. Оздоровительная методика совершенствования морфофункционального состояния и физической подготовленности студентов, проживающих в условиях Крайнего Севера: дисс. кандидата педагогических наук: 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Омск. 2005. 198 с. - Текст: непосредственный.

14. MIR SELA SPORT – [сайт]. – Алтайский край, 2018. – URL: <http://mirsela.ru/> (дата обращения 10.08.2023). – Текст: электронный.

## ТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МАЛЬЧИКОВ 9 – 10 ЛЕТ СЕЛЬКОЙ МЕСТНОСТИ КАК ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ В ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД

*Макаров К.П.,  
студент 5 курс З/О  
Харитонова С.Ф.,  
старший преподаватель  
кафедры ТМФК  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
Чурапча, Россия*

*Аннотация.* В последнее время, в связи с карантинными мерами значительно снизилась физическая активность школьников, особенно в осенне-зимний период, что способствует развитию гиподинамии.

*Ключевые слова:* традиционные формы, сельская местность, гиподинамия, профилактика.

## TRADITIONAL FORMS OF MOTOR ACTIVITY OF BOYS AGED 9-10 IN RURAL AREAS AS PREVENTION OF PHYSICAL INACTIVITY IN THE AUTUMN - WINTER PERIOD

*Makarov K.P.,  
5th year student  
Kharitonova S.F.,  
Senior lecturer  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

*Abstract.* Recently, due to quarantine measures, the physical activity of schoolchildren has significantly decreased, especially in the autumn-winter period, which contributes to the development of physical inactivity.

*Key words:* traditional forms, rural area, physical inactivity, prevention.

В якутских селах мальчики 9-10 лет традиционно заняты хозяйственным трудом, играют в сезонные подвижные игры, выполняют двигательные действия, тем самым укрепляют физическое состояние, формируют координацию, укрепляют мышцы, развивают гибкость.

Гипотеза исследования: традиционные формы двигательной деятельности мальчиков способствуют в профилактике гиподинамии, укрепляют физическое состояние.



Объект исследования: традиционные формы двигательной деятельности мальчиков 9-10 лет в сельской местности, в осенне-зимний период.

Цель-изучение эффективности традиционных форм двигательной деятельности мальчиков 9-10 лет в профилактике гиподинамии.

Гиподинамия (малоподвижный образ жизни) - снижение мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.

Первыми от гиподинамии страдают наши мышцы. Лишенные необходимой тренировки, мышцы слабеют, становятся дряблыми и, в конце концов, атрофируются. Слабость мышечной ткани неизбежно сказывается на работе всех органов и систем человеческого организма. Ограничение мышечной активности естественно приводит к снижению активности энергетического обмена. Замедляется образование богатых энергией фосфорных соединений, замедляется вывод кальция, вызывая повышенную хрупкость костей. Происходит неизбежное снижение газообмена, приводя к уменьшению вентиляции легких и общему снижению работоспособности.

Гиподинамия в школьном возрасте нередко связана с нерациональным распорядком дня, перегрузкой учебной работой, вследствие чего остается мало времени для прогулок, игр, занятий спортом. В настоящее время гиподинамию называют «болезнью цивилизации».

До ограничительных мер в связи пандемией деревенские ребята больше времени проводили со своими сверстниками: играли в подвижные игры в спортивной площадке и спортзале, занимались в спортивных секциях в школе.

Таким образом многие виды двигательной активности ограничились, тем не менее остались традиционные формы двигательной деятельности.

В отличии от городских условий мы считаем, что в сельской местности есть преимущество в этом плане. Большинство семей нашего наслега ведут подсобное хозяйство, ухаживает за скотом и домашними животными.

На примере моих обучающихся 3-4 классов, можно сделать выводы, что в осенне-зимний период у мальчиков прибавляются виды работ в хозяйстве, виды занятия массовыми видами спорта, которые развивают двигательную активность, развивают физическую способность.

До наступления сильных морозов ребята много времени проводят в подворье, помогают в хозяйстве, а в свободное время больше времени проводят на улице, играют в подвижные игры, футбол, хоккей, и др.

При этом якутский мороз и холод придают характерные особенности традиционных средств закаливания.

Опрос мальчиков 9-10 лет (Бетюнская СОШ Амгинского улуса) выявил традиционные формы двигательной активности сельских мальчиков.

Традиционные формы двигательной активности мальчиков и развитие физических качеств

Формы двигательной деятельности.

1. Сезонные игры: катание на велосипеде, катание на коньках, игры в снежки – сентябрь – октябрь 3-4 раза в неделю. Развиваются такие физические качества как выносливость, ловкость, быстрота;
2. Дворовый футбол, хоккей - сентябрь-октябрь. Развиваются выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
3. Уборка осеннего урожая - в сентябре. Развиваются выносливость, сила;
4. Уборка снега - в неделю в среднем 2-3 раза (выносливость, сила);
5. Заготовка питьевой и хозяйственной воды – 1 раз в неделю (выносливость, сила);
6. Занос дров в поленнице – 2 раза в неделю (выносливость);
7. Уход и выгул собаки: чистка будки, кормление – ежедневно (сила, гибкость);
8. Попеременная ходьба с бегом – ежедневно в среднем в день 1- 2 км (выносливость, быстрота);
9. Сбор ягод и дикоросов - сентябрь 2-3 раза (выносливость, быстрота, гибкость).

Педагогическая цель моей работы, как учителя физической культуры заключается в качественной подготовке мальчиков 9-10 лет к сдаче нормативов ГТО. В условиях дистанционного обучения необходимо вести уроки с учетом вышеуказанных ресурсов развития физической подготовки мальчиков в сельской местности, вести мониторинг двигательной активности мальчиков с учетом сезонных факторов климатической особенности местности, учет физической нагрузки испытаний ГТО, добиться у мальчиков осознанного желания к занятию физической культурой и спортом.

Нормативы ГТО для мальчиков 9 - 10 лет

Испытания: Подтягивание из виса на высокой перекладине – 5; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 15; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке - +8 см; бег на 30 метров - 5,4 сек.; прыжок в длину с разбега - 285 см.; поднимание туловища из положения лежа на спине – 42.; метание мяча 150 г. - 27 м.

Вывод. В якутских семьях традиционное воспитание мальчиков основывается на принципе воспитания будущего кормильца, добытчика, главы семьи, который должен быть сильным и мужественным. Во многих семьях, где растут мальчики есть спортивные уголки, перекладины для подтягивания, спортивные инвентари и т.д. Мальчики физической подготовкой занимаются во время традиционных занятий и работ в подворье, во время подвижных игр на свежем воздухе. Традиционные двигательные действия способствуют профилактике гиподинамии, физическое состояние моих воспитанников соответствует к возрастной физиологии, риск ожирения не наблюдается, мышечная сила в норме.

Своим ученикам я рекомендую без лени заниматься традиционными формами двигательной деятельности, чтобы они смогли овладеть определенными умениями

и знаниями о пользе двигательных действий в физической подготовке и ставлю им высокую цель - успешно пройти испытания комплекса ГТО.

### **Библиография:**

1. Торговкин В.Г. Этнорегиональные условия физического самосовершенствования личности школьников- подростков: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : специальность 13.00.01 / Торговкин Владимир Гаврильевич ; [Якут. гос. ун- т им. М. К. Аммосова, Пед. ин-т]. - Якутск : [б. и.], 2007. - 20 с.
2. Нормативы ГТО Интернет ресурс: <https://gto.ru/>
3. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях : научные труды и материалы региональной научно- практической конференции, г. Якутск, 2-3 апреля 2008 г. / [редкол.: Е. Е. Борисов (отв. ред.) и др.]. - Якутск : Изд-во ЯГУ, 2008. - 123 с.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭЛЕМЕНТОВ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Макарова Т.А.,  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
Чурапча, Россия*

**Аннотация.** В статье раскрывается проблема физического развития детей дошкольного возраста посредством использования элементов национальных видов спорта как «хапсагай», прыжки, стрельба из лука, настольные игры, подвижные игры. С 2019 г реализуется инновационный проект «ОЙ-БОТО» при ФГБОУ ВО ЧГИФКиС, направленный на формирование культуры здоровья дошкольников. Описывается практический опыт работы использования национальных видов спорта в формировании культуры здоровья в дошкольных образовательных организациях.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, физическое развитие, национальные виды спорта, хапсагай, прыжки, настольные игры.

## USE OF NATIONAL MOBILE GAMES AND ELEMENTS OF NATIONAL SPORTS IN PHYSICAL DEVELOPMENT IN CHILDREN OF EARLY AND PRESCHOOL AGE

*Makarova T.A.,  
Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

**Abstract.** The article reveals the problem of the physical development of preschool children through the use of elements of national sports such as "hapsagay", jumping, archery, board games, outdoor games. Since 2019, the innovative project "OY-BOTO" at the FGBOU VO ChSIFKiS has been implemented, aimed at creating a culture of health for preschoolers. The practical experience of using national sports in the formation of a culture of health in preschool educational organizations is described.

**Key words:** preschool children, physical development, national sports, hapsagay, jumping, board games.

**Введение.** Актуальность физического развития дошкольников обосновывается ухудшением состояния здоровья детей раннего и дошкольного возраста. По данным



официальной статистики практически здоровым детей до 7 лет можно считать не более 10 %, 50% детей, по данным диспансерных осмотров, имеют те или иные отклонения в здоровье, ухудшились показатели физического развития, отмечается увеличение доли детей и их родителей со сниженной мотивацией к здоровому образу жизни [8].

Установлено, что преобладает среднее физическое развитие как у детей дошкольного возраста - 55,9 %, так и у детей младшего школьного возраста - 56,9 %. Физическое развитие выше среднего составляет 30,4 % у детей дошкольного возраста и 25,5 % у детей младшего школьного возраста, высокое физическое развитие - 10,8 % и 12,3 % соответственно [5].

Сегодня отмечается низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья, недостаточно развита культура здоровья не только у детей, но и у родителей. Человек не стремится взять на себя ответственность за здоровье. Поэтому отношение ребенка к своему здоровью является немаловажным фактором, на который можно будет полагаться при формировании ценностей здорового образа жизни. Ценности здорового образа жизни формируются в ходе понимания ребенком как человека.

Проблемы сохранения и укрепления детского здоровья и пути их решения нашли свое отражение во многих законодательных и нормативно-правовых актах. Согласно закону РФ «Об образовании в РФ» (273-ФЗ РФ, 29 декабря 2012 г.), дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования одной из приоритетных задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

**Основное содержание работы.** С 2019 г. реализуется инновационный проект «ОЙ-БОТО» (здоровый ребенок), направленный на исследование закономерностей и тенденций физического развития у детей раннего и дошкольного возраста на основе использования самобытных, национальных средств физического воспитания, внедрение современных технологий по формированию культуры здоровьесбережения у детей раннего и дошкольного возраста с охватом пренатального, раннего и дошкольного периодов развития. Экспериментальными детскими садами являются 16 дошкольных образовательных организаций Республики Саха (Якутия).

Нами проведен опрос родителей, педагогов о формировании культуры здоровьесбережения детей раннего и дошкольного возраста. Участвовали родители и педагоги из 18 улусов Республики Саха (Якутия). В ответах подчеркивается значимость физического развития детей дошкольного возраста, но родителями



недостаточно уделяется внимание к физическому развитию детей дошкольного возраста (нехватка времени, не знание методов и приемов и т.д.). В детском саду ответственность за здоровье в основном лежит в родителях и в педагогах ДОУ. Дети не умеют самостоятельно одеваться, следить за собой. Родители слишком опекают детей, что приводит к тому, что у детей недостаточно сформирована культура сохранения здоровья. В начальной школе продолжается гиперопека родителей. А в подростковом возрасте у детей начинается идеал «моды»: одеваться по моде, питаться тем, что попало, что приводит к ухудшению состояния здоровья детей. Мы сегодня замечаем студентов, которые в минус 50 градусов после тренировки, принятия душа выходят на улицу в кроссовках, без шапки.

В сохранении здоровья детей и физическом развитии большую роль играют применения национальных игр и элементов национального спорта. «Национальные виды спорта народов Севера, как вид спорта, родились в процессе трудовой деятельности народов Севера, и очень рано стали представлять собой объективно существовавшие средства физического воспитания. С развитием национальной культуры народов Севера появилась потребность осуществлять свои действия в более эмоциональной форме - в форму состязания в силе, ловкости, выносливости и т.д.» [4]. Макарова Т.А. указывает: “народные игры, соревнования рассматриваются как способ передачи двигательного опыта поколениям, как отражение народного характера, развития интереса к физическому идеалу народа. Ценностно-смысловой потенциал народной подвижной игры состоит в том, что она аккумулирует культурно-исторический опыт выживания народа, социальные и культурные коды, посредством которых передаются новому поколению способы саморазвития культуры телосложения, культуры движений и культуры здоровья, стимулирует проявление ребенком нравственно-волевых качеств, обеспечивающих в детском сообществе согласованность действий, дружеские взаимоотношения и др.» [7]

Народные игры выступают как часть общей культуры народа. Они развивают у детей быстроту, силу, ловкость, выносливость, имеют общеразвивающее, воспитательное, оздоровительное значение. «В детских садах проводятся игры “Дьулурга обус”(упрямый бык), “Бэгэчэкгэьи” (армрестлинг), “Кырынаастыыр” (прыжки горностая), “Обус уонна чоночох ”(бык и пень), развивающие скоростно-силовые качества, силу и выносливость. Для развития ловкости, гибкости, силу координационные способностей - “Кулун кулурустуур”(переворот под рукой), “Ойбонтон уулааьын”, “Котох ынагы туруоруу”(подними лежащую корову), “Ким кыайан турарый? (кто подымится), “Хорон оту урдунэн ыстаныы” (прыжок через траву) и др.» [4].

В МБДОУ ЦРР детском саду «Мичил» с.Чурапча, Чурапчинского улуса РС (Якутия) (инструктор Николаева С.Н.) разработан комплекс подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста на основе сюжетов народных сказок, подобраны 18 якутских народных игр и 18 подвижных игр. Подвижные игры подобраны по якутским сказкам отличаются разнообразием движений, развивают



несколько видов основных движений, увлекательны и познавательны. В них присутствуют все компоненты игры: сюжет, действия, роль.

Из национальных видов спорта в дошкольных учреждениях применяются элементы движений «Хапсагай», «национальные прыжки», перетягивание палки, стрельба из лука.

В Эвено-Бытантайском национальном улусе п. Батагай-Альта МБДОУ СДС «Хаарчаана» инструктором по физической культуре Стручковой Х.И. планомерно, систематично проводится кружок «Хапсагай». Реализация кружка «Хапсагай» способствует повышению двигательной активности малышей, формированию заинтересованности национальными видами спорта, учит детей сохранять свое здоровье. Простота и доступность национального вида спорта как «хапсагай» позволяет занимать и малышей и людей преклонного возраста.

Инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР детского сада «Туллукчаан» Сивцев М.П. в своих занятиях по физической культуре и в кружке «Оккоолой» применяет элементы игр «хапсагай», «маст – реслинг», национальные прыжки. По итогам опыта работы педагога отмечают, что использование подвижных игр и элементов национального вида спорта развивают у детей такие важные для дошкольного возраста: координацию, силу и выносливость, гибкость. Национальные прыжки «Кылыы», «Ыстанга», «Куобах» помогают развитию всестороннего физического качества детей по установленной дозировки. С.С. Гуляева отмечает, что именно в этом «заключается оздоровительный, воспитательный, познавательный, нравственный аспект занятий национальными видами спорта» [3].

В МБДОУ ЦРР-д/с «Кустук» им. Смирникова В.В. с. Телей-Диринг физкультурным инструктором Васильевым А. К. Разработаны и реализуются авторские программы «Тирэх», «Хардыг», основанные на принцип природосообразности то есть использование физических упражнений «Движения от природы» для детей раннего и дошкольного возраста, для мальчиков 5- 6 лет - привитие национального самосознания через использование традиционных игр народа саха, Нестерова Е.И. проводит кружок «Школа мяча»: минуты шалости с мячами от теннисного до большого, Капрынова М.П. занимает детей настольными играми «Хабылык», «тыксаан», «хомуур», которые способствуют воспитанию воли, развитию мелкой моторики, навыков игры по технике.

Для физического развития детей раннего и дошкольного возраста у современных детей необходимы оборудования. В наших детских садах применяются авторские, самобытные оборудования и тренажеры. В МБДОУ ЦРР детском саду «Ньургуун» с. Харбала – 1 разработан тренажер «Үс мас бүтэй күрүө», направленный на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Оборудование состоит из 2 брёвен и 3 жердей. Бревно в высоту 105 см., дм 12 см., жердь в длину 170 см., дм 5 см. Расстояние между бревнами 120 см., между полом (землёй) и жердями 30 см. Для безопасности детей, основа столба покрыта мягкой поверхностью.

Широко применяется «ТУТУМ ЭРГИИР» (Якутская вертушка). Атрибут вертикально закрепленный на стене Белолобского Ивана Прокопьевича. Упражнение помогает начинающим осваивать технику выполнения развивает физические качества, особенно координационные качества и гибкость.

Авторский коллектив детского сада «Кыталык» разработал игровой комплект-бэрэмэдэй «БАЙАНАЙ ООННЬУУЛАРА» по развитию физических качеств мальчиков старшего дошкольного возраста. Этапы соревнования состоят из игр «лыжники», «рыболовы», «ходьба по кочкам», «стрельба из лука», «меткие охотники».

Участниками проекта «ОЙ-БОТО» ежегодно проводится конкурс первенства по национальным играм среди мальчиков старшего дошкольного возраста “Өбүгэ ооннньуулар» (Игры предков). Цель конкурса: популяризации национальных видов спорта среди детей дошкольного возраста. Задачи конкурса: - привлечение детей и инструкторов физической культуры к систематическим занятиям физической культурой и спортом; - популяризация национальных видов спорта среди детей дошкольного возраста; - воспитание у мальчиков соревновательных качеств.

Этапами конкурса выступают:

1. Визитка участника (участник представляет себя в национальной одежде -3 мин.).
2. «Ойбон тэһии » (бег с протыканием 1 шара)
3. Үстэ төхтүрүйэн «куобахтаан» ыстаны (дается 2 попытки).
4. «Күөгүнэн балык хаптары» ( дается 1 мин.).
5. «Ох саанан сыалы ытыы» (5 попыток с расстояния 5 м.).

В МБДОУ ЦРР детском саду «Сулусчаан» с. Усун-Кюель Чурапчинского улуса второй год проводится республиканский конкурс «Здоровейка». Цель конкурса: выявление сформированности у детей ценностей здорового образа жизни, изменение отношений детей к своему здоровью.

По результатам работы в МБДОУ ЦРР детском саду «Мичил» с. Чурапча проводили тестирование по программно – нормативным документам физкультурного комплекса нормативов «Кэнчээри», что показало результаты в беге 20 м. воспитанники контрольной группы показали 7,1сек, а воспитанники экспериментальной группы 6,7 сек. Разница в результатах экспериментальной и контрольной групп составляет 1,4 секунды. Результаты теста «Прыжки в длину с места» у детей контрольной группы составили 90 см, а в экспериментальной группе - 106 см. Разница в результатах составила 1,6 см. В тестах «Подъем туловища из положения лежа на спине» (девочки), «сгибание и разгибание в упоре лежа» (мальчики) у детей контрольной группы результат составил 7,7 раз, а у детей экспериментальная группа 14,3 раз. Разница результатов составила 3,6 раза.

В тесте «Метание мешочка с песком (200г)» у детей контрольной группы 8,1 м, а у детей экспериментальной 9,4 м. Разница результатов составила 1,3 метров. На основе полученных данных можно сделать вывод, что в определении уровня физических качеств по критерию Стьюдента дети экспериментальной группы

показали и доказали на его основе более достоверный результат, чем дети контрольной группы.

В Чурапчинском государственном институте физической культуры и спорта сотрудниками научно – исследовательской лаборатории 2 раза (2021 и 2022 гг.) проведено тестирование физического развития и физической подготовленности в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 № 916, приказом Минздрава России от 18.10.2002 № 230 и Комплексной программой физического воспитания, принятой Минобрнауки России в рамках мониторинга физического здоровья. В тестировании охвачены дети дошкольного возраста, участвовавших в проекте «ОЙ-БОТО». По результатам тестирования физической подготовленности выявлено, у мальчиков и девочек если смотреть средние показатели из общего физические качества как выносливость, гибкость, сила и координация (бега на 6 минут, прыжок в длину с места, сгибания разгибания рук, поднимания туловища, сила кисти рук) в норме кроме быстроты (челночный бег, Бег на 30 метров). Показатели сердечно-сосудистой системы мальчиков и девочек в норме. Показателям физического развития девочек и мальчиков жировой массе разница между максимальным и минимальным большая около 21%, а средний показатель выше нормы. Мышечная масса средний показатель из общего в норме, а разница между максимальным и минимальным большая в целом это говорит о том, что физическая активность присутствует, но не значительная.

**Заключение.** Таким образом, планомерная работа педагогов и инструкторов ДОУ в ходе реализации проекта «ОЙ-БОТО» способствует распространению и развитию национальных видов спорта у детей дошкольного возраста, вызывает у детей интерес к занятиям по формированию культуры здоровья, развитию физических качеств как гибкость, координацию, ловкость, силу и быстроту.

### **Библиография:**

1. Баранов А.А. Здоровье детей России: научные и организационные приоритеты // Педиатрия, 1999, № 3, с. 4–6.
2. Волошина Н.Л. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет.// Физическая культура, 2003. №4. С.- 39-40.
3. Гуляева С.С. Программа повышения физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы на основе внедрения национальных видов спорта и народных игр // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2.; URL: <https://scienceeducation.ru/ru/article/view?id=21813> (дата обращения: 16.11.2021).
4. Кожухов М.В., Семикина Е.В., Заброда Н.Н. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА // Современные наукоемкие технологии. – 2005. – № 1. – С. 65-66;
5. Полунина Н.В. Состояние здоровья и образ жизни семей, воспитывающих детей в возрасте от 0 до 7 лет // Авто\_реф. дисс. ... д\_ра мед. наук. – М., 1996.

6. РОЛЬ НАРОДНЫХ ИГР И ИГРУШЕК В ...<http://elibrary.ru>(дата обращения 23.08.2023)

7. Сайланова Даме Кайбышевна Состояние фактического питания и физического развития детей 1-7 лет в условиях южного приаралья (республика каракалпакстан) <http://diss.natlib.uz/ru-RU/ResearchWork/OnlineView/27453> (дата обращения 23.08.2023)

8. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений /Под ред. Т.И. Ерофеевой. -2-е изд., стереотип. –М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 344 с.



## НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ТРАДИЦИЙ НАРОДОВ РОССИИ

*Манасытова М.А.,  
кандидат педагогических наук,  
декан ФДПО ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,  
Турантаева Г.Г.,  
аспирант Белорусского  
национального технического университета  
Минск, Республика Беларусь*

***Аннотация.** Статья посвящена анализу результатов исследования реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни». Речь идет о роли федерального проекта «Спорт — норма жизни» в развитии системы физической культуры и спорта в Российской Федерации. Также подчеркивается роль курсов повышения квалификации как условие сохранения традиций народов России посредством традиционных игр и национальных видов спорта.*

***Ключевые слова:** федеральный проект, министерство спорта, курсы повышения квалификации, регионы, дистанционное обучение, практические занятия, реализация проекта, традиции народов, национальные виды спорта.*

## NATIONAL SPORTS AS A CONDITION FOR PRESERVING THE TRADITIONS OF THE PEOPLES OF RUSSIA

*Manasytova M.A.,  
Candidate of Pedagogical Sciences,  
Dean of the Faculty of Additional Professional Education  
Churapcha State Institute of Physical  
Education and Sports  
Churapcha, Russia  
Turantayeva G.G.,  
Postgraduate student of the Belarusian  
National Technical University  
Minsk, Republic of Belarus*

***Abstract.** The article is devoted to the analysis of the results of the study of the implementation of the federal project "Sport is the norm of life". We are talking about the role of the federal project "Sport is the norm of life" in the development of the system of physical culture and sports in the Russian Federation. The role of advanced training courses as a condition for preserving the traditions of peoples is also emphasized.*

**Key words:** *federal project, Ministry of Sport, advanced training courses, regions, distance learning, practical training, project implementation, traditions of peoples, national sports.*

Поддержание и формирование здорового образа жизни населения является одним из приоритетных направлений в прикладной спортивной науке. В настоящее время все большее время уделяется развитию этнопедagogической культуры, которая играет немаловажную роль в формировании личности подрастающего поколения. На предмет внедрения этих факторов в жизнь, необходимо в первую очередь развивать национальные виды спорта, как средство формирования моральных устоев и народных традиций народов России.

В развитии личности как в физическом, так и в духовном плане большую роль играет педагогический процесс, от этого выдвигается цель данной работы: этнокультурная подготовка кадров и развитие национальных видов спорта и традиционных игр посредством курсов дополнительной профессиональной подготовки специалистов.

Еще в 2013 году Владимир Путин отметил, что Россия должна популяризировать национальные виды спорта, стремиться к тому, чтобы они пробивались в олимпийские дисциплины. «Нужно стремиться к тому, чтобы эти наши национальные виды спорта пробивались и в олимпийские дисциплины. И главное, чтобы о них знали в России, чтобы они развивались у нас именно как массовые общедоступные виды спорта», — сказал Путин на встрече с членами Совета по международным отношениям [3]. Мы считаем, что будущее института тесно связано с развитием национальных видов спорта. Мы не стали «изобретать велосипед» и выбрали направление, в котором хорошо разбираемся и имеем хорошие результаты — национальные виды спорта и традиционные игры.

ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», являясь подведомственным образовательным учреждением Министерства спорта РФ, начиная с 2020 года выполняет государственное задание на профессиональную переподготовку инструкторов по спорту и тренеров по виду спорта (группе видов спорта), а также на повышение квалификации по национальным видам спорта с 2021 года. За 4 года реализации проекта всего прошли обучение 1479 слушателей.

Актуальность работы обусловлена тем, что в связи с изменениями профессиональных стандартов и требований к образованию работников в сфере физической культуры и спорта с 2019 года увеличилась потребность в прохождении дополнительных курсов повышения квалификации. В связи с вышеуказанной проблемой вступил в силу федеральный проект «Спорт — норма жизни», целью которого является проведение обучения по дополнительному образованию за счет Министерства спорта Российской Федерации. Также основной целью данного

проекта является повышение компетенций педагогов и раскрытие потребности в развитии национальных видов спорта и традиционных игр.

Объект исследования — процесс реализации федерального проекта «Спорт — норма жизни» Министерства спорта РФ на базе ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС».

Предмет исследования — национальные виды спорта народов России.

Гипотеза – развитие национальных видов спорта и традиционных игр в процессе реализации федерального проекта «Спорт — норма жизни» Министерства спорта РФ возможно, если:

- развить подготовку кадров путем дополнительных профессиональных программ повышения квалификации;
- вести плановую работу с министерствами спорта регионов Российской Федерации, а также с федерациями и организациями, ответственными за национальные виды спорта;
- привлечь ведущих ученых по направлению «Физическая культура и спорт» по национальным видам спорта из разных регионов Российской Федерации.

В процессе данного исследования нами решены следующие задачи:

1. Изучена роль федерального проекта «Спорт – норма жизни» в развитии и сохранении традиций народов России.

2. Сделан анализ выполнения государственного задания.

3. Проанализированы результаты реализации проекта.

В результате анализа были выявлены пять основных проблем при реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» в виде:

во-первых, это набор слушателей и территориальная удалённость нашего района;

во-вторых, проблема с обучением слушателей и их отчислением, это обосновывается тем, что многие слушатели работающие, многие не могут совмещать работу с учебой;

в-третьих, защита итоговых аттестационных работ, многие затрудняются с теорией, т.к. в основном все – практики;

в-четвертых, обучение проходило в условиях пандемии, в условиях ограничительных мер из-за Covid-19. Многие слушатели заболели, некоторых мы потеряли и пришлось сделать донabor в группы этих слушателей;

в-пятых, из-за пандемии пришлось перейти на дистанционное обучение, к которому и организаторы, и лекторы не были готовы. Пришлось на ходу освоить дистанционные технологии обучения на образовательных платформах.

В результате проделанной работы выделены следующие выводы о решении проблем при реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни»:

- проведенный анализ выявил внедрение изменений и направлений в развитии национальных видов спорта в Российской Федерации, также анализ показывает увеличение потребности в курсах дополнительных профессиональных программ по национальным видам спорта;

- проводились за годы плановые работы с министерствами спорта регионов Российской Федерации, также подписаны соглашения о дальнейшем сотрудничестве с подведомственными образовательными организациями Министерства спорта РФ;

- для каждой группы были назначены кураторы, что ускорило работу со слушателями при распределении групп, сборке документов и т.д. Именно личный и активный контроль кураторов позволяет успешно выполнить государственное задание;

- каждому слушателю в начале обучения назначаются научные руководители итоговых аттестационных работ, которые в дальнейшем работают индивидуально по выпускным квалификационным работам и научным проектам;

- также в связи с большим количеством государственного задания и нагрузкой работ были привлечены для реализации проекта ведущие ученые по направлению «Физическая культура и спорт» из разных регионов Российской Федерации.

Нашими партнерами в реализации федерального проекта «Спорт-норма жизни» стали следующие ВУЗы:

- «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК);

- «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»;

- «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»;

- «Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»;

- «Сургутский государственный университет»;

- «Тувинский государственный университет».

За годы реализации федерального проекта было сформировано несколько научных десантов, с целью официальных открытий курсов, проведенных практических занятий, теоретических лекций, защиты итоговых аттестационных работ и обмена опытом. Вместе с тем в рамках данного проекта проделана очень большая работа как с образовательными организациями, так и с Министерством спорта регионов Российской Федерации. Задействованы большое количество внешних и внутренних лекторов, выявлен большой охват слушателей из других регионов РФ. Уровень преподавательского состава показывает высокий процент (80%) остепененных лекторов.

С начала реализации проекта институт провел курсы повышения квалификации по традиционным играм и национальным видам спорта в 51 регионах с охватом 709 слушателей. Например, в Республике Коми прошли обучение 42 слушателя, в Республике Тыва – 50 человек. Курсы проводились по следующим видам спорта: хуреш – 97 слушателей, мас-рестлинг – 168, хапсагай – 69, гиревой спорт – 204, самбо – 32, северное многоборье – 51, финно-угорские игры – 37, якутские прыжки – 50. Во время сбора заявок, перед началом курсов повышения квалификации проводилась работа не только по рассылкам информационных писем, но и с ответственными организациями по каждому виду спорта по отдельности, что





дало наибольшую эффективность. Кроме того, высокую эффективность при сборе заявок сыграло участие лекторов с опытом работы по видам спорта.



В 2022 году в рамках курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки институт провел Всероссийский конкурс «Лучший научный проект» и «Лучшая выпускная квалификационная работа». Из 400 итоговых проектов лучшими научными проектами стали - 72 работы, из 400 лучших ВКР стали - 92 работ. Отмеченные работы 164 лучших работ опубликованы в сборнике «VII региональной научной конференции молодых ученых: «Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи».

За 2021-2023 год наш институт, совместно с лекторами курсов разработал 10 программ повышения квалификации по традиционным играм и национальным видам спорта:

| № | Наименование программы ПК   | Количество слушателей |
|---|---|-----------------------|
| 1 | Организация спортивной подготовки в гиревом спорте                                  | 204                   |
| 2 | Тувинская национальная борьба «хуреш» и борьба на поясах                            | 59                    |
| 3 | Методические аспекты подготовки спортсменов по национальному виду спорта «хапсагай» | 69                    |
| 4 | Северное многоборье: тренерская деятельность  | 51                    |
| 5 | Теория и методика избранного вида спорта (Самбо)                                    | 32                    |
| 6 | Национальные виды спорта и игры финно-угорских народов: тренерская деятельность     | 37                    |



|    |   |     |
|----|---|-----|
| 7  | Методика подготовки спортсменов в легкоатлетических и якутских горизонтальных прыжках       | 50  |
| 8  | Мас-рестлинг: тренерская деятельность   | 99  |
| 9  | Организация и судейство соревнований по национальному виду конного спорта «Корэш на лошадях | 38  |
| 10 | Организация и судейство соревнований по виду спорта мас-рестлинг                            | 69  |
|    | Итого:  | 708 |

Наш коллектив заслуженно гордится тем, что на 100 % выполняет государственное задание Министерства спорта Российской Федерации и по профессиональной переподготовке инструкторов по спорту, тренеров по виду спорта, и по курсам повышения квалификации по каждой программе. По завершении государственного задания за 2021 год в 2022 году была опубликована монография «Реализация федерального проекта «Спорт – норма жизни» в ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС».

Выполнение государственного задания Министерства спорта РФ добились благодаря тесному сотрудничеству с министерствами спорта 50 регионов РФ и, пользуясь случаем, выражаем благодарность всем партнерам.

### **Библиография:**

1. Манасытова, Марианна Алексеевна. Реализация федерального проекта «Спорт – норма жизни» в ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» : монография / М. А. Манасытова, Г. Г. Турантаева, М. Н. Саввина. — Москва : Знание-М, 2021. — 125 с.6.

2. Манасытова М.А., Григорьева Г.Г. Организация курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки как результат качественных образовательных услуг. Сборник статей «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта». Материалы XI Всероссийской научной конференции (7–8 октября 2021 г.) — Иркутск: ООО «Мегапринт», 2021. — 419 с.

3. Указ Президента Российской Федерации № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ III-IV ЗИМНЕГО ЭКСТРЕМАЛЬНОГО МАРАФОНСКОГО ПРОБЕГА «ПОЛЮС ХОЛОДА-ОЙМЯКОН»

*Никитина А.Е.,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Лукин В.В.,  
старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
Чурапча, Россия*

*Аннотация.* В статье проведен сравнительный анализ результатов III-IV зимнего экстремального марафонского пробега «Полюс Холода – Оймякон», анализ физического состояния участников марафона.

*Ключевые слова:* зимний марафонский бег, экстремальные климатические условия, оценка функционального и физического состояния спортсменов.

## COMPARATIVE ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE III-IV WINTER EXTREME MARATHON RUN «THE POLE OF COLD-OYMYAKON»

*Nikitina A.E.,  
Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor  
Lukin V.V.,  
Senior lecturer  
Churapcha State Institute of  
Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

*Abstract.* The article presents a comparative analysis of the results of the III-IV winter extreme marathon run «Pole of Cold – Oymyakon», an analysis of the physical condition of marathon participants.

*Key words:* winter marathon running, extreme climatic conditions, assessment of the functional and physical condition of athletes.

Марафонский бег на 42 км 195 м, одна из самых длинных дистанций из беговых дисциплин легкой атлетики в программе Олимпийских Игр, имеет особую популярность во всем мире. Из истории развития марафонского бега видно, что данный вид спорта проводится в различных климатических, географических, погодных условиях.

В России зима долгая и холодная. Однако суровые погодные условия не останавливают любителей марафонского бега принимать участие в соревнованиях, проводимых на открытом воздухе в зимнее время.

С каждым годом растет количество таких соревнований и количество участников. На территории России такие соревнования проводятся на Урале, Сибири. Рейтинг вошли соревнования в городах с наиболее низкими температурами, основной дистанцией на которых является марафон и полумарафон.

*Таблица 1. Города с наиболее низкими температурами проведенных в России марафонов*

| №  | Город                              | Температура (°)        |
|----|------------------------------------|------------------------|
| 1. | Байкальский ледовый марафон        | -6 с шквалистым ветром |
| 2. | г. Челябинск                       | -15 градусов           |
| 3. | г. Красноярск                      | -22°                   |
| 4. | г.Сургут                           | -23°                   |
| 5. | г.Тюмень                           | - 28°                  |
| 6. | г.Барнаул                          | -30°                   |
| 7. | г.Железногорск в Красноярском крае | -33°                   |

Это города Железногорск в Красноярском крае, где самая низкая температура отмечалась на уровне -33°; г. Челябинск (-15°); г. Красноярск (-22°); Барнаул (-30°); Омск (-39°); Сургут (-23°); Тюмень (-28°); Байкальский ледовый марафон (-6° шквалистым ветром).

Но самым холодным считается марафон на «Полюсе холода» в Оймяконе (Республика Саха (Якутия), где зафиксирована самая низкая температура воздуха на Земле.

Зимний экстремальный марафонский пробег «Полюс Холода – Оймякон» – региональная площадка, направленная на выявление и поддержку профессиональных спортсменов, любителей бега в экстремальных условиях, брендингования Полюса Холода – Оймяконья.

Чурапчинским государственным институтом физической культуры и спорта проводится опытно-экспериментальная работа по сбору, обработке и анализу данных о спортсменах, пробегающих марафон в экстремальных климатических условиях.

Несмотря на то, что уже проводилось немало исследований по адаптации человека на Севере, изданы книги российских и зарубежных авторов по подготовке к зимним марафонам, тем не менее, данная тема является мало изученной и требует дальнейшего исследования и проработки.

Участники научного исследования. В научном исследовании принимали участие участники зимнего экстремального марафонского пробега «Полюс Холода - Оймякон» на 42 км 195 м в 2022 г и 2023 г. В количестве 9 человек и 10 человек соответственно.

Цель исследования: анализ климатических условий, количества участников и результатов физического состояния бегунов-практиков зимнего бега в экстремальных климатических условиях на 42 км 195 м.

Методы исследования:

-Анализ протоколов соревнований

-Мониторинг объективных показателей физического состояния до и после старта с использованием программно-аппаратного комплекса «Омега-С».

Комплекс Омега-С позволяет осуществлять диагностические процедуры на основе нейродинамического анализа variability сердечного ритма человеческого организма. Установлено, что все процессы, протекающие в организме человека, находят свое отражение в изменениях ритма его сердца. Таким образом, на основании изучения динамики ритмов человеческого сердца, возможно осуществлять объективную оценку состояния организма. Характерной особенностью данного метода является его высокая чувствительность к самым разнообразным внутренним и внешним воздействиям, что позволяет оценивать результат системной реакции механизмов многоконтурной и многоуровневой регуляции процессов, происходящих в организме спортсмена.

Для оценки функционального и физического состояния спортсменов предложен ряд высокоинформативных показателей:

- «уровень адаптации организма к нагрузкам»
- «уровень тренированности сердца»
- «индекс спортивной формы»
- «индекс энергетического обеспечения организма»
- «психоэмоциональное состояние»

Ожидаемые результаты. Результаты научного исследования будут использованы: для изучения количества участников, результатов пробега и влияния климатических факторов на физическое состояние спортсменов, участвующих в пробегах экстремальных климатических условиях Севера, а также для выявления негативных факторов, влияющих на здоровье человека.

*Таблица 2. Даты проведения зимних экстремальных марафонских пробегов «Полюс Холода — Оймякон»*

| №  | Название          | Дата       | Температура воздуха на старте | Кол-во участников |
|----|-------------------|------------|-------------------------------|-------------------|
| 1. | I зимний пробег   | 05.01.2019 | -48°                          | 16                |
| 2. | II зимний пробег  | 05.01.2020 | -41°                          | 28                |
| 3. | III зимний пробег | 22.01.2022 | -53°                          | 60                |
| 4. | IV зимний пробег  | 11.02.2023 | -51°                          | 97                |

Спортсмены делятся на возрастные группы: 18-39 лет; 40-49 лет; 50-59 лет; 60-69 лет; 70 лет и выше. Дистанции пробега составляют 5 км, 10 км, 21 км 100 м.

(полумарафон) и 42 км. 195 м. (марафон). При этом лимит времени на прохождение дистанции классического марафона — 6 часов.

I зимний пробег «Полюс Холода — Оймякон» состоялся 5 января 2019 года (-48°). Всего тогда на старт вышли 19 человек из России, Франции, Индии, Таиланда, Австрии

II пробег, посвященный 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, прошел 5 января 2020 года в Оймяконском районе -45°.

III зимний экстремальный пробег «Полюс холода» по маршруту «Оймякон – Томтор», посвященный 100-летию ЯАССР и 80-летию трассы мужества «Аляска-Сибирь», прошел 22 января 2022 года, -53°.

IV зимний экстремальный пробег «Полюс холода» по маршруту «Оймякон – Томтор», прошел 11 февраля 2023 года, -51°.

Марафон с длиной 42 км 195 м проходит по трассе от села Оймякон до села Томтор.

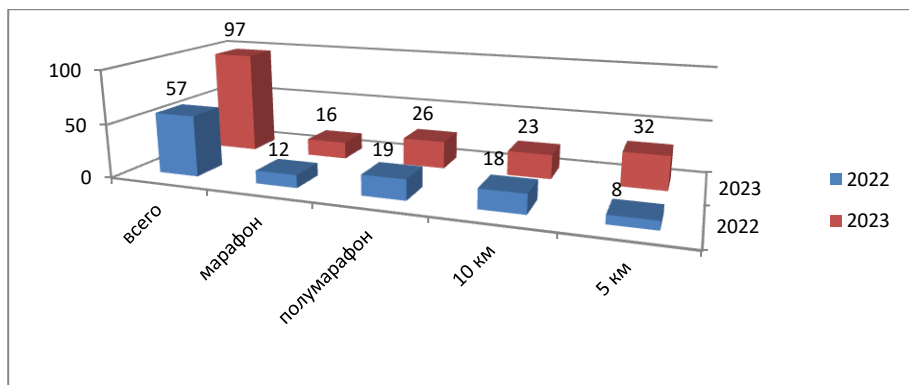


Рисунок 1 - Количество участников по дистанциям в III и IV экстремальных зимних марафонах «Полюс холода-Оймякон» (2022 и 2023 гг).

С каждым годом количество участников увеличивается и по мужчинам и по женщинам. Также наблюдается увеличение и по отдельным дистанциям.

По условиям марафона участникам дается возможность пробегать определенные дистанции по своим ощущениям, самочувствию, т.к. при низких температурных условиях организм спортсмена подвергается большим испытаниям.

Таблица 3. Количество мужчин и женщин в III и IV экстремальных зимних марафонах «Полюс холода-Оймякон» (2022 и 2023 гг)

| Дистанции   | Мужчины |      | Женщины |      |
|-------------|---------|------|---------|------|
|             | 2022    | 2023 | 2022    | 2023 |
| Всего       | 34      | 50   | 23      | 47   |
| Марафон     | 10      | 11   | 2       | 5    |
| Полумарафон | 11      | 17   | 8       | 9    |
| 10 км       | 11      | 14   | 7       | 9    |
| 5 км        | 2       | 8    | 6       | 24   |

Таблица 4. Сравнительные показатели физического, функционального и психоэмоционального состояния бегунов до и после марафонского пробега в 2022 г и 2023 г. (в %)

| Уровни                                     | До пробега |      | После пробега |      |
|--|------------|------|---------------|------|
|  | 2022       | 2023 | 2022          | 2023 |
| Уровни                                     | 2          | 2    | 2             | 2    |
|  | 0          | 0    | 0             | 0    |
|  | 2          | 2    | 2             | 2    |
|  | 2          | 3    | 2             | 3    |
| А-уровень адаптации к физическим нагрузкам | 4          | 5    | 1             | 2    |
|  | 9          | 6    | 9             | 3    |
| В-уровень тренированности организма        | 6          | 8    | 2             | 2    |
|  | 7          | 6    | 5             | 0    |
| С-уровень энергетического обеспечения      | 5          | 3    | 2             | 2    |
|  | 3          | 6    | 4             | 1    |
| D-психоэмоциональное состояние             | 5          | 4    | 3             | 2    |
|  | 4          | 6    | 0             | 8    |
| H-показатель спортивной формы              | 5          | 5    | 2             | 2    |
|  | 6          | 5    | 4             | 7    |

По таблице 4 можно констатировать следующее:

- уровень адаптации организма к физическим нагрузкам и уровень тренированности организма участников пробега в 2023 г выше, чем у участников марафона в 2022 г.

- Низкие показатели энергетического обеспечения и психоэмоционального состояния до пробега в 2023 г. , мы предполагаем, что может быть связано со сложностями и не восстановлением организма после многочасовой поездки на автобусе из Якутска в Оймякон, к месту проведения марафона;

- показатели спортивной формы соответствуют средним показателям.



Таблица 5. Результаты победителей III и IV зимнего экстремального марафонского пробега «Полюс Холода - Оймякон»

| Дистанция | Группа  | Лучшее время<br>(час, мин, сек)<br>2022 г | Лучшее время<br>(час, мин, сек)<br>2023 г |
|-----------|---------|---|---|
|           |         | 42 км 195 м                               | мужчины                                   |
|           | женщины | 4:42:22                                   | 3:25:24                                   |

Результаты участников марафонского пробега оказались в соответствии с полученными результатами физического состояния компьютерного тестирования. Лучшие результаты показали спортсмены, имеющие высокий уровень адаптации к физическим нагрузкам, уровень тренированности организма, высокие показатели спортивной формы.

В пробегах принимали участие известные спортсмены Якутии, ранее преодолевшие маршруты по марафонскому бегу: многодневный легкоатлетический пробег «Якутск — Аллах-Юнь — Якутск», посвященный трудовому подвигу якутских грузоперевозчиков в годы Великой Отечественной войны, а также по маршруту «Якутск –Магадан» в честь 73-летия Победы в Великой Отечественной войне.

В 2019 году участниками экстремального марафона «Полюс холода» стали известные спортсмены Паоло Вентурини из Италии и Дмитрий Волошин из Молдавии. Волошин стал первым легкоатлетом, который самостоятельно — без поддержки врачей и спасателей — преодолел 42-километровую дистанцию при столь низких температурах. А полицейский из Падуи снял о своем экстремальном забеге документальный фильм, который вызвал огромный интерес в Италии и многих других странах. В Якутии премьера картины под названием «Monster frozen» («Замороженный монстр») прошла в сентябре 2021 года.

В забеге на Полюсе Холода участвовали не только якутяне. Попробовать свои силы в экстремальном марафоне прилетели спортсмен из Беларуси и спортсмен из Объединенных Арабских Эмиратов.

Проведенное тестирование физического состояния с использованием программно-аппаратного комплекса «Омега-С» позволило нам оценить уровень адаптации к физическим нагрузкам, тренированности, энергетического обеспечения и уровень психоэмоционального состояния у участников зимнего экстремального марафонского пробега.

Этот марафон является одним из самых сложных соревнований в мире, которое проводится в условиях экстремального холода. Изучение физического состояния спортсменов, участвующих в этом марафоне, является важным для определения оптимальных тренировочных программ и методов подготовки, которые помогут участникам справиться с трудностями марафона и достичь высоких результатов.



### **Библиография:**

1. Лукин В.В., Никитина А.Е. Анализ опроса участников зимнего экстремального марафонского пробега «Полюс Холода» в сборнике: «Актуальные проблемы и практики физической культуры, спорта и туризма» Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан. В 3-х томах. Том 1. Казань, 2022. С. 180-182.
2. Научное сопровождение становления субъектов спортивно-образовательного процесса в условиях кластерного взаимодействия: коллективная монография /С.С. Гуляева, П.Д. Гуляев и др; ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС». –Якутск, 2021.-с. 169.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ТРЕНЕРА ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ ХАПСАГАЙ (НА ПРИМЕРЕ ЧГИФКИС)

*Павлов А.Р.,  
старший преподаватель кафедры «ТМФК»*

*Федоров Э.П.,  
кандидат педагогических наук,  
доцент., и.о. декан УОР  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
Чурапча, Россия*

*Иванов А.И.,  
кандидат сельскохозяйственных наук, доцент  
Арктический государственный агротехнологический университет  
Якутск, Россия*

**Аннотация.** На данной статье рассматривается профессиональная деятельность тренера по борьбе, необходимо выделить следующие блоки: организаторский, учебный (образовательный), методический, пропагандистский, оздоровительный и общественно-политический.

**Ключевые слова:** Хапсагай, тренер, блоки, подготовка спортсменов, круговая тренировка.

*Pavlov A.R.,  
Senior Lecturer of the TMFE Department  
Fedorov E.P.,*

*Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor, Acting Dean of the ORC  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

*Ivanov A.I.,  
Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor  
Arctic State Agrotechnology University  
Yakutsk, Russia*

**Abstract.** This article examines the professional activity of a wrestling coach, it is necessary to distinguish the following blocks: organizational, educational (educational), methodological, propaganda, wellness and socio-political.

**Key words:** Hapsagai, coach, blocks, athletes' training, circular training.

**Введение.** Якутская национальная борьба “хапсагай” является одним из популярных видов единоборств и эффективным средством массовой физической



культуры и спорта, тем самым играет немаловажную роль в обществе. А в обществе, прежде всего, нужны здоровые, сильные, энергичные, бодрые духом и телом люди, способные трудиться и работать во благо своего народа и страны.

Рассматривая профессиональную деятельность тренера по борьбе [1], необходимо выделить следующие блоки: организаторский, учебный (образовательный), методический, пропагандистский, оздоровительный и общественно-политический.

К блоку организаторской деятельности тренера относится решение многих вопросов: от финансирования учебно-тренировочной деятельности вплоть до строительства залов, загородных баз, материально-технического обеспечения. Важны также создание системы спортивных школ, системы общего и специального образования (школа - колледж - вуз - магистратура – аспирантура), организация соревнований (в том числе международных). Все это способствует созданию оптимальных условий для эффективного решения задач подготовки высококвалифицированных борцов хапсагаистов.

Блок учебной деятельности тренера включает в себя подготовку спортсменов-разрядников, тренеров-общественников и судей по видам борьбы хапсагай.

Блок методической работы тренера направлен на развитие моральной, интеллектуальной, эстетической, волевой, технической, стратегическо-тактической подготовки борцов.

Блок пропагандистской деятельности тренер связан с организацией и проведением соревнований, показательных выступлений, а также организацией и проведением прессконференций в СМИ.

Блок оздоровительной деятельности тренера направлен на укрепление здоровья, формирование телосложения, совершенствование кондиционных качеств воспитанников (выносливости, гибкости, мощности и т. д.).

Блок общественно-политической деятельности тренера - это участие в работе региональных федераций и общественных организаций, выполнение отдельных поручений руководства федерации.

Все эти блоки, образуя модель профессиональной деятельности тренера, составляют основу содержания учебных дисциплин и учебных программ для подготовки и переподготовки тренерских кадров.

**Цель исследования** является экспериментальная апробация комплекса организационно-педагогических условий, обеспечивающих эффективность процесса тренировки и становления профессиональной деятельности тренера-преподавателя в образовательном учреждении ЧГИФКиС.

Задачи исследования:

1. Изучить обзор теоретических источников по теме исследования.
2. Разработать и организовать методы и средства тренировки в процессе физической подготовки у борцов хапсагаистов.

3. Экспериментально обосновать эффективность физической подготовки спортсменов в хапсагае и личное становления профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Тест физической подготовки
5. Методы математической статистики.

**Гипотеза исследования** предполагалось, что личностное становление профессиональной деятельности тренера по хапсагаю улучшить физическое воспитание и тем самым повысить физическую подготовку у борцов хапсагае.

#### **Результаты исследования.**

Анализируя результаты эксперимента мы получили следующие показатели по тесту отжимания экспериментальной группы до эксперимента стало 16,7, после эксперимента результаты отжимания 22,5 ( 9,79)  $p \leq 0,001$ .

Результаты теста взятие грудь с виса экспериментальной группы до эксперимента стало 16,7, после эксперимента результаты взятие на грудь с виса 19,8 (7,33)  $p \leq 0,001$ . По тесту прыжки в высоту на тумбе экспериментальной группы до эксперимента стало 16,7, после эксперимента результаты прыжки в высоту на тумбе 22,0 (14,18)  $p \leq 0,001$ . Результат данного упражнения является достоверным.

Результаты поднятие на тумбу с отягощением блина (20кг) (экспериментальной группы до эксперимента стало 16,7 кг, после эксперимента результаты поднятие на тумбу с отягощением блина (20 кг) 25,0 (6,13)  $p \leq 0,001$ .

Во всех тестах показатели спортсменов экспериментальной группы выше, чем у спортсменов контрольной группы. Таким образом, мы подтверждаем нашу гипотезу за проведенная нами эксперимент дает положительные результаты.

#### **Заключение.**

1. Изучив обзор теоретических источников по теме исследования, настоящее время в нашей республике ведется большая работа по привлечению детей и молодежи к массовому спорту, оздоровлению населения и занятию физической культурой и спортом, пропаганде и агитации здорового образа жизни. Спортивная национальная борьба “хапсагай”, как предмет для исследования и объект практического использования рассматривались авторами: Н.Н. Тарским., Д.П. Коркиным., Г.Г. Андросовым., В.П. Кочневым., Н.К. Шамаевым., Я.А. Сыроватским и др.

2. Разработали методику тренажерных технологий, использовали метод круговой тренировки в процессе физической подготовки у борцов хапсагаистов.

В ходе эксперимента были внедрены в учебно-тренировочный процесс хапсагаистов метод круговой тренировки. Комплекс стандартных упражнений с

отягощениями для совершенствования силовой выносливости состоит из 4 упражнений: подтягивание, отжимание, планка на время в упоре лежа, взятие на грудь гимнастическую штангу с отягощением. Данный комплекс выполняли все спортсмены отделения хапсагай в неделю 2 раза: среду и субботу.

Методика специальной физической подготовки для спортсменов хапсагай с применением тренажера и «рукоход сосульки». Для спортсменов хапсагаистов была на недельном микроцикле 5 дней, понедельник, вторник, среда, пятница, суббота.

3. Экспериментально обосновано эффективность физической подготовки спортсменов в хапсагае и личное становление профессиональной деятельности тренера-преподавателя. Выявлено, по результатам педагогического наблюдения, что хапсагаисты, уделявшие самостоятельно больше времени для развития силовых способностей в специализированном тренажерном зале, показали высокий уровень специальной физической подготовленности, так как сдали зачетные нормативы по физической подготовки на оценку отлично, экспериментальной группе результаты были достоверными, в отличие от борцов контрольной группы.

### **Библиография:**

1. Алексеев, А. С. Борьба хапсагай / А. С. Алексеев // Дьулурган. -2000. - № 9. - С. 5.
2. Горелов, А. А. Истоки и становление якутской национальной борьбы «хапсагай» в отечественной системе спортивных единоборств / А. А. Горелов и др. // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 3. - С. 53-56.
3. Друзьянов И.И., Черкашин И.А., Черкашина Е.В. История развития национальной борьбы хапсагай / Северо-Восточный фед. ун-т им. М.К. Аммосова, Ин-т физ.культуры и спорта; СВФУ, - Якутск : Издательский - Дом СВФУ, 2022. – 191 с.
4. Коркин, Д. П. Якутская национальная борьба хапсагай / Д. П. Коркин // Спортивная борьба (ежегодник). - М.: 1972. - С.29-30.
5. Никифоров, Н. В. Истоки и становление якутской национальной борьбы «хапсагай» в отечественной системе спортивных единоборств / Н. В. Никифоров, А. А. Горелов, С. Н. Никитин, В. П. Сущенко // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 3 - С. 53-56.
6. Никифоров, Н. В. Техничко-тактическая подготовка борцов хап-сагаистов на начальном этапе с учетом систематизации техники приемов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Никифоров Никита Васильевич. - СПб., 2016. - 187 с.
7. Никифоров, Н. В. Техничко-тактическая подготовка борцов хап-сагаистов на основе работ Д. П. Коркина / Н. В. Никифоров // Здоровье -основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2015. -Т. 10. - № 2.- С. 35-40.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА МАС-РЕСТЛЕРОВ

*Пугачев Г.Ф.,  
магистрант 3 года обучения  
Логонов В.Н.,  
кандидат педагогических наук,  
проректор по научной работе  
Пугачева А.Ф.,  
Старший преподаватель кафедры ТМФК  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
Чурапча, Россия  
Аспирант 4 года обучения  
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный  
университет физической культуры спорта и туризма»  
Казань, Россия*

***Аннотация.** В статье изложено исследование по выявлению эффективных средств и методов тренировочного процесса мас-рестлеров. Отражены результаты социологического исследования среди спортсменов специализирующихся по мас-рестлингу.*

***Ключевые слова:** мас-рестлинг, спортивная подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка.*

## RESEARCH ON THE DETECTION OF EFFECTIVE MEANS AND METHODS OF THE TRAINING PROCESS OF MAS-WRESTLERS

*Pugachev G.F.,  
3rd-year master's student  
Loginov V.N.,  
Candidate of Pediatric Sciences, Vice-Rector for Research  
Pugacheva A.F.,  
Senior Lecturer of the TMFE Department  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia  
Postgraduate student of 4 years of study  
FSBEI HE «Povolzhsky State University of  
Physical Culture, Sport and Tourism»  
Kazan, Russia*

**Abstract.** *The article presents a study on the identification of effective means and methods of the training process of mas-wrestlers. The results of a sociological study among athletes specializing in mas-wrestling are reflected.*

**Key words:** *mas-wrestling, sports training, general physical training, technical training.*

Мас-рестлинг – относительно новый вид спорта относится как единоборствам, так и силовым видам спорта. Спортивная подготовка в мас-рестлинге, с точки зрения специалистов и по итогам многих практических исследований, предъявляет довольно высокие требования к физической подготовленности и двигательным возможностям спортсменов, включая широкий арсенал технических приемов [2, 6].

На данном этапе подготовка детей в мас-рестлинге практически не изучена. В связи с этим возникает проблема рациональной подготовки спортсменов мас-рестлеров высокого класса, где результат во многом будет зависеть от правильного построения учебно-тренировочного процесса на всех его этапах.

Упражнения со штангой являются основным средством развития физических качеств в мас-рестлинге, где тяжелоатлетические упражнения выполняются очень большими отягощениями, что может отрицательно повлиять на организм детей [1, 3].

Актуальным остаётся вопрос о построении системы тренировки, которая должна составить основу структуры этапа подготовки спортсменов.

В педагогическом отношении правильное решение вопроса о наиболее эффективных средств и методов тренировки оказывает самое непосредственное влияние на повышение спортивных достижений [4, 5]. С целью выявления наиболее эффективных методов тренировки нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 40 мас-рестлеров. Состав опрошенных: 29% – мастеров спорта РС (Я), 52% – КМС, 19% – 1 разряд.

По итогам проведения социологического исследования были получены следующие результаты:

Большинство респондентов (52%) предпочитают использовать практические методы на тренировке. На тренировке большинство (35%) спортсменов уделяют больше времени на развитие физических качеств. Ведь высокий уровень силовой подготовленности – предпосылка сохранения здоровья и показа хороших спортивных результатов в мас-рестлинге. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, физическая подготовка способствует формированию структуры двигательных действий спортсмена, закреплению рациональной техники, формированию технико-тактического мастерства.

Некоторые спортсмены (25%) больше времени уделяют тактической подготовке. Также (25%) опрошенных студентов уделяют большинство времени технической подготовке, считая, что каждый выдающийся спортсмен вносит в мас-рестлинг оригинальные технические приёмы. В результате обобщения опыта



нескольких поколений спортсменов складывается обширный арсенал технических действий.

Только (15%) уделяют большинство времени психологической подготовке.

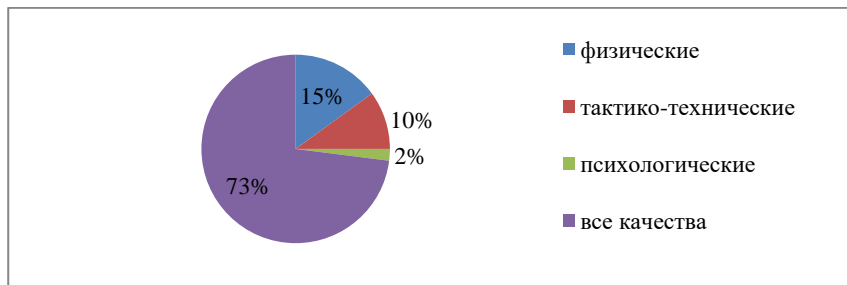


Рисунок 1 – Наиболее важные качества для спортсменов

Нами было установлено, что большинство респондентов (73%) считают, что важны все качества (рис.1.). Другие (15%) думают, что наиболее важны физические качества. В системе тренировочного процесса спортсменов наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, важнейшее место занимает физическая подготовка. Физическая подготовка – это развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствования функциональной деятельности организма и улучшения состояния здоровья. Сила – одно из главных двигательных качеств студентов. Некоторые респонденты (10%) считают, что важны тактико-технические качества. Остальные 2% считают, что также важны психологические качества. Успех выступления мас-рестлеровзависит не только от подготовки и условий проведения состязаний, но и от психологической готовности. Психологическая готовность мас-рестлераперед соревнованиями характеризуется более быстрой реакцией и повышением уровня эмоционального возбуждения. В формировании психической готовности мас-рестлераперед состязанием участвует три главных компонента психики: познавательный, эмоциональный и волевой.

Самый большой процент (74%) считают, что перед соревнованиями нужно увеличить нагрузку. Некоторые (15%) думают, что перед соревнованиями нужно снизить нагрузку. Только (11%) опрошенных считают, что перед соревнованиями не надо: не увеличивать нагрузку и не понижать.

Проведенный нами опрос показал, что (62%) спортсменов не ведут дневник самоконтроля. Однако (38%) опрошенных считают, что дневник самоконтроля необходим для каждого т.к. с его помощью можно сделать анализ тренировочного процесса.

Таким образом, проведенное нами анкетирование показало, что только постоянным повышением тренировочных нагрузок и постоянным повторением, и совершенствованием приемов можно добиться высоких результатов. Однако



использования больших и около предельных нагрузок ещё не является гарантией успеха. Нередко происходит обратное: нагрузки растут, результаты падают.

Для достижения победы нужно развивать физические качества. Мы предлагаем провести наблюдение с целью выявления наиболее эффективного метода тренировки на практике.

### **Библиография:**

1. Логинов В.Н. Техничко-тактическая подготовка мас-рестлеров в прямых атакующих и защитных двигательных действиях: монография / В.Н. Логинов. – Якутск: Реактив Принт, 2021. – 160с.
2. Логинов В.Н. Основы спортивной подготовки в мас-рестлинге: методическое пособие/В.Н.Логинов. – Чурапча, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2017. – 47с.
3. Захаров А.А. Мас-рестлинг: Учебное пособие. Якутск: Изд-во Якутского университета, 2006. 160с.
4. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология: Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
5. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с.
6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

**ВНЕДРЕНИЕ ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ВФСК ГТО**

*Пугачева А.Ф.,  
Старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

*Чурапча, Россия*

*Румянцева Э.Р.,*

*доктор биологических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный  
университет физической культуры спорта и туризма»  
Казань, Россия*

***Аннотация.** Необходимость возрождения ВФСК «ГТО» обусловлена ухудшением физического здоровья населения, в том числе у школьников и студентов. По официальным данным только 5 % выпускников школ абсолютно здоровы, 80 % имеют хронические заболевания. Одной из причин ухудшения ситуации, связанной с состоянием здоровья подрастающего поколения, является низкий уровень физической подготовленности. На сегодняшний день наблюдается проблема отсутствия единых механизмов внедрения ВФСК «ГТО» в субъектах Российской Федерации с учетом среды обитания и особенностей конкретного региона. В данной статье представлены результаты сравнительного анализа нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» и региональных нормативных комплексов оценки двигательных способностей детей и подростков.*

***Ключевые слова:** ВФСК ГТО, физическая подготовленность, якутские национальные упражнения, региональные нормативы.*

**INTRODUCTION OF YAKUT NATIONAL EXERCISES IN  
TRP (GTO) COMPLEX**

*Pugacheva A.F.,*

*Senior lecturer*

*Churapcha State Institute of  
Physical Education and Sports*

*Churapcha, Russia*

*Rumyantseva E.R.,*

*Doctor of Biological Sciences, Professor*

*Volga State University of physical culture, sports and tourism*

*Kazan, Russia*

***Abstract.** The need to revive the VFSK "TRP" is due to the deterioration in the physical health of the population, including schoolchildren and students. According to*



*official data, only 5% of school graduates are absolutely healthy, 80% have chronic diseases. One of the reasons for the deterioration of the situation related to the health of the younger generation is the low level of physical fitness. Today, there is a problem of the lack of unified mechanisms for the implementation of the VFSK "GTO" in the constituent entities of the Russian Federation, taking into account the habitat and characteristics of a particular region. This article presents the results of a comparative analysis of the standards of the VFSK "Ready for work and defense" and regional regulatory complexes for assessing the motor abilities of children and adolescents.*

**Key words:** *VFSK GTO, physical fitness, Yakut national exercises, regional standards.*

Во времена союза физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» сыграл значимую роль в развертывании отечественной системы физического воспитания. С 2014 года Комплекс был модернизирован и реабилитирован. В настоящее время во всех субъектах Российской Федерации утверждены и реализуются региональные планы мероприятий по внедрению и оптимизации комплекса ГТО, согласованные с Министерством спорта РФ; Однако, несмотря на проводимую деятельность, наблюдается объективная проблема отсутствия единых механизмов внедрения комплекса в субъектах Российской Федерации, в частности, как нам кажется, отсутствует принцип учета региональных особенностей.

Большой объем научных исследований доказывает, что показатели физического развития населения, в большинстве случаев, имеют тесную корреляционную связь с этническими, климатогеографическими и социально-экономическими особенностями региона. С целью выявления особенностей региональных нормативов был осуществлен сравнительный анализ требований региональных нормативов контроля и оценки общей физической подготовленности детей и подростков дошкольного и школьного возраста с требованиями ВФСК «ГТО».

При сравнении регионального норматива «Кэнчээри», предназначенного для контроля и оценки общей физической подготовленности детей 6-7 лет, осуществили сравнение нормативов данного комплекса с нормативами 1 степени ВФСК «ГТО». Согласно региональному физкультурному комплексу оценка физической подготовленности осуществляется по 4 критериям: «стандарт», «низкий», «средний», «высокий». Для обнаружения разницы в нормативных требованиях сопоставили «высокие» показатели физкультурного комплекса с критериями «золотого» знака отличия ВФСК «ГТО». Выявлено, что:

- в нормативах бега на 30 м требования регионального норматива ниже требований ВФСК «ГТО» на 25% (у мальчиков) и на 24,3 % (у девочек);
- в тесте «поднимание туловища» требования регионального норматива ниже требований ВФСК «ГТО» на целых 73,4% (для девочек);



- в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» требования регионального норматива ниже требований ВФСК «ГТО» на 41,1% (для мальчиков);
- в тесте «Прыжок в длину с места» требования регионального норматива ниже требований ВФСК «ГТО» на 17,8% (для мальчиков) и на 18,5% (для девочек).

Во всех рассмотренных нами нормативных требованиях показатели регионального физкультурного комплекса в соответствии с критериями «золотого» знака отличия ВФСК «ГТО» отстают.

Нормативный комплекс под названием «Эрэл», используется в практике школьного физического воспитания школ Республики Саха (Якутия) с 1999 года и предназначен для контроля и оценки физической подготовленности учащихся 1-11 классов. Норматив содержит три уровня оценивания – «низкий», «средний» и «высокий». Сравнение данного комплекса с требованиями ВФСК «ГТО» показало, что требования регионального норматива «Эрэл» отличается от ГТО не только разностью требований контрольно-тестовых упражнений, но и сравнительно низкими требованиями к уровню общей физической подготовленности школьников.

По итогам мониторинга результатов работы региона в реализации и участии в комплекс ГТО было выявлено что, по итогам в рейтинге реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" по итогам 1 квартала 2022 года общая численность населения Республики Саха (Якутия) от 6 лет составила 897 488 чел. Из них зарегистрированы в ЭБД ВФСК ГТО - 144 407 чел. (16%). Общая численность населения, принявшее участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО за весь период - 48 662 чел. Доля населения, выполнившего на знаки отличия, от общей численности населения, проживающего на территории Республики Саха (Якутия) в возрасте от 6 лет - 1,86%. В общем итоге из 85 регионов РФ, Республика Саха (Якутия) занимает только 52 место.

Приводим данные на примере тестирования 519 учащихся выпускных классов муниципальных районов республики (V возрастная ступень), из них 70% составляют юноши и 30%, соответственно, девушки.

Обобщенный анализ итогов тестирования на примере результатов учащихся выпускных классов сельских общеобразовательных школ РС (Я) позволяет констатировать, что из общего числа прошедших испытания «золотой» знак отличия могут получить всего 10% учащихся, «серебряный» - 23%, «бронзовый» - только 8%. Остальные 51% выпускников не соответствуют требованиям физкультурно-спортивного комплекса.

Практика тестирования населения по нормативам ВФСК ГТО свидетельствует, что по ряду тестовых упражнений наблюдаются слабые результаты, особенно это касается контрольных упражнений, характеризующих скоростные и скоростно-силовые способности.

Все выше сказанное, является предпосылкой для принятия действенных мер по совершенствованию содержательной стороны процесса физического воспитания в образовательных организациях.

Для успешного выполнения нашим населением нормативных требований ГТО нами предлагается следующее: первое, это организация нацеленной, активной работы по повышению уровня (подтягиванию) отстающих двигательных способностей; второе, имеется возможность, на основе соблюдения методических рекомендаций Минспорта России, где говорится: «субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида испытаний (тестов)», а это может быть дополнение вариативной части национальными или самобытными видами упражнений, по которым наши могут оказаться более подготовленными.

Предлагается деятельность по совершенствованию структуры, содержания и нормативных требований комплекса ГТО - разработка рекомендаций по введению в комплекс региональных (национальных) видов упражнений в качестве тестовых испытаний.

В регионе имеется опыт создания нормативных комплексов, и можем сказать, что знакомы с этим технологическим процессом. В 2005 году был апробирован и успешно внедрен автоматизированный региональный физкультурно-нормативный комплекс «Маарыкчаан» по оценке уровня общей физической подготовленности студентов спортивно-педагогического профиля обучения, который по сей день используется специалистами при вступительных испытаниях в ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС». В 2011 году был разработан и внедрен в процесс физического воспитания учреждений СПО «Региональный нормативный комплекс оценки общей физической подготовленности студентов и молодежи». Комплекс представляет собой дифференцированную балльно-рейтинговую систему оценки и контроля показателей, позволяющей учитывать особенности двигательной подготовленности молодежи.

В данные комплексы вошли как общепринятые контрольные упражнения, так и упражнения со специфическим национально-региональным характером такие как:

- приседание на одной ноге (исходное положение из игр предков «Ойбонтон уулааһын»).

- Якутская вертушка "Тутум эргиир".

Основываясь на данном опыте, мы предлагаем начать деятельность по внедрению в комплекс «ГТО» данные контрольные тесты.

При подборе тестовых упражнений необходимо основываться на следующих принципах:

- стандартизованность - соблюдение комплекса мер, правил и требований к тесту, т.е. процедура и условия проведения тестов должны быть одинаковыми во всех случаях использования их. Все тесты стараются унифицировать и стандартизировать.

- информативность - это свойство теста отражать то качество системы (например, спортсмена), для которого он используется.

- надежность теста - степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях проведения.

- воспроизводимость;
- простота измерений и оценки;
- доступность.

С целью большего охвата мы предлагаем реконструировать тестовые упражнения, и внести корректировки с учетом половозрастных особенностей учащихся, с целью получения охвата обеих полов и разных возрастных групп.

В упражнении приседание на одной ноге предлагаем оставить исходное положение из игр предков «Ойбонтон уулааһын». Здесь у нас на пол ставятся фишки разных размеров. Игрок хватает правой рукой за левое ухо, а левой рукой берет стопу правой ноги и в таком положении должен наклониться и достать ртом фишки разной высоты. Таким образом, мы можем предложить оценку данного тестового упражнения в см. поднятой фишки. Т.е. чисто гипотетически на золотой знак это – будет 10см, серебро 15см. и бронза 20см. в зачет идет 25см фишка. Это к примеру. Целью применения данного упражнения является определение силовых способностей ног, силовой выносливости и координации движений испытуемых.

В упражнении якутская вертушка, предлагаем применить специальный тренажер, и можно даже упростить тренажеры для максимального охвата всех половозрастных групп. Т.е. можно удлинить палку, добавить в палку деталь для упора. Ну, мы знаем несколько инвентарей данного упражнения, которые запатентованы как полезные модели. Но в нашем случае нужно все таки разработать специальный тренажер, который будет применяться при сдаче нормативов ГТО.

Основной задачей специального снаряда «вертушки», должно снять трудности при выполнении движений, обусловленные, главным образом, удерживанием палки на месте.

Нужно оставить наличие разных уровней опор углубления для установки нескольких исходных положений, с целью учета уровня физической подготовленности человека и выявления критериев оценки выполнения. Следует учитывать возможности мобильного перемещения устройства, его простоту сборки и установки.

При условии эффективности внедрения тестовых упражнений в вариативной части ВФСК «ГТО» можно прогнозировать заметное увеличение общей численность систематически занимающихся физической культурой и спортом.

- повысить уровень физической подготовленности;
- повысить уровень здоровья учащихся;
- оптимизировать на успешное выполнение нормативов ВФСК ГТО;
- приобщить детей к традициям предков и их к занятиям самобытными средствами двигательной активности и формирует развитие всесторонне развитой личности.

**Библиография:**

1. Пугачева, А. Ф. Разница между нормативами ВФСК «готов к труду и обороне» и региональными комплексами оценки двигательных способностей детей и подростков / А. Ф. Пугачева, С. С. Гуляева, Э. Р. Румянцева // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : Дополнительные материалы X Международной научной конференции студентов и молодых ученых, Омск, 20–22 мая 2021 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2021. – С. 175-182.
2. Пугачева, А. Ф. Анализ выполнения нормативов (тестов) ВСФК ГТО учащимися сельских школ Республики Саха (Якутия) / А. Ф. Пугачева, Э. Р. Румянцева // Физическая культура в школе. – 2023. – № 4. – С. 42-45.
3. Пугачева, А. Ф. Регионализация процесса физического воспитания в сельских школах Республики Саха (Якутия) / А. Ф. Пугачева, Э. Р. Румянцева // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – № 4(108). – С. 148-155.
4. Пугачева, А. Ф. Якутские народные игры, состязания и национальные виды спорта Якутии - как средство совершенствования физической подготовленности школьников / А. Ф. Пугачева // Обзор педагогических исследований. – 2023. – Т. 5, № 2. – С. 198-202.

## КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ТРАКТОВКА РАЗВИТИЯ СПОРТА И НАЦИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ КИТАЯ

*Пэн Лин,  
кандидат исторических наук,  
декан факультета русского и немецкого языков  
Сианьского университета Цзяотун,  
Сиань, КНР*

***Аннотация.** В статье рассматриваются исторические факты развития физической культуры и спорта Китая, приоритетное направление государственной политики в области массового развития физической культуры и спорта, их использование в жизни простых граждан страны. Автором отмечается, что спорт в Китае становится национальной идеей страны.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, национальная традиционная культура, массовый спорт, здоровая нация.*

## CONCEPTUAL INTERPRETATION OF THE DEVELOPMENT OF SPORT AND NATIONAL SPORTS CULTURE OF CHINA

*Peng Ling,  
PhD in History, Dean of the Faculty  
of Russian and German Languages  
Xian Jiaotong University,  
Xian, China*

***Abstract.** The article considers historical facts of development of physical culture and sports of China, priority direction of the state policy in the field of mass development of physical culture and sports, their use in the life of ordinary citizens of the country. The author notes that sport in China is becoming the national idea of the country.*

***Key words:** physical culture, sport, national traditional culture, mass sports, healthy nation.*

**Введение.** На XX-ом национальном съезде Коммунистической партии Китая генеральный секретарь ЦК Коммунистической партии, председатель Китайской Народной Республики Си Цзиньпін в своём докладе отметил о необходимости продолжать строить современное социалистическое государство, не забывая о национальных особенностях и специфике страны.

В настоящее время во всём мире происходит глобализация культуры: люди активно перенимают устои, обычаи, традиции, привычки, моду, которые сформировались у других народов. Стабильность вышеперечисленного – один из



способов сохранения культуры, которая являет собой совокупность многих компонентов, а механизм её сохранения и трансляции сложен, требует грамотного изучения и правильного использования.

Сохранение традиций – это один из действенных способов закрепления в культуре национального колорита, стиля, что, в свою очередь, способствует укреплению национального характера, приобщению к традициям населения, особенно молодежи – главного носителя и транслятора всего, что создано его народом.

**Основное содержание работы.** Истоки спорта принято искать в Олимпийских состязаниях Древней Греции. Однако на Востоке, в Китае, задолго до Игр в Олимпии проходили смотры и праздники школ боевых искусств. Освоению воинского ремесла сопутствовало использование танцевально-боевых упражнений, овладение сложной техникой тонких движений и концентрации энергии, когда соперник в тренировочном поединке воспринимался как партнер, соучастник освоения искусства. Идеология же искусства основывалась на крылатых выражениях столпов восточной философской мысли и государственности – Конфуция, Лао-цзы, Мэн-цзы, Чжуан-цзы, на этических принципах буддизма. Один из его основных гласит, что вершина завоевывается преодолением нарастающих препятствий и испытаний, достойная жизнь требует полной самоотдачи. У дисциплинированного ученика целеустремленность и способность преодолевать препятствия появляется естественным образом, а ученик полностью подчиняется Учителю. На развитие физической культуры влияние оказали медицинские познания, в книге «Кунфу», изданной до нашей эры, записаны комплексы лечебной гимнастики, упражнения, снимающие боль. Согласно даосским принципам, человек должен сохранять физическую и духовную гармонию с помощью физических и дыхательных упражнений.

Справедливое отношение к физической культуре и спорту в Китайской Народной Республике определилось не сразу. В октябре 1949 года была образована Всеобщая Китайская Спортивная Федерация, а в 1952-м Президент Мао издал указ о развитии физической культуры и укреплении здоровья людей, определив магистральное развитие спорта. С 8 по 12 ноября 1953 года в Тяньцзине прошла Первая Всекитайская национальная спартакиада, где три четверти программы было отведено выступлениям школ, представивших 139 стилей ушу. В 1959 была проведена Всекитайская зимняя спартакиада, положившая начало развитию зимних видов спорта: конькобежного, лыжного, прыжков с трамплина и других. Стали создаваться спортивные общества, занятия проходили в утренние и вечерние часы, что способствовало увеличению числа занимающихся как традиционными видами спорта, так и современными, и в целом привело к оздоровлению нации. Популяризовалось мнение, что каждый гражданин республики должен выделять время для ежедневных занятий физическими упражнениями или комплексом

оздоровительной гимнастики для поддержания своего здоровья, совершенствования в избранном виде спорта.

На законодательном уровне спортивная деятельность граждан была утверждена «Законом о спорте», принятом в 1995 году. Правительство поставило задачу – укрепить спортивные и фитнес-исследования, обеспечить рекламные инвестиции в спортивную среду, создать культурную атмосферу для спорта и укрепления здоровья, развивать спортивные и фитнес-сферы, оптимизировать спортивную медиа-систему и надзор за спортивной информацией.

Вслед за проведением политики реформ и открытости, пониманием необходимости духовного самосовершенствования, основной задачей правительства страны становится создание портрета «здорового Китая» в контексте реализации мечты о великом возрождении китайской нации, когда необходима огромная работа по нравственному, духовному и физическому воспитанию населения, прежде всего молодежи, когда массовая физическая культура становится государственной стратегией Китая.

Сегодня физическая культура и спорт в Китайской народной Республике – важная часть национальной культуры. Страна обладает одной из старейших спортивных культур в мире. Крупнейший издатель спортивной литературы в стране «China Sports Publications Corporation» выпускает множество спортивных книг и периодических изданий.

Китай принимал крупнейшие международные соревнования: летние Олимпийские игры 2008 года, летние юношеские Олимпийские игры 2014, зимние Олимпийские игры 2022, став, таким образом, третьим государством в Азии (после Японии и Кореи), проводящим на своей территории мероприятия высокого ранга, кроме того, летние Азиатские игры 1990, 2010, 2023, зимние Азиатские игры 1996, 2007.

Олимпийская сборная Китая лидировала в общекомандном зачёте на домашней Олимпиаде в Пекине в 2008 году (48 золотых медалей).

В стране один раз в четыре года, наподобие Олимпийских игр, проводится национальное многопрофильное мероприятие – это Национальные игры Китайской народной Республики.

Физическая культура и культура спорта являются составной частью общечеловеческой культуры, ценным культурным наследием, которое создается в повседневной жизни людей и передается из поколения в поколение, это кристаллизация мудрости разных народов и достояние китайской нации. Отдельные ученые считают наследие спорта нематериальной культурой: «К нематериальному культурному наследию относятся различные формы физических упражнений всех этнических групп страны, т.к. представляют непроектную деятельность народных масс. Нематериальное культурное наследие спорта – это спортивные умения и навыки, различное оборудование, связанные с ними объекты и пространства, имеющие игровые, образовательные, соревновательные



характеристики, рассматриваемые различными группами и отдельными лицами как важная часть их культурного богатства».[2]

В целях более качественного исследования и защиты наследия в данной области с 2006 по 2011 год, с одобрения Госсовета, Министерства культуры Китая, были определены три группы национального нематериального культурного наследия, в общей сложности 1219 предметов. [3] Были выделены три основные категории культурного наследия:

Первая категория – спортивные мероприятия в номинации «народные танцы» (всего около 199 наименований), которые разделили на одиночные, парные и групповые.

Вторая категория – традиционные виды спорта, зрелища, акробатика (около 72 наименований).

Третья категория – спортивные товары в фольклорном стиле (17 предметов), поскольку популяризация подобных товаров способствует развитию духа национальной спортивной культуры, обогащает повседневный досуг и развлечения.

В соответствии с требованиями отчета XIX Всекитайского конгресса Коммунистической партии Китая, где были изложены основные принципы и задачи «Мнения о реализации проекта наследования и развития традиционной культуры Китая», касающиеся наследования национальной традиционной спортивной культуры в новую эпоху, было подчеркнута необходимость обратить внимание на ключевые моменты: акцент на национальную традиционную спортивную культуру, на межэтнические, культурные обмены внутри страны и за рубежом. Си Цзиньпін сказал: «Здоровье народа – важный показатель национального процветания, государственного богатства и могущества». Глава государства обратил внимание участников съезда, что необходимо не только улучшать здоровье населения, предоставляя всевозможные услуги здравоохранения, но и делать упор на профилактику, поощряя здоровый и культурный образ жизни. Используя традиционную китайскую и западную медицину, следует не забывать о физической культуре каждого человека и нации в целом. В программы по физической воспитанию в школах и вузах предлагалось включить проведение спортивных и оздоровительных мероприятий, проводить их и для различных слоев населения. Согласно этому необходима современная интерпретация и понимание сущности культуры, образования, необходим отбор и защита китайской национальной традиционной физической культуры, создание разнообразных спортивных сооружений, и, как следствие, демонстрация спортивных достижений. Физическая культура и спорт, выйдя из замкнутого круга, должны интегрироваться в жизнь граждан страны и вести диалог с миром.

В отчете XX Национального конгресса Коммунистической партии Китая глава КНР, в частности, сказал о важности «...Широко проводить национальную оздоровительную деятельность, усилить физкультурно-спортивную работы с молодежью. Всемерно содействовать развитию массового спорта и проведению

соревнований по различным видам спорта. Всё это будет способствовать развитию спортивной мощи». [4]

У каждого народа есть физическая культура, её появление отражает своеобразный образ мышления, мудрость, эстетику, мировоззрение и ценности народа. Традиционные виды спорта с китайской спецификой – это любимые формы спортивных занятий в повседневной жизни людей, к ним следует отнести ушу, тайцзицюань, цигун, китайские шахматы, облавные шашки (го) и другие виды. Так, борьба ушу, и средство укрепления здоровья и метод самообороны, довольно распространена, по форме делится на борьбу без применения оружия и борьбу с оружием, каждый из видов имеет несколько школ и направлений со своими специфическими стилями и комплексами упражнений. Тайцзицюань – также один из видов китайской борьбы, включает в себя элементы укрепления физического здоровья, воспитания силы воли и регуляции внутренней энергии «ци». Движения человека управляются мыслью, характеризуются плавностью и наполнены силой. Цигун – это совокупность самобытных оздоровительно-дыхательных упражнений, позволяющих управлять мыслью, регулировать дыхание и оказывать целительное действие на организм при заболевании.

У национальных меньшинств Китая свои виды спорта: у монголов, уйгуров, казахов – борьба и конный спорт, где важное место занимают скачки, у тибетцев – гонки на яках, управлять этими животными очень сложно, у корейцев – прыжки на доске и качание на качелях, которые укрепляют вестибулярный аппарат, у мяочан – стрельба из лука, развивает глазомер и точность движений, у дайцев – катание на лодках в форме дракона...

Танцевальная категория представлена различными этническими группами: танец махания руками Туцзя, танец Сянси Мяо, фестиваль лодок-драконов и каноэ Мяо. В этом случае большое значение придаётся национальному характеру, проявляется уважение к национальной культуре, к правам национальной интеллектуальной собственности и научному определению права собственности на культурное наследие.

Следует упомянуть автора статьи «Корректировка и развитие национальной традиционной дисциплины физического воспитания в моей стране в новую эпоху», который предлагает, во-первых, повысить интенсивность исследования физкультурно-спортивного нематериального культурного наследия для его оценки, для поощрения культурных обменов между народами страны и регионами, для повышения самобытности представителей различных национальностей, а также с целью защиты культурного наследия. Во-вторых, рационально развивать коммерческую ценность физкультурно-спортивного нематериального культурного наследия, оказывать содействие развитию туризма, производству инвентаря, оборудования, спортивных площадок, сооружений и т. п., чтобы обеспечить разнообразную финансовую поддержку в этой области человеческой деятельности.

Китай выполнил задачу по борьбе с бедностью. С быстрым развитием новых сельских районов значительно улучшилось и положение физкультурно-спортивной работы среди сельского населения. Были проведены исследования в деревнях Цюаньчжоу. Результаты показывают, что в населённых пунктах Цюаньчжоу насчитывается более 2000 освещённых дворов. Сельский баскетбол в настоящее время – самый распространённый вид развлечения у сельчан. Игроки и болельщики, в основном, жители деревни, среди которых большое количество любителей этой командной игры, олимпийского вида спорта. Реальность показала, что «спорт способен изменить мир, он может вдохновлять и объединять людей». [5]

Сельские спортивные мероприятия стали прекрасным способом реализации коммуникации, интеграции и сближения людей друг с другом. При этом следует заметить, что занятия спортом, участие в соревнованиях и влияние этого на социальную интеграцию на низовом уровне в сельской местности, еще не привлекло достаточного внимания академических кругов.

Различные этнические группы Китая обладают богатыми национальными ресурсами традиционной физкультурно-спортивной культуры, могут, в том числе, создавать «продукты» для такой деятельности, что послужит экономическому и социальному развитию этих этнических групп, будет способствовать созданию новых моделей для борьбы с бедностью и развитию отдалённых районов, что станет новым толчком для их экономического роста. [6]

Если говорить о занятиях физическими упражнениями и спортом горожан, безусловно, надо начать с создания условий. Доля спортивного населения – важный показатель активности граждан и степени распространённости спортивных мероприятий по стране. По данным Государственного управления по делам физкультуры и спорта, число китайцев, систематически выполняющих физические упражнения, получивших сертификат инструктора по физической культуре с техническим разрядом, сертификат профессиональной квалификации социального спортивного инструктора и спасателя постоянно растёт. Растёт и количество спортивных площадок, спортивная площадь на человека в среднем составляет 1,57 квадратных метра, свыше 50% городов и уездов (районов) имеют центры массовой физической культуры, более 50% улиц, посёлков, общественных комплексов и сёл оснащены спортивной инфраструктурой. Проектами развития физической культуры среди сельского населения охвачены около 74% китайских сёл.

Спортивные сооружения, такие как городские «карманные парки», демонстрируют разнообразие массовых видов физкультурно-спортивной деятельности на «спортивных аллеях». Карманные парки относятся к небольшим открытым общественным местам в городах, часто разбросаны в виде небольших участков, обслуживаются местными жителями, например, облагораживая территорию горожане сажают небольшие зеленые насаждения. По сравнению с традиционными парками карманные отличаются небольшими размерами, небольшим количеством функций, но заметной социальностью. Здесь люди с удовольствием

танцуют городскую кадрили, чем не демонстрация массовой физической активности, а «приседания» стали почти символом эпохи китайской городской культуры.

Хочется отметить, что на протяжении учебного и рабочего дня в школах, вузах, на предприятиях, в административных организациях выполняется гигиеническая гимнастика, в скверах на площадях можно увидеть десятки людей почтенного возраста, выполняющих комплексы «Тай-цзи», популярной национальной пластической гимнастики.

На фоне развития социализма с китайской спецификой развитие традиционных национальных спортивных дисциплин в стране открыло новые исторические возможности и вызовы. Введение традиционных национальных спортивных дисциплин в учебный процесс является обязанностью и миссией, возложенной на спортивных деятелей. «Введение в дисциплины первой ступени присвоения степеней и развития талантов», составленное Шестой дисциплинарной аттестационной группой Комитета по ученым степеням Государственного совета, включает этнические традиционные виды спорта. В качестве объектов исследования взяты боевые искусства, сохранение здоровья, национальные и народные игры, виды спорта, что представляет сочетание китайской традиционной культуры и спорта». [7]

Традиционное физическое воспитание, наследие своеобразной специфической китайской культуры и философской мудрости традиционных китайских видов спорта тесно связаны с формированием сознания сообщества китайской нации, с построением общества с общим будущим для человечества и реализацией китайской мечты о великом возрождении китайской нации.

Для достижения этой цели необходимо, чтобы традиционный национальный физкультурно-спортивный опыт и знания были доступны школьникам, необходимо проводить соревнования по национальным традиционным видам спорта в этнических колледжах и университетах, развивать талантливую молодежь. В колледжах и университетах, в местах проживания учащихся, национальных меньшинств развивать традиционные виды спорта, проводить обучающие курсы по этническим видам спорта, устраивать встречи с выдающимися спортсменами и тренерами.

В последние годы в Китае значительно повысился уровень жизни людей. По достижению определённого материального обеспечения человек начинает задумываться об улучшении качества своей жизни, а с пониманием необходимости духовного самосовершенствования, в сознании укореняется мысль, что «здоровье стоит на первом месте», потому что только здоровый гражданин способен мочь и добиваться желаемого.

Основываясь на вышеизложенных идеях, перспектива развития и спортивная модернизация в китайском стиле заключается в том, что физическая культура и спорт в стране постоянно координируются и развиваются. С совершенствованием национальной системы образования и формированием спортивной грамотности осуществляется интеграция спорта и воспитания в школах всех ступеней; обучение специальным видам спорта и развитие определенной шкалы система образования –

вот неизбежная основа для активных занятий физической культурой, спортом и роста числа спортивных клубов высокого уровня.

**Заключение.** Спорт является важной составляющей образа жизни любого человека. С модернизацией и развитием городов и сел Китая он все больше входит в культурное сознание горожан и сельчан. Интеграция спорта в планировании стала новой формой экономического развития страны. Если не сохранять национальные культурные традиции, то народ утратит свои национальные черты, в том числе в области физической культуры и спорта – одной из составляющих культуры человека в целом, поэтому в КНР создаются проекты, направленные на объединение людей и их активное информирование в этой сфере деятельности.

Китай активно сотрудничает с международными и государственными организациями в различных сферах, это говорит о том, что государство стремится стать полноценным участником международных отношений, в том числе в области физической культуры и спорта, сохраняя национальные традиции.

#### **Библиография:**

1. Ромаха О.В. НАЦИОНАЛЬНЫЕ ТРАДИЦИИ: МЕХАНИЗМЫ СОХРАНЕНИЯ И ТРАНСЛЯЦИИ // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 4. – С. 63-64.
2. 麻晨俊.论体育非物质文化遗产[J].赤峰学院学报,– 2012– , – No. 28, – С.186-188.
3. 李军阳 李小惠. 国家级体育非物质文化遗产名录项目特征分析, 文体用品与科技, – 2013 – ,– №13 – , – С.6-7.
4. 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗:在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告 [N] 人民日报, 2022 – 10 – 26(1).
5. 曼德拉:体育有改变世界的力量 [EB/OL] . [2022 – 10 – 26] . <http://sports.people.com.cn/n/2013/1208/c22155-23778830.html>.
6. 郝家春. 新时代我国民族传统体育学学科的调适与发展,西安体育学院学报, – 2019 ,– No.3 ,– С.327– 332.
7. 国务院学位委员会第六届学科评议组.学位授予和人才培养一级学科简介 [M] . 北京 : 高等教育出版社, 2013, С.44-445.

## НАЦИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ БОРЬБА: ТРАДИЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Саганов О.Н.,  
декан ФФКСиТ  
ФГБОУ ВО «БГУ» имени Доржи-Банзарова  
Улан-Удэ, Россия*

***Аннотация.** Анализ правил и системы соревновательной деятельности борцов по национальной борьбе позволяет осознать главный смысл спортивной борьбы, выявить проблемы и тенденции развития культурно- спортивного взаимодействия народов Евразии.*

***Ключевые слова:** национальная спортивная борьба, правила и система соревнований, традиции этноса, проблемы развития вида спорта, качественное образование.*

## NATIONAL WRESTLING: TRADITIONS, PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT

*Saganov O.N.,  
Dean of the Faculty of PEST  
Buryat State University  
named after Dorzhi-Banzarov  
Ulan-Ude, Russia*

***Abstract.** The analysis of the rules and system of competitive activity of wrestlers in national wrestling makes it possible to realize the main meaning of wrestling, to identify problems and trends in the development of cultural and sports interaction of the peoples of Eurasia.*

***Key words:** national wrestling, rules and system of competitions, ethnic traditions, problems of sport development, quality education.*

**Введение.** Главным достижением в развитии человека является культура [Герберт Спенсер, 1999]. Народы Сибири и Дальнего Востока сохранили во многом архаичные виды деятельности: собирательство даров природы, охота на диких зверей, рыбалка традиционными средствами и многое другое. Традиционный уклад жизни сохранялся на протяжении многих столетий, но за последний век произошли коренные изменения во всех сферах жизни. Большинство людей осознали, что развитие личности в рамках одного этноса ограничивает её, поэтому много студентов тувинцев обучается в ВУЗах г.Улан-Удэ, буряты и монголы обучаются в Дальневосточном федеральном университете и т.д. Наблюдается большое



перемещение людей различных возрастных групп по федеральным программам трудоустройства и особенно миграция молодежи, в связи с желанием получить качественное образование.

Есть понимание, что общечеловеческая культура впитала лучшие ценности каждого этноса, но в условиях цивилизации существующей в рамках Российского государства необходимо сохранять национальную идентичность с интеграцией в межнациональное сообщество, в том числе и образовательное и спортивное пространство.[Калмыков С.В., 1994]

Актуальность исследования обусловлена необходимостью анализа правил и системы соревнований по национальной спортивной борьбе для осознания ценности этого вида спорта в процессе воспитания подрастающего поколения.

**Основное содержание работы.** Одним из таких видов деятельности у многих национальностей, населяющих Сибирь и Дальний Восток является спортивная борьба: так, у тувинцев – «хуреш», у бурят – «бухэ –барилдаан»; у якутов – «хапсагай» и т.д.[Туманян Г.С. 1998]

Народы Сибири через века пронесли и сохранили традиции проведения культурно-спортивных праздников по спортивной борьбе, некоторые народы смогли внести свой вид национальной борьбы во Всероссийский реестр национальных видов спорта. В условиях современной цивилизации эффективным средством и методом воспитания молодых людей является спортивная борьба, посредством которой достигается психофизическая подготовленность через созидательный труд над самим собой с адекватными партнерами, под руководством спортивного педагога.

Полувекковая практика в качестве спортсмена, тренера, спортивного руководителя в этнической Бурятии позволяет констатировать, что бурятская спортивная борьба имеет несколько разновидностей: так, Иркутской области, в Усть-Ордынском округе, соревнования проводят по правилу «третьей точки», когда победа присуждается борцу, который заставил соперника коснуться поверхности ковра или земли любой частью тела кроме ног. Требования к экипировке демократичны, спортсмен может выходить на поединок босиком или в мягкой обуви. Время соревновательного поединка ограничено регламентом 5 минутами основного времени и 3 дополнительными минутами. Спортивное единоборство ведется на ограниченном пространстве, диаметр круга составляет 9 метров и любой выход за пределы наказывается предупреждением, при трех выходах за пределы круга спортсмену присуждается поражение.

Ежегодно, в конце июня – начале июля проводится традиционный областной культурно-спортивный праздник «Сур-Харбан», где основной программе спортивных соревнований представлена спортивная борьба по правилам иркутских бурят. Соревнования по борьбе проводятся отдельно до юношей до 18 лет и мужчин старше 18 лет, по весовым категориям. Весовые категории среди юношей 45, 50, 55, 60, 70 и свыше 70 кг; у мужчин до 60, 70, 82, свыше 82 кг. В каждом весе муниципальный район представлен двумя борцами.

Более двадцати лет соревнования проводятся по смешанной системе, когда борцы по жребию делятся на две подгруппы в каждой весовой категории и в подгруппах борются по традиционной (круговой) системе, а для определения победителя в весе встречаются победители подгрупп, за третье место соперничают борцы, занявшие вторые места в подгруппах и так далее. В итоге, все места в соревнованиях определяются только в борьбе на ковре. Данная система проведения соревнований дает несколько положительных моментов: в подгруппе выигрывает сильнейший, даже проиграв один раз, но выиграв всех, он стане победителем; случайность в борьбе в подгруппах исключена; при стыковых поединках могут встречаться представители одного муниципального района, даже родные братья, но результат поединка решается в спортивной борьбе, поскольку баллы, присуждаемые за занятое место, они уже принесли своей команде, а конечный результат поединка только в их интересах.

Важным моментом в подведении командного подсчета очков в областном культурно-спортивном празднике «Сур-Харбан» является двойное преимущество в национальных видах спорта, по сравнению с остальными видами спорта. Если в волейболе при команде в 10 человек за первое место присуждается 1000 очков. В футболе при 16 заявленных игроках за первое место присуждается 1600 очков, то в борьбе каждый борец, за первое место приносит в общекомандное место 200 очков; при том, что команду борцов каждого муниципального района представляют 20 борцов.

Другой вид спортивной борьбы в настоящее время существует в республике Бурятия, где проводят поединки на кушаках и босиком. Большое влияние на развитие «бухэ-барилдаана» оказывает буддийская традиционная Сангха России, которая на протяжении 20 последних лет постоянно проводит соревнования с достаточно ценными призами. Соревнования проводятся каждым дацаном по основным праздникам буддизма и основным организатором является Хамбо-лама.

Нами отмечена следующая закономерность: в Иркутской области на территории Усть-Ордынского национального округа абсолютный победитель «Сур-Харбаана» ежегодно меняется, а в республике Бурятия абсолютный победитель на республиканском «Сурхарбаане» часто становится несколько лет подряд. Даже написание названия культурно-спортивного праздника в двух регионах пишется не одинаково.

Борьба на кушаках, по нашему мнению, дает преимущество борцам с большим весом, которые избегают активной борьбы в основное время и доводят поединок до обязательного захвата за кушак. Преимущество в весе при захвате за кушак дает главный козырь в абсолютной силе и отрыве соперника от поверхности земли и опрокидывании.

Различные виды экипировок во время соревнований по национальной спортивной борьбе не меняют сути борьбы, где главным смыслом является перевод соперника из вертикального положения в горизонтальное. В нашем понимании сути борьбы: борец должен устоять на ногах и заставить соперника коснуться поверхности земли или ковра «третьей» точкой опоры (рукой, коленом, головой и др.).

Проблема первая: сохранение и развитие национальной борьбы каждого народа идет только внутри этноса или определенной территории (региона).

В советский период на территории Сибири и Дальнего Востока традиционно проводилась спартакиада по национальным видам спорта, где спортивная борьба была представлена несколькими видами. Многообразие индивидов в биологии главный закон сохранения биологических видов. На наш взгляд, необходимо сохранять культурное многообразие видов спорта и проводить соревнования по всем видам спортивной борьбы. Особенно это актуально в студенческой среде, в каждом городе азиатской части России есть национальное сообщество, которое координирует культурно-спортивную жизнь своих земляков. Важно на государственном уровне направлять культурное взаимодействие многонационального общества и спортивная борьба, позволяет вести диалог в рамках светских правил и законов.

Необходимо провести работу о включении всех видов борьбы в Федеральный реестр видов спорта и утвердить календарный план соревнований по регионам и общероссийский с соответствующими сметами расходов.

Высокие результаты сборной Бурятии в 70-80 годы двадцатого века по вольной борьбе, которую в борцовских кругах называют «золотой» сборной, по нашему мнению определяют некоторые особенности:

- спортсмены, в напряженный учебно-тренировочный процесс попали в возрасте 17-18 лет, студентами ВУЗов, имеющими опыт национальной спортивной борьбы;
- каждый борец имел свой стиль сформированной борьбы, определенный базис, который в последующем развился;
- основными центрами развития спортивной борьбы были ВУЗы города, поддерживаемые различными спортивными обществами: «Урожай», «Буревестник» и др.;
- тренерами-преподавателями по спортивной борьбе были преподаватели ВУЗов, кандидаты педагогических наук, доценты. Процесс обучения борцов вольного стиля был научным.

Существовала и работала спортивная школа по национальным видам спорта №9 в городе Улан-Удэ, которая активно проводила соревнования по национальным видам спорта, учебно-тренировочные сборы, семинары и т.д. Организатором данной школы и многолетним директором был Улаханов Климентий Максимович.

Проблема вторая: в настоящее время в республике Бурятия нет государственной структуры с соответствующим финансированием занимающейся развитием национальных видов спорта, в том числе национальной борьбы. Проведением и организацией соревнований занимаются общественные организации.

Наблюдается идентичность правил и системы соревнований у иркутских бурят и республики Якутии (Саха), а правила национальной борьбы республики Монголии и республики Тывы трудно отличить. При этом, что тувинцы и якуты относятся к тюркам, а буряты к монголам. В Китае, во Внутренней Монголии, буряты и монголы соревнуются в другой экипировке, отличной от монголов и якутов.

Констатируем, что представители одной национальности могут культивировать разные виды национальной борьбы, а у различных этносов существует похожий по правилам и экипировке вид спортивной борьбы, который носит различный названия, но идентичен по своей сути.

Проблема третья: отсутствует стратегия общегосударственной политики и соответствующее финансирование развития национальных видов спорта.

Формирование единой политики развития национальных видов спорта должно быть стратегией объединяющих народы Сибири и Дальнего Востока. Национальные виды спорта, в частности борьба, должна объединять народы, давать новые импульсы для развития здорового общества и совершенствования педагогических технологий в деле воспитания подрастающего поколения. Научная система развития спорта должна в первую очередь получить развитие в университетах, институтах. Институты физической культуры, спорта и туризма должны стать локомотивами регионов по внедрению методик подготовки к сдаче Всероссийского комплекса ГТО посредством культивирования национальных видов спорта, которые имеют свои традиции в регионах и кадровое обеспечение. Только подготовленные специалисты, имеющие собственный спортивный опыт участия в соревнованиях, организации и проведения спортивных мероприятий могут стать проводниками в развитии национальных видов спорта.

Перспективы развития национальных видов спорта Сибири и Дальнего Востока заложены традициями народов населяющие эти суровые территории. Традиционные виды спорта прошли испытания временем, не жизненно способные виды спорта давно исчезли из практики. Теоретики и практики физической культуры и спорта должны осознанно понимать, что искусственно созданные виды спорта не приживутся на территориях.

Опыт последних пятидесяти лет показывает, что каждое десятилетие приходит модный вид единоборства в наши регионы (каратэ, ушу-саньда, дзюдо, айкидо и др.), а национальная борьба остается на протяжении всех десятилетий основным атрибутом всех культурно-спортивных праздников народов населяющих территорию Сибири и Дальнего Востока.

Высокие спортивные результаты, показанные спортсменами республики Бурятия, в последние десятилетие являются уроженцами Усть-Ордынского бурятского округа: Богомоев Александр – МСМК, трехкратный чемпион России по вольной борьбе, чемпион Европы и Европейских игр; Жербаев Евгений – МСМК, чемпион России по вольной борьбе, бронзовый призер чемпионата Мира, победитель Гран-при Иван Ярыгин 2023 года. Александр Богомоев, в начале своей блестящей карьеры, выступал на различных соревнованиях по национальной борьбе и часто становился победителем соревнований в абсолютном первенстве, имея собственный вес около 60 кг. Он является абсолютным победителем окружного (областного) «Сур-Харбаана» по бурятской борьбе. Жербаев Евгений редко выступает по бурятской борьбе, но на престижном турнире на Байкале на призы Михаила

Елбаскина, в весовой категории 82 кг, выступил и выиграл в этом весе. Талантливые и подготовленные борцы одинаково хорошо выступают во всех видах спортивной борьбы, как по национальным правилам, так и по международным.

**Заключение.** Национальные виды спорта Сибири и Дальнего Востока являются культурным наследием каждого этноса, которые необходимо сохранять и культивировать как родном регионе, а также включать во Всероссийский реестр видов спорта и проводить соревнования на межрегиональном уровне.

Национальные виды спорта – это не только соревнования, это метод и средство воспитания подрастающего поколения. Это отдых и зрелище для участников культурно-спортивных праздников. Победители соревнований мгновенно становятся героями нации и им оказывают особые почести, быть абсолютным чемпионом – особая честь для каждого борца, независимо от титулов в других видах единоборств.

Необходимо внедрить национальные виды спорта в спартакиады общеобразовательных школ, колледжей, институтов и университетов. Организовать систему учебно-тренировочных сборов по подготовке спортсменов различных возрастов, семинары по судейству и организации проведения соревнований.

По национальной борьбе необходимо организовать чемпионат Сибири и Дальнего Востока, организовать первенство среди студентов ВУЗов, среди колледжей по возрастным группам.

Система соревнований и учебно-тренировочных сборов, несомненно даст высокие спортивные результаты и соответствующие педагогические феномены.

Национальная спортивная борьба является основой для всех видов единоборств, но особенно большое значение имеет для олимпийского вида единоборств – вольной борьбы. Важным аспектом подготовки спортсменов высшей квалификации будет система соревнований по национальной борьбе среди юношей. Сформированная способность сохранять равновесие, проведение атакующих действий на ногах, особое чувство дистанции положительно будет сказываться во всех конфликтных ситуациях борьбы.

Воспитание ярких личностей в спорте высших достижений необходимо на основе этнопсихологических особенностей индивидуумов.

### **Библиография:**

1. Спенсер Герберт. Опыты научные, политические и философские / Пер. с англ. под ред. Н.А.Рубакина. - Мн.: Современ. литератор, 1999. - 1408 с.
2. Калмыков С.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев. - Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во.- 1994.-151 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки. - М.: «Советский спорт».- 1998. - 273 с.

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭТНОСПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Селева В.А.,  
аспирант ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»,  
г. Чайковский, Россия*

***Аннотация.** В статье рассматриваются перспективы развития этноспорта в регионах России. Цель исследования: влияние субъектов Российской Федерации, которые с наименьшими инвестиционными вложениями могли бы стать ключевыми площадками развития этноспорта и проведения традиционных игр и этноспортивных мероприятий. В ходе исследования выявлено, что проведение этноспортивных мероприятий положительно влияет на развитие региона по таким показателям, как улучшение имиджа, сохранение культурно-исторических традиций и увеличение туристской привлекательности региона, однако, при этом необходимо соблюдать условия минимизации издержек по проведению подобных мероприятий.*

***Ключевые слова:** традиционные игры, этноспорт, социокультурное проектирование, народные праздники, экономика традиционных игр.*

## PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF ETHNOSPORT IN THE RUSSIAN FEDERATION

*Seleva V.A.,  
post-graduate student of  
FSBEI HE "CHSAFKIS",  
Tchaikovsky, Russia*

***Abstract.** The article discusses the prospects for the development of ethnosport in the regions of Russia. The purpose of the study: the influence of the Russian Federation subjects, which with the least investments could become key sites for the development of ethnosport and the holding of traditional games and ethnosport events. The study revealed that the holding of ethnosport events has a positive effect on the development of the region in terms of such indicators as improving the image, preserving cultural and historical traditions and increasing the tourist attractiveness of the region, however, it is necessary to comply with the conditions for minimizing the costs of such events.*

***Key words:** traditional games, ethnosport, socio-cultural design, traditional festivals, economics of traditional games.*

**Введение.** В последние годы мы становимся свидетелями бурного развития сферы физической культуры и спорта. Наряду с проведением в России таких крупномасштабных событий, как Олимпийские и Паралимпийские игры «Сочи-2014», Чемпионат мира по футболу FIFA «Россия-2018», летней и



зимней Универсиады, было возрождено проведение традиционных игр, народных праздников и этноспортивных мероприятий. В то же время помимо крупномасштабных спортивных событий только на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – ЕКП) федерального уровня ежегодно проводится около 10 000 физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. Отдельно существуют ЕКП регионального уровня в каждом субъекте РФ, а также на уровне каждого муниципалитета [1]. Все это многообразие физкультурных и спортивных мероприятий различается по масштабу, видам спорта и территориям проведения. В данной статье основное внимание будет уделено потенциалу развития рынка спортивных мероприятий на примере этноспорта.

Исследованию социальной, культурной, экономической эффективности крупномасштабных спортивных событий уделяется достаточное внимание зарубежных авторов, таких как W. Andreff, H. Preuss, R. Cashman, R. G. Noll, V. A. Matheson.

Реализация подобных событий в России привлекло внимание к исследованию их эффективности и российских авторов: Р.М. Нуреев, Е.В. Маркин, В.А. Леднев, Л.С. Белоусов, А.В. Орлов, И.В. Солнцев, З.М. Кузнецова и др.; теоретическим вопросам этноспорта и проектированию традиционных игр уделено внимание в работах А.В. Кыласова, В.Н. Расторгуева, А.В. Тедорадзе-Власова.

В современных условиях секвестирования бюджетных средств актуальным становится вопрос использования потенциала территорий и использования уже созданного наследия спортивных соревнований для максимизации социально-экономического эффекта от проведения подобных мероприятий. Успех организации и проведения спортивного события, в первую очередь, обеспечивается благодаря совпадению объективных качеств территорий и запросов целевой аудитории и проектированию этого события [3]

Учитывая тот факт, что в большинстве случаев основную долю затрат на подготовку и проведение крупных спортивных соревнований берет на себя государство, фактически весь груз инвестиций ложится на налогоплательщиков. А, значит, и при оценке общего экономического эффекта целесообразно учитывать именно их мнение.

**Основное содержание работы.** В целях выявления субъектов РФ, обладающих наибольшим потенциалом для проведения спортивных мероприятий, автором был составлен рейтинг субъектов РФ по следующим наиболее значимым показателям:

- наличие спортивных сооружений;
- уровень социально-экономического развития региона;
- количество коллективных мест размещения;



- количество мест общественного питания;
- уровень преступности;
- количество мероприятий в ЕКП;
- медиаиндекс;
- финансирование ФКиС на 1 чел.

Рассмотрим каждый из данных показателей более подробно, обосновав необходимость его учета. Совершенно очевидно, что необходимым условием для проведения спортивного мероприятия является наличие спортивных сооружений или аналогичных объектов. Несмотря на активное строительство новых и реконструкцию старых спортивных сооружений, их количество по-прежнему является недостаточным, а размещение неравномерным. Отдельно следует отметить сложную транспортную доступность многих спортивных объектов.

Рассматривая проведение большинства спортивных мероприятий, следует отметить, что их зрителями, в основном, является население региона. Таким образом, особую важность составляет наличие платежеспособного спроса со стороны местного населения, определяемого уровнем социально-экономического развития данного субъекта РФ.

Необходимым условием комфортного проведения досуга и привлечения туристов является наличие достаточного количества коллективных средств размещения и мест общественного питания, а также низкий уровень преступности в регионе [2].

Медиаиндекс показывает опыт региона в плане представления проводимых событий в средствах массовой информации, тем самым, как привлекая дополнительное внимание зрителей, так и продвигая территориальный бренд.

На основе учета количества мероприятий, внесенных в ЕКП федерального уровня, проводимых на территории субъекта РФ, можно косвенно отразить имеющийся опыт проведения физкультурно-массовых и спортивных событий.

Уровень финансирования сферы физической культуры и спорта в расчете на 1 человека отражает заинтересованность и возможности администрации региона в развитии физической культуры и спорта и проведении подобных событий.

Методика построения рейтинга заключается в том, что субъекту РФ, имеющему наилучшее значение по каждому из 8 показателей, присваивается первое место, следующему - второе и так далее по убывающей. В зависимости от занятого места присваивается соответствующее количество баллов. Так субъекту РФ, занявшему первое место по конкретному показателю, присваивается максимальное количество баллов – 85 (по числу субъектов РФ), второму – 84, и так далее по убывающей. Общее количество баллов определяется суммированием баллов, набранных по каждому показателю. На основе общей суммы набранных баллов



определяется место субъекта РФ в данном рейтинге. Первое место занимает субъект, набравший максимальное количество баллов, далее по убывающей.

Согласно результатам, полученным в ходе данного исследования, субъектами РФ, обладающими наибольшим потенциалом для проведения спортивных мероприятий, являются город Москва, Краснодарский край, Нижегородская и Московская область, а также Республика Татарстан. Рейтинг 20 субъектов РФ, обладающих наибольшим потенциалом для проведения спортивных событий, представлен в таблице 1.

Для определения значимости проведения традиционных игр, народных праздников и этноспортивных мероприятий для населения регионов, по инициативе и финансово-организационной поддержке Общероссийской общественной организации «Федерация исконных забав и этноспорта России» был проведен всероссийский опрос. Репрезентативная выборка охватила 23 субъекта РФ: Белгородскую, Иркутскую, Мурманскую, Омскую, Ростовскую, Сахалинскую, Тамбовскую, Ярославскую области, Республики Башкортостан, Бурятия, Кабардино-Балкария, Калмыкия, Коми, Мордовия, Тува, Чечня, Чувашия; Камчатский, Пермский, Хабаровский край, города Москву и Санкт-Петербург, и Ханты-Мансийский автономный округ - Югру.

Общий объем выборочной совокупности составил 830 респондентов. Научное сопровождение и анализ полученных результатов осуществляли учёные РЭУ им. Г.В. Плеханова [3].

Большинство респондентов, принявших участие в опросе, отметили, что проведение традиционных игр и этноспортивных мероприятий оказывают особое влияние на такие показатели, как улучшение имиджа, сохранение культурно-исторических традиций и туристская привлекательность регионов представлена в таблице 1.

В ходе опроса респондентам предоставлялся дихотомический выбор заранее подобранных сумм денежных средств, которые они готовы потратить в ходе подобранных мероприятий и матчей, а также на поддержку строительства этнопарков. При этом следует отметить различие в структуре доходов, получаемых во время проведения этноспортивных мероприятий от традиционной структуры доходов matchday. В данном случае в структуру доходов от matchday не входят доходы от билетных программ, поскольку вход на подобные мероприятия свободный. Таким образом, доходы matchday формируются, в основном, за счет продажи блюд народной кухни, сувениров и товаров народных промыслов, костюмов, масок и т.п.

Вычислив средневзвешенное значение в расчете на одного человека, и сопоставив его с общей численностью взрослого населением субъекта РФ, получим общую сумму денежных средств, которую население субъекта РФ готово потенциально потратить в день проведения мероприятия (формула 1).

$$WTP = \sum QxXi \times Pi \quad (1)$$

Где Q – численность работающего населения региона

$X_i$  – доля критерия  $i$

$P_i$  – сумма, которую готово оплатить население по критерию  $i$

Таблица 1. Рейтинг субъектов РФ, обладающих наибольшим потенциалом для проведения спортивных событий

| Субъект РФ           | Спортивные сооружения | Численность населения субъекта РФ 2015 | Уровень соц-эконом развития | Количество коллективных мест размещения | Количество мест общественного питания | Уровень преступности | Количество мероприятий, включенных в ЕКП | Медиандекс | Финансирование Фкис на 1 чел | Общее количество баллов | Место в рейтинге |
|----------------------|-----------------------|--|-----------------------------|---|---------------------------------------|----------------------|--|------------|------------------------------|-------------------------|------------------|
| Москва               | 85                    | 85                                     | 82                          | 65                                      | 84                                    | 41                   | 80                                       | 82         | 69                           | 673                     | 1                |
| Краснодарский край   | 80                    | 83                                     | 70                          | 61                                      | 83                                    | 55                   | 81                                       | 76         | 67                           | 656                     | 2                |
| Нижегородская обл.   | 73                    | 76                                     | 67                          | 79                                      | 78                                    | 61                   | 74                                       | 75         | 71                           | 654                     | 3                |
| Московская обл.      | 82                    | 84                                     | 79                          | 38                                      | 82                                    | 65                   | 82                                       | 80         | 58                           | 650                     | 4                |
| Республика Татарстан | 83                    | 78                                     | 78                          | 13                                      | 80                                    | 56                   | 77                                       | 77         | 77                           | 619                     | 5                |
| Самарская обл.       | 67                    | 75                                     | 71                          | 69                                      | 75                                    | 45                   | 63                                       | 66         | 74                           | 605                     | 6                |
| Челябинская обл.     | 77                    | 77                                     | 63                          | 74                                      | 73                                    | 25                   | 76                                       | 68         | 56                           | 589                     | 7                |

Результаты, полученные в ходе вычисления, отражены в таблице 2.

Таблица 2. «Готовность платить» население субъектов РФ за проведение народных праздников и традиционных игр

| Субъект РФ              | WTP за строительство этнопарка, всего (млн. руб.) | WTP доходы matchday, всего (млн. руб.) |
|-------------------------|---|--|
| Республика Башкортостан | 1389,1  | 1741,1                                 |
| Республика Бурятия      | 346,1   | 495,3                                  |
| Иркутская область       | 1032,8  | 1105,4                                 |
| Республика Калмыкия     | 62,2  | 62,2                                   |

Бесспорными лидерами в отношении трат на проведение народных гуляний стали Ханты-Мансийский автономный округ и Республика Тыва, население которых в день проведения мероприятий готово тратить в среднем более 1 500 рублей, что в два раза превышает ближайшего «конкурента» Хабаровский край и почти в 3 раза превышает среднее значение по регионам РФ. Примечательно, что москвичи готовы тратить в среднем около 400 рублей в день проведения мероприятия, что является одним из наименьших значений. В то же время население Ханты-Мансийского автономного округа выразило самую низкую заинтересованность в строительстве этнопарков, что обосновано наличием в регионе достаточного количества традиционных и этнических объектов.

Обобщив результаты выявленного потенциала субъектов РФ для проведения спортивных событий и заинтересованности населения в проведении этноспортивных мероприятий, были выявлены следующие регионы, обладающие наибольшим потенциалом для развития этноспорта:

- Москва
- Санкт-Петербург
- ХМАО-Югра
- Ростовская область
- Республика Башкортостан
- Иркутская область
- Пермский край
- Хабаровский край
- Чувашская Республика
- Омская область
- Ярославская область
- Республика Коми
- Чеченская Республика
- Камчатский край
- Республика Бурятия
- Республика Тыва
- Республика Калмыкия

Практическое применение определения потенциала развития этноспорта в субъекте РФ может способствовать повышению результативности управленческой деятельности административных органов исполнительной власти общественных организаций, осуществляющих свою деятельность в данной сфере, формированию новых источников дополнительного финансирования, развитию просветительской, образовательной и коммуникационной деятельности, а также предоставлению возможности сравнения результатов по различным субъектам РФ.



### **Заключение.**

1. На основе многолетнего опыта проведения традиционных игр и этноспортивных мероприятий было выявлено, что наиболее эффективной формой является создание туристическо-этнографических кластеров, предусматривающих три функциональные зоны: 1) непосредственное место проведения мероприятия (игровое поле); 2) туристско-рекреационный комплекс (торговля, питание, гостиницы) 3) и музейно-этнографическая зона (выставки, музеи, объекты культурного наследия). К созданию таких центров уже приступили в Иркутской области (Ёрдынские игры), Тамбовской области (Атмановские кулачки) и в Ханты – мансийском автономном округе – Югре (гребля на обласах в рамках праздника Вит Хон халт).

2. Осуществление оптимизации расходов проведения традиционных игр и этноспортивных мероприятий возможно за счет одновременного проведения на одной площадке нескольких мероприятий, например этноспортивного мероприятия и фольклорного фестиваля, конкурса блюд национальной кухни и выставки народных промыслов, что позволит создать особую атмосферу и неповторимый колорит мероприятия. В то же время следует отметить, что реализация подобной модели проведения мероприятий требует не только межведомственного взаимодействия, но и особого профессионального мастерства организаторов.

3. На сегодняшний день данная модель уже успешно реализуется и доказала свою эффективность в Иркутске, Москве, Тамбове, Улан-Удэ, Ханты-Мансийске, Якутске и других городах.

### **Библиография:**

1. Акыдзы Л., Манискалко Д., Кузнецова З.М., Кузнецова Е.А. ФОРУМ ПО ЭТНОСПОРТУ - ВОЗРОЖДЕНИЕ НАРОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА / Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16. № 2. С. 5-8.

2. Мишина Т.В., Самсоненко Т.А. ЭТНОСПОРТ КАК ФОРМА СОХРАНЕНИЯ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ/Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 128-130.

3. Хасиятуллов Т.М. РАЗВИТИЕ ЭТНОСПОРТА КАК КУЛЬТУРОТВОРЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО БРЕНДА / В сборнике: Современный город: социальность, культуры, жизнь людей. Материалы XVII Международной научно-практической конференции. Редакционная коллегия: Л. А. Закс, Л. А. Мясникова, А. П. Семитко, С. А. Мицек, Е. Б. Перелыгина, К. И. Зубков, С. Д. Балмаева, А. В. Дроздова, Л. В. Росновская, А. В. Агеносов, И. С. Крутько, С. А. Рамзина, И. Н. Борисова, Г. А. Ямалетдинова. 2014. С. 433-436.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ В ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКАХ

*Сивцева К. В.,  
методист лаборатории физического  
совершенствования человека в условиях Севера  
Лебедева А. И.,  
старший преподаватель кафедры СПиНВС  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
Чурапча, Россия*

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования особенностей методики подготовки прыгунов по якутским национальным прыжкам в подготовительном периоде по методикам Валерия Пантелеймоновича Кочнева, доктора педагогических наук и Ивана Ивановича Чиркоева, Мастера спорта ЯАССР, многократного чемпиона по якутским национальным прыжкам РС (Я), действующий тренер по якутским национальным прыжкам.*

***Ключевые слова:** якутские национальные прыжки, методика тренировок, начальная специализация, тренировочный процесс, анализ.*

## COMPARATIVE ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING METHODOLOGY IN THE YAKUT NATIONAL JUMPS

*Sivtseva K.V.,  
methodologist at the Laboratory of  
human's physical improvement in the conditions of the North  
Lebedeva A.I.,  
Senior lecturer of the SPNKS Department  
Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

***Abstract.** The article presents the results of a study of the peculiarities of the methods of training jumpers in the Yakut national jumps in the preparatory period according to the methods of Valery Panteleimonovich Kochnev, Doctor of Pedagogical Sciences and Ivan Ivanovich Chirkoev, Master of Sports of the Yakut National Jumps, multiple champion of the Yakut national jumps RS (Ya), acting coach of the Yakut national jumps.*

***Key words:** yakut national jumps, training methods, initial specialization, training process, analysis.*

**Введение.** Спортивная подготовка - это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает физическую, техническую, тактическую, психическую стороны подготовки спортсмена.

Содержанием раздела физической подготовки спортсмена является воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т. д.). Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья [5].

Подготовка спортсменов представляет собой многогранный процесс, включающий в себя методическое, материальное, научное, медико-биологическое, организационное, управленческое и другие виды его обеспечения.

**Цель исследования** – выявить особенности методики подготовки в якутских национальных прыжках.

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние подготовки спортсменов в якутских национальных прыжках на основе анализа научно-методической литературы;
2. Сравнить методики тренировки в якутских национальных прыжках.
3. Проанализировать результаты исследования.

**Гипотеза.** Спортивная подготовка прыгунов по якутским национальным прыжкам будет более эффективной, если организация и содержание тренировочного процесса будет основываться на анализе методик выдающихся специалистов.

**Методы и организации.** Исследование проводилось на базе ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа - интернат олимпийского резерва имени Дмитрия Петровича Коркина» в периоде с 14.09.2022 по 24.04.2023. В исследовании участвовали учащиеся в возрасте от 13-15 лет на начальной специализации (учебно-тренировочном) этапе спортивной подготовки в исследовании участвовали 20 юношей.

В исследовании применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение.

В ходе исследования проанализировали методики двух тренеров по якутским национальным прыжкам В.П. Кочнева и И.И. Чиркоева.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Основной базой для изучения и анализа послужили методы тренировок по якутским национальным прыжкам:

- Валерия Пантелеймоновича Кочнева, доктора педагогических наук;
- Ивана Ивановича Чиркоева, Мастера спорта ЯАССР, многократного чемпиона по якутским национальным прыжкам РС (Я), действующий тренер по якутским национальным прыжкам.

Примерный недельный план тренировок в подготовительном периоде по методике В.П. Кочнева представлен на таблице 1.

Таблица 1 - Примерный недельный план тренировок в подготовительном периоде по методике В.П. Кочнева

|             |   |
|-------------|---|
| Понедельник | - кроссовый бег в лесу, в зале, темп равномерный, до 20-30 минут. Общеразвивающие упражнения.   |
| Вторник     | - разминка 30-40 мин. Беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад по 30 м 3 раза, ускорения 30 м x 3 раза в среднем темпе и 30 м x3 раза максимально, отдых перед выполнением каждого ускорения не должен превышать 3-х минут.<br>Прыжковые упражнения: поочередные скачки на одной, затем на другой ноге – «кылыы», 50 м 3 раза; прыжки с ноги на ногу – «ыстанга», 50 м 3 раза, прыжки на двух ногах – «куобах», 50 м 3 раза. Отдых перед выполнением не должен превышать 5 минут. В заключение бег в равномерном темпе до 10 минут, упражнения на расслабление. |
| Среда       | - разминка 30-40 мин. Беговая подготовка по усмотрению. Силовая подготовка - упражнения с гирями по 16, 24 и 32 кг - приседания, прыжки из глубокого приседа. Упражнения со штангой - приседания, прыжки из глубокого приседа, при этом вес штанги спортсмена не должен превышать допустимый уровень - 60-70% от его собственного веса (например, если у спортсмена собственный вес 60кг, то он должен упражняться со штангой весом 36-42кг). Наклоны, ходьба с выпадами со штангой, рывки, жим, толчок и т.д. В заключительной части медленный бег до 10 мин.  |
| Четверг     | - разминка 30-40 мин. Беговая подготовка (беговые упражнения, ускорения, бег на время 30 м 2 раза, 60 м 2 раза). Прыжковые упражнения: поочередные скачки на одной, затем на другой ноге – «кылыы» 40 м 3 раза, «куобах» 40 м 3 раза. Прыжки в длину с ускоренного разбега: 15-20м по 5-6 раз. Тройной прыжок с ускоренного разбега по 5-6 раз. В заключение медленный бег до 10 минут.   |
| Пятница     | - игровой день (баскетбол, волейбол до часа).   |
| Суббота     | Отдых   |
| Воскресенье | Отдых   |

Специальные тренировочные упражнения, предложенные тренером Республики Саха Якутия Чирковым Иваном Ивановичем.

Таблица 2 - Примерный недельный план тренировок по методике И.И. Чиркова в подготовительном этапе.

|             |                |
|-------------|----------------|
| Понедельник | 6:00. Зарядка. |
|-------------|----------------|



|             |  |
|-------------|--|
|             | 11:00. Взрывные упражнения – сидя, стоя, лежа, с колена,<br>17:00. Кросс 40 минут.   |
| Вторник     | 6:00. Зарядка.<br>11:00. Выбор разбега; беговые упражнения; прыжковые упражнения.<br>17:00. Глубокие отталкивания: скачок левой/правой (ыстанга).  |
| Среда       | 6:00. Зарядка.<br>11:00. -взрывные упражнения (прыжки, сидя на скамейке, прыжки со штангой)<br>– 10x5<br>- с выбеганием – 10 раз,<br>- бег в упряжке 2 по 60 метров,<br>17:00. Прыжки с места – 10 раз,<br>Тройной прыжок с места – 5 раз.<br>Бег в упряжке 2 по 150 метров (свободно), далее отдых до восстановления. |
| Четверг     | 6:00. Зарядка.<br>Отдых. Баня.   |
| Пятница     | 6:00. Зарядка.<br>11:00. Напрыгивание (спрыгивание) с тумбочки разной высоты (скачок л/пр., скачок шаг, шаги...на 2-х ногах, т.е. куобах)<br>17:00. Бег с тягой (блин) до 50 м. по 6 повторений; прыжки через барьеры 5x10.  |
| Суббота     | 6:00. Зарядка.<br>11:00. Контрольные работы (бег на 60м и 30м, прыжки в длину, прыжки в длину с разбега)<br>17:00. Контрольные работы (прыжки на 7 отметок, прыжки 10 раз с места)   |
| Воскресенье | Отдых.   |

В таблице 2 представлен недельный план учебно-тренировочного процесса, разработанный И.И. Чирковым в подготовительном этапе. На данном этапе цикл тренировочного периода начинается в сентябре и заканчивается в октябре, затем возобновляется в феврале-марте.

*Таблица 3 - Сравнительная характеристика содержания недельных планов в учебно - тренировочных процессах по якутским национальным прыжкам тренеров*

| Дни | По Кочневу В.П.     | По Чиркову И.И.   |
|-----|---------------------|-------------------|
| Пн  | Выносливость        | Взрывная сила     |
| Вт  | Взрывная сила       | Скоростно-силовые |
| Ср  | Скоростно-силовые   | Взрывная сила     |
| Чт  | Скоростные качества | Отдых             |





|    |         |                   |
|----|---------|-------------------|
| Пт | Игровой | Скоростно-силовые |
| Сб | Отдых   | Взрывная сила     |
| Вс | Отдых   | Отдых             |

В таблице 3 видно, на какие физические качества больше уделяют внимание в своих методиках обучения по якутским национальным прыжкам Кочнев В.П. и Чиркоев И.И. Так у Кочнева больше внимания уделяется на все физические качества, у Чиркоева именно в скоростно-силовых способностях и взрывной силе.

В.П. Кочнев считает, что в подготовительном периоде задача подготовки учащихся к достижению высоких спортивных результатов, в развитии у них необходимых физических качеств, таких как сила, быстрота, гибкость, координация движений и ловкости. Совершенствуются морально-волевые качества - настойчивость и воля к достижению победы, стойкость, уверенность, характер. Большое внимание уделяется обучению и закреплению техники прыжков, повышению уровня знаний в области теории тренировочных занятий,

Чиркоев И.И. считает, что нужно уделять внимание не только в тренировочных процессах, но и здоровью и состоянию подопечных. В тренировочном процессе внимание уделяет в основном скоростно-силовой и взрывной силе, а также развитию умения самостоятельно определять уровень подготовленности и навыков, осуществлять самостоятельный врачебный контроль, гигиенические знания, развитие умения вести дневник тренировок и осуществлять самоконтроль. Иван Иванович постоянно совершенствуется как тренер и наставник, привнося новые и новые методы тренировок. Ещё главной отличительной и положительной чертой его тренировок это утренняя зарядка, она способствует дисциплине, для проведения хорошего бодрого дня и не только.

Результаты тестирования физической подготовленности занимающихся якутскими национальными прыжками до и после внедрения методики В.П. Кочнева представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты до и после внедрения методики В.П. Кочнева

| № | Испытуемые | Прыжок в длину с места (см) до и после |     | Тройной прыжок с места (см) до и после |     | Бег на 30 метров (сек) до и после |      |
|---|------------|--|-----|--|-----|-----------------------------------|------|
|   |            |  |     |  |     |                                   |      |
| 1 | Испытуемый | 176                                    | 181 | 497                                    | 499 | 5,29                              | 5,25 |
| 2 | Испытуемый | 218                                    | 221 | 686                                    | 687 | 4,88                              | 4,85 |
| 3 | Испытуемый | 237                                    | 239 | 742                                    | 744 | 4,78                              | 4,76 |
| 4 | Испытуемый | 186                                    | 187 | 527                                    | 528 | 5,51                              | 5,50 |

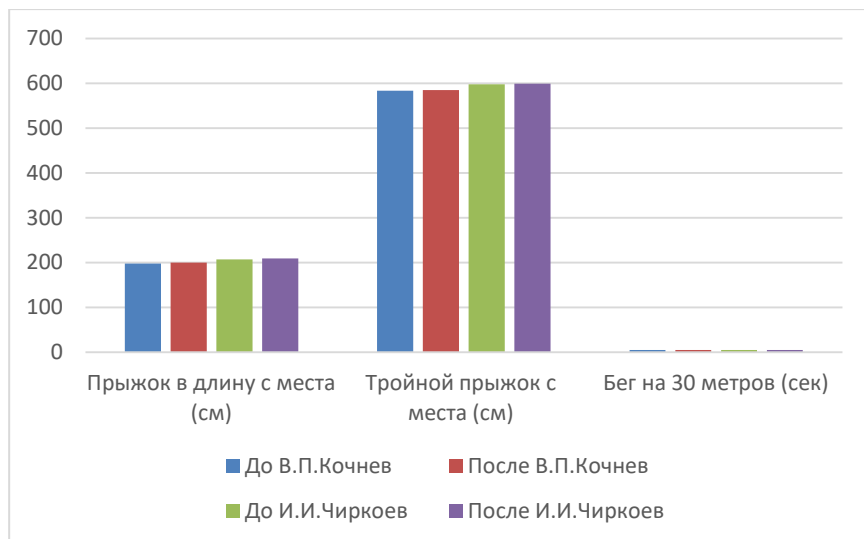
|         |            |       |       |       |       |      |      |
|---------|------------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 5       | Испытуемый | 211   | 215   | 587   | 588   | 4,68 | 4,66 |
| 6       | Испытуемый | 184   | 187   | 511   | 512   | 5,49 | 5,43 |
| 7       | Испытуемый | 211   | 213   | 594   | 595   | 4,62 | 4,60 |
| 8       | Испытуемый | 179   | 181   | 530   | 532   | 5,10 | 5,16 |
| 9       | Испытуемый | 177   | 176   | 506   | 508   | 5,41 | 5,35 |
| 10      | Испытуемый | 198   | 199   | 653   | 654   | 5,32 | 5,32 |
| Среднее |            | 197,7 | 199,9 | 583,3 | 584,7 | 5,12 | 5,09 |
| Разница |            | 2,2   |       | 1,4   |       | 0,03 |      |

Результаты тестирования физической подготовленности занимающихся якутскими национальными прыжками до и после внедрения методики И.И. Чиркова представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты до и после внедрения методики И.И. Чиркова

| №       | Испытуемые | Прыжок в длину с места (см) до и после. |       | Тройной прыжок с места (см) до и после |       | Бег на 30 метров (сек) до и после |      |
|---------|------------|---|-------|--|-------|-----------------------------------|------|
|         |            |   |       |  |       |                                   |      |
| 1       | Испытуемый | 184                                     | 186   | 506                                    | 507   | 5,23                              | 5,20 |
| 2       | Испытуемый | 224                                     | 227   | 715                                    | 717   | 4,84                              | 4,79 |
| 3       | Испытуемый | 251                                     | 252   | 773                                    | 775   | 4,78                              | 4,65 |
| 4       | Испытуемый | 188                                     | 189   | 535                                    | 538   | 5,47                              | 5,32 |
| 5       | Испытуемый | 213                                     | 216   | 610                                    | 613   | 4,64                              | 4,54 |
| 6       | Испытуемый | 188                                     | 189   | 521                                    | 525   | 5,46                              | 5,34 |
| 7       | Испытуемый | 215                                     | 218   | 603                                    | 605   | 4,58                              | 4,61 |
| 8       | Испытуемый | 181                                     | 182   | 535                                    | 536   | 5,13                              | 5,12 |
| 9       | Испытуемый | 187                                     | 188   | 513                                    | 514   | 5,36                              | 5,26 |
| 10      | Испытуемый | 241                                     | 244   | 664                                    | 666   | 4,59                              | 4,57 |
| Среднее |            | 207,2                                   | 209,1 | 597,5                                  | 599,6 | 5,01                              | 4,94 |
| Разница |            | 1,9                                     |       | 2,1                                    |       | 0,07                              |      |





*Диаграмма 1. Сравнительный анализ подготовки спортсменов по методики В.П.Кочнева, И.И.Чиркоева до и после эксперимента.*

Таким образом, исходя из диаграммы 1, можно считать, что после 6 месяцев тренировочного процесса, методика подготовки спортсменов по И.И. Чиркоева в якутских национальных прыжках более эффективна, чем методика В.П. Кочнева.

### **Библиография:**

1. Кочнев В.П. Национальные виды спорта, народные игры современной системе физического воспитания и образования/ В.П. Кочнев, Портнягин, Л.С. Ядрихинская. - Якутск, 2002.- 54 с.
2. Кочнев В.П. Национальные вида спорта Якутской АССР-Якутск, 1980-75с.
3. Кочнев В.П. Якутские прыжки. – Якутск, 1997. – 130с.
4. Собакин П.И. Обучение якутским прыжкам на этапе начальной подготовки. /П.И. Собакин// Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2014. – С. 159-161.
5. Чесноков Н.Н., Никитушкина В.Г. Легкая атлетика. - Физическая культура. – Москва., 2010. - 238 с.

## НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ МАС-РЕСТЛЕРОВ

*Федоров Э.П.,*

*кандидат педагогических наук,*

*доцент., и.о. декан УОР*

*ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

*Чурапча, Россия*

*Иванов А.И.,*

*кандидат сельскохозяйственных наук, доцент*

*Арктический государственный агротехнологический университет*

*Татаринов В.В.,*

*Северо-Восточный федеральный  
университет имени М.К. Аммосова,*

*Якутск, Россия*

*Аннотация.* В данной статье представлен анализ анкетного опросника среди высококвалифицированных спортсменов и ведущих тренеров популярного в Якутии национального вида спорта мас-рестлинг.

По мнению многих тренеров в мас-рестлинге, что спортсмены слишком нагружают свой организм. Спортсмены тренируются в пределе своих функциональных возможностей, балансируя между столь желанной наивысшей спортивной формой и опасностью перенапряжения систем организма и возникновения патологических явлений.

Правильный выбор восстановительных средств является неотъемлемой частью тренировочного процесса, не менее важной, чем сама тренировка.

**Ключевые слова:** национальный вид спорта, квалифицированные спортсмены мас-рестлеры, восстановительные средства, травмы.

## THE NEED TO USE RECOVERY MEANS FOR SKILLED ATHLETES MAS-WRESTLERS

*Fedorov E.P.,*

*Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Associate Professor, Acting Dean of the ORC*

*Churapcha State Institute of Physical Education and Sports*

*Churapcha, Russia*

*Ivanov A.I.,*

*Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor*

*Arctic State Agrotechnology University*

*Tatarinov V.V.,*

*North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov,  
Yakutsk, Russia*

**Abstract.** *This article presents an analysis of a questionnaire among highly qualified athletes and leading coaches of the popular national sport in Yakutia, mas-wrestling.*

*According to many coaches in mas-wrestling, athletes put too much stress on their bodies. Athletes train to the limit of their functionality, balancing between the much-desired highest sports form and the danger of overstrain of the body systems and the occurrence of pathological phenomena.*

*The right choice of restorative means is an integral part of the training process, no less important than the training itself.*

**Key words:** *national sport, qualified mas-wrestlers, rehabilitation means, injuries.*

**Введение.** Национальный вид спорта мас-рестлинг, является одним из силовых видов спортивного единоборства. При этом сама схватка может проходить в различных режимах работы мышц: взрывных, преодолевающих, уступающих, статических, динамических и быстро сменяющихся режимах напряжения и расслабления мышц.

Эффективность тренировочного процесса зависит от планирования тренировочного процесса, где тренер должен учитывать требования к тренировочной и соревновательной деятельности, тем самым должным образом применять восстановительные средства.

Значительные нагрузки, которые переносят спортсмены, требуют интенсивного поиска средств восстановления их работоспособности в условиях оптимизации тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям и в период их проведения. Улучшение результатов в спорте обусловлено внедрением в подготовку спортсменов научно обоснованных средств управления тренировочным процессом и восстановления организма спортсменов.

**Результаты исследования.** Следовательно, спортсмены нуждаются не только в рациональном планировании нагрузок, но и прежде всего - в восстановительных мероприятиях с учетом принципов комплексности, преемственности и вариативности их применения.

Для подтверждения выводов теоретического анализа о необходимости использования восстановительных средств мы провели анкетный опрос высококвалифицированных спортсменов (n=50) и ведущих тренеров (n=10) этого популярного в Якутии национального вида спорта.

В результате было выявлено, что все респонденты считают необходимостью использовать средства и методы восстановления в тренировочном процессе мас-рестлеров. Особенно это актуально становится с ростом квалификации спортсмена.

Так на вопрос: «Какие виды восстановительных мероприятий предлагаются спортсменам мас-рестлерам?»

Ответы респондентов распределились следующим образом:

- 45% педагогическое восстановление (тренировка по аэробному режиму, активный и пассивный отдых);
- 30% медико-биологические средства восстановления (массаж, баня);
- 15% психологическое восстановление (концерт, кино, музыка);
- 10% гигиенические средства (питание с учетом, присутствия национальных блюд) (рисунок 1).

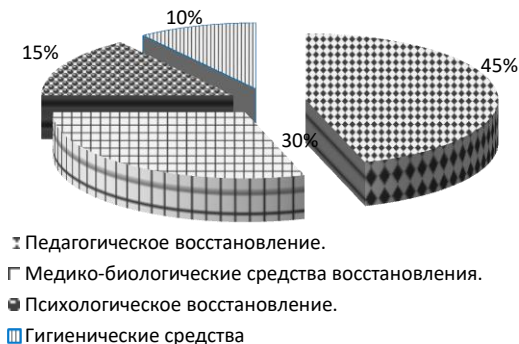


Рисунок 1 – Распределение ответов на вопрос: «Какие виды восстановительных мероприятий предлагаются спортсменам мас-рестлерам»

На рисунке 2 представлены результаты ответов на вопрос: «Какие наиболее распространённые травмы встречаются у спортсменов мас-рестлинга?»

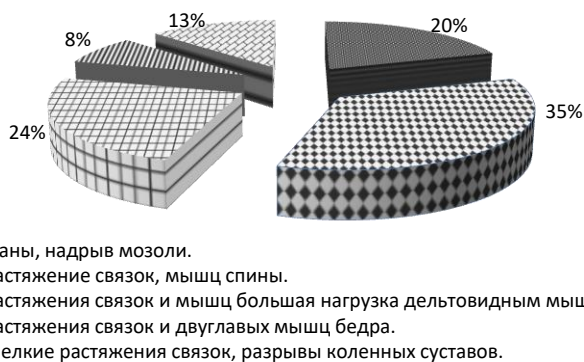


Рисунок 2 - Распределение ответов на вопрос: «Какие наиболее распространённые травмы встречаются у спортсменов мас-рестлинга?»

Получены следующие ответы:

- 20% раны, надрыв мозоли (травмы в основном случаются во время схватки при скручивании палки);
- 35% растяжение связок, мышц спины (травмы связанные, прежде всего, слабой разминкой, превышение тренировочной нагрузки и нарушениями техники безопасности);
- 24% растяжения связок и мышц большая нагрузка на дельтовидные мышцы (травмы при статической работе на соревнованиях);
- 8% растяжения связок и двуглавых мышц бедра (травма при высоком напряжении работы ног в упоре о доску);
- 13% мелкие растяжения связок, разрывы коленных суставов (травмы при высоком напряжении работы ног в упоре на доску).

На вопрос: «Для разогрева мышц какие мази используют спортсмены - мас-рестлеры?» Все респонденты ответили одинаково - капсикам, финалгон, бенгей (с учетом индивидуальной переносимости препарата).

В результате опроса ведущих тренеров и спортсменов выявили, что мнение специалистов по характеру травм разделилось, при этом в большинстве ответов средства восстановления преобладали педагогические, медико-биологические и психологические. Ряд тренеров ответили, что они используют набор направленных восстановительных средств, основанных на личном опыте.

### **Заключение.**

1. Полученные результаты вышеуказанного опроса специалистов в области мас-рестлинга позволяют еще раз констатировать наличие проблемы, связанной с отсутствием научного обоснования средств восстановления у мас-рестлеров в годичном цикле тренировки. Данный факт стал отправной точкой для разработки методики восстановления в тренировочном процессе квалифицированных мас-рестлеров.

2. В основу методики восстановления квалифицированных мас-рестлеров на тренировочном этапе легло сочетание отдельных педагогических, физических и психологических средств восстановления, учитывающих объём, интенсивность и направленность тренировочной нагрузки, уровень функционального состояния, работоспособности и физической подготовленности спортсменов.

### **Библиография:**

1. Бирюков, А.А. Русская система классического спортивного массажа и его отличия от лечебного массажа / А.А. Бирюков // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2017. – № 3 (141). – С. 47–51.
2. Логинов, В.Н. Особенности соревновательной борьбы атлетов в мас-рестлинге с учетом стиля ведения борьбы / В.Н.Логинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 4. – С.11.

3. Логинов, В.Н. Основы технико-тактической подготовки по мас-рестленгу : методическое пособие / В.Н. Логинов. – Чурапча : Чурапчинский гос. ин-т физ. культуры и спорта, 2017. – 47 с.

4. Похачевский, А.Л. Восстановление физической работоспособности квалифицированных борцов-самбистов в годичном цикле подготовки / Похачевский А. Л., Петров А. Б., Анкудинов Н. В.; Вологодский ин-т права и экономики Федер. службы исполнения наказаний (ВИПЭ ФСИН России), науч.-исслед. лаборатория диагност. и оздоров. технологий, Великолуцкая гос. акад. физ. культуры (ВЛГАФК) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 11 (81). – С. 126–130. – Библиогр.: с. 130.

5. Федоров, Э.П. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Повышение работоспособности спортсменов мас-рестлеров на основе применения комплекса физических средств восстановления / Э.П. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 21–22.

6. Федоров, Э.П. Технология восстановления спортсменов мас-рестлеров на тренировочном этапе / Э.П. Федоров, А.Б. Петров // Спорт, человек, здоровье : сб. материалов конгресса. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 493–495.

7. Literature:

8. Biryukov, A.A. Russian system of classical sports massage and its differences from therapeutic massage / A.A. Biryukov // Therapeutic exercise and sports medicine. - 2017. - No. 3 (141). – P. 47–51.

9. Loginov, V.N. Features of the competitive struggle of athletes in mas-wrestling, taking into account the style of wrestling / V.N. Loginov // Physical culture: education, training, training. - 2019. - No. 4. - P.11.

10. Loginov, V.N. Fundamentals of technical and tactical training in mas-wrestling: a methodological guide / V.N. Loginov. - Churapcha: Churapchinsky state. Institute of Physics culture and sports, 2017. - 47 p.

11. Pokhachevsky, A.L. Restoration of physical performance of qualified sambo wrestlers in the annual training cycle / Pokhachevsky A. L., Petrov A. B., Ankudinov N. V.; Vologda Institute of Law and Economics Feder. services for the execution of punishments (VIPE FSIN of Russia), scientific research. diagnostic laboratory. and wellness. technologies, Velikolukskaya state. acad. physical culture (VLGAFK) // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaft. - 2011. - No. 11 (81). - S. 126-130. – Bibliography: p. 130.

12. Fedorov, E.P. Physical culture: upbringing, education, training. Improving the performance of athletes mas-wrestlers based on the use of a complex of physical means of recovery / E.P. Fedorov // Physical culture: upbringing, education, training. - 2017. - No. 1. - P. 21–22.

13. Fedorov, E.P. Recovery technology for athletes mas-wrestlers at the training stage / E.P. Fedorov, A.B. Petrov // Sport, man, health: Sat. congress materials. - St. Petersburg, 2017. - P. 493-495.



## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ ПОПАДАНИЯ ПОДАЧ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

*Харитоновна С.Ф.,  
старший преподаватель,  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
с. Чурапча, Россия*

***Аннотация.** 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.*

***Ключевые слова:** настольный теннис, подача, этап начальной подготовки, точность.*

## IMPROVING THE ACCURACY OF HITTING SERVES AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN TABLE TENNIS

*Kharitonova S.F.,  
Senior Lecturer  
Churapcha State Institute of  
Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

***Abstract.** One of the main techniques is - submission. The main element of the feed in training is the accuracy of the feed hitting the intended point by the player. The realization of this task is associated with the learning process, where it is necessary to instill such skills that are fundamental and will allow at subsequent stages of preparation to form more complex motor activity that meets the modern requirements of table tennis.*

***Key words:** table tennis, serve, initial training stage, accuracy.*

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.

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.

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 невостребованным, 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.

Подача мяча в настольном теннисе чётко регламентируется правилами игры. Выделим основные положения.

- Подающий должен подбросить шарик, лежащий на распрямлённой ладони вверх, на высоту более 16 сантиметров.

- Мячик должен быть выброшен строго над поверхностью стола, но до удара находиться за его пределами.

- После соприкосновения с ракеткой мяч сначала должен удариться о стол со стороны подающего, а затем удариться о стол со стороны соперника.

- Движение ракеткой и удар по мячу должны быть открыты судьям, наблюдающим за соблюдением правил.

- подача засчитывается с того момента, как подающий подбросил мяч. То есть в случае непопадания ракеткой по шарик, подача считается выполненной, но выполненной неудачно.

Подбросы мяча бывают нескольких видов. При низком подбросе мячик подкидывается на высоту от 16 до 20 см. При среднем – от 20 до 50 см. При высоком – от 50 см до 2-х метров. От того, как высоко подброшен мяч, зависит высота соприкосновения его с ракеткой, от чего в свою очередь зависят угол и направление подачи.

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[1, с. 16].

Основные требования, предъявляемые к новичкам при выполнении подачи:



- ракетку держать более расслаблено, чем обычно, поскольку благодаря этому и при европейской хватке может быть достигнуто более раскрепощённое движение кисти;
- правильно выбирать момент подачи. Подача мяча в свободный угол в момент входа или смещения из исходного положения противника может принести успех;
- использовать слабые стороны противника, находить те точки стола, откуда трудно переходить в атаку;
- начинать с освоения наиболее простых элементов игры и продвигаться к более сложным;
- отработать подачи нужно использовать в конце основной части УТЗ или в дополнительном индивидуальном занятии.

Основные типы подач с вращением, которые чаще всего используют новички:

1. Подача слева с боковым вращением. Поддачи слева наиболее опасны для принимающего, так как подающий примерно одинаковым движением может совершить как длинную, так и короткую подачу. Подкручивание, при этом, может быть, как правым-боковым-нижним, так и правым-боковым-верхним.
2. «Маятник» справа с боковым вращением. Этот тип ввода мяча в игру производится с правой стороны. За счёт движения ракетки справа налево шарик придаётся левое боковое вращение.
3. Поддачи мяча с обратным вращением. Более сложный ввод мяча, использующийся для укороченных подач.

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 [2].

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:

- 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;



- 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;

- 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 для повышения эффективности техники выполнения сложных подач.

### **Библиография:**

1. Буянов В.Н., Рыжкина Л.А. Методика обучения технике подач и их приема в настольном теннисе. Ульяновск 2000- с.16.
2. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов. РГАФК. – М., 2000.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис». Москва 2022г.

## СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН В ТАИЛАНДСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ ВИДЕ СПОРТА – МУАЙ ТАЙ

*Цай Ч.,  
преподаватель,  
Уханьский городской профессиональный колледж,  
Черкашин И.А.,  
доктор педагогических наук, профессор  
Северо-Восточный федеральный  
университет имени М.К. Аммосова,  
Якутск, Россия  
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»  
Чурапча, Россия*

***Аннотация.** В статье представлены результаты теоретического анализа системы подготовки спортсменок в таиландском национальном виде спорта – муай тай. Выявлено, что в 60-х гг. прошлого века предприняты первые попытки популяризировать женский муай тай, что проявилось в организации боев на арене Лумпини. В 90-х гг. XX в. муай тай занимает уверенную позицию на международной арене. На современном этапе развития муай тай женщины выступают как на любительском, так и профессиональном уровнях. Относительно системы спортивной подготовки женщин, то отмечен дефицит научных исследований по данному направлению. Имеющие в открытом доступе материалы об исследованиях с участием женщин в муай тай единичны, в которых содержатся данные, касающиеся таких вопросов, как мотивация занятий данным видом спорта, влияние массажа на восстановительные процессы, особенностях предсоревновательной подготовки, анализ показателей функционального состояния спортсменок, построения отдельных структурных элементов тренировочного процесса.*

***Ключевые слова:** муай тай, спортсменки, система спортивной подготовки, соревнования.*

## WOMEN'S SPORTS TRAINING IN THE THAI NATIONAL SPORT – MUAY THAI

*Cai Ch.,  
teacher,  
Wuhan City Vocational College,  
Cherkashin I.A.,  
doctor of pedagogical sciences, professor  
North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov,  
Yakutsk, Russia*

*Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia*

**Abstract.** *The article presents the results of a theoretical analysis of the training system of female athletes in the Thai national sport – Muay Thai. It is revealed that in the 60s of the last century, the first attempts were made to popularize female Muay Thai, which manifested itself in the organization of fights at the Lumpini Arena. In the 90s of the twentieth century. Muay Thai occupies a confident position in the international arena. At the present stage of Muay Thai development, women perform at both amateur and professional levels. Regarding the system of women's sports training, there is a shortage of scientific research in this area. There are few publicly available materials on studies involving women in Muay Thai, which contain data on such issues as motivation for practicing this sport, the effect of massage on recovery processes, features of pre-competitive training, analysis of indicators of the functional state of athletes, the construction of individual structural elements of the training process.*

**Key words:** *Muay thai, sportswomen, sports training system, competitions.*

**Введение.** Как лидер Олимпийского движения, МОК принимает постоянные меры по продвижению гендерного равенства, а его президент Томас Бах регулярно акцентирует внимание на том, чтобы равные права мужчин и женщин отражались не только на количестве участников крупнейших соревнований, но и на вовлеченности женщин в занятия различными видами спорта, которые до недавнего считались исключительно мужскими, а также привлечение женщин к руководящим должностям и пр. Следует отметить, что к равноправию в спорте женщины прошли долгий путь. Впервые женщины приняли участие во II Олимпийских играх в Париже. Данное событие произошло спустя четыре года после дебютных Игр современности, возрожденных известной личностью в мире спорта бароном Пьером де Кубертенем, которых сдержанно относился к участию женщин в столь масштабных спортивных состязаниях. Дебютировали женщины в пяти видах спорта, их численность было столь скромна, что насчитывала лишь 2,2 % от общего числа участников. Тогда спортсменки состязались в теннисе, парусном спорте, крокете, конном спорте и гольфе. С тех пор участие женщин неуклонно растет. Сегодня женщины являются полноправными участниками Олимпийских Игр наравне с мужчинами благодаря усилиям МОК. На последних Играх, проходивших в Токио в 2021 г, на женщин пришлось более 47,7 % от общего количество участников, а 57 лет назад, в стране восходящего солнца на Играх принимало участие 13 % женщин [1, 2, 16]. Гендерное равенство отмечается и в освоении женщинами исконно «мужских» видов спорта, к которым относится футбол, тяжелая атлетика, различные виды борьбы и ударных единоборств, среди них и муай тай – таиландский национальный вид единоборства.

**Основное содержание работы.** Тайский бокс (муай тай) – вид боевого искусства, который допускает удары ногами, кулаками, коленями и локтями, за что



еще его называют искусство восьми конечностей. Термин «муай» в переводе означает «свободный бой» [7, 13, 15, 17]. Эта форма полноконтактного боя в стойке, признанная национальным видом спорта Таиланда. Согласно Spencer, D.C. (2009) тайский бокс – это «стиль нанесения ударов стоя, в котором практикующие используют свои кулаки, голени, колени и локти для нанесения ударов своим противникам». Он дополнительно включает в себя схватку стоя, известную как клинч, которая включает в себя столкновение с противником и заворачивание обеих рук за его голову, чтобы контролировать его, потянув вниз [14].

Популярность муай тай значительно возросла за последнее десятилетие, в немалой степени потому, что является базовым видом спорта для подготовки бойцов смешанных единоборств (ММА). Бойцы ММА применяют всю ударную и защитную технику тайского бокса [11].

Женщины по всему миру практикуют тайский бокс и соревнуются в соревнованиях различного уровня, в профессиональных и любительских боях. В Таиланде на нескольких стадионах проводятся женские бои и турниры, в которых участвуют женщины со всего мира. Но в то время как многие части мира приняли женщин-бойцов, свидетельства сексизма в тайском боксе все еще существуют. Например, Раджадамнерн и Лумпини, два самых популярных стадиона тайского бокса в Таиланде, не допускают женщин к боям. Дискриминация в отношении женщин существует и в других аспектах. Женщинам не разрешается участвовать в соревнованиях в первую фазу менструального цикла (менструации), так они считаются «не чистыми». Также женщины должны выходить на ринг, проходя под канатами, а не над ними. Для мужчин таких ограничений не существует. Еще отличительная черта между женщинами и мужчинами, специализирующихся в тайском боксе, последние получают гонорары значительно выше. Стиль одежды, который женщины носят во время соревнований по тайскому боксу, состоит из шорт и топа с боксерскими перчатками. В отличие от других стилей боевых искусств, где женщины должны носить ту же форму, что и мужчины (например, белый джи в каратэ), женщины могут выбирать цвет и покрой своей одежды [8].

Анализ специальной научно-методической литературы указывает на то, что, несмотря на большой объем работ о боевых искусствах, существует дефицит работ по тайскому боксу. Большая часть литературы по тайскому боксу фокусируется на физических аспектах спорта, таких как травмы, полученные во время поединков [9] или на развитии опыта в области технической подготовки и физических качеств тайбоксеров [15]. Однако существует мало работ, касающихся женщин и тайского бокса [10, 11]. Эти источники рассматривают такие аспекты, как удовольствие, которое женщины получают от занятий тайским боксом, а также поднимают ряд проблем, таких как представления женщин как на ринге, так и за его пределами, о том, что женщины не должны драться. Учитывая дефицит доступных материалов, сложно составить представление об историческом участии женщин в этом виде спорта, но имеются данные, что именно американские женщины, путешествующие в

Таиланд, чтобы узнать о тайском боксе, способствовали официальному включению тайских женщин в турниры по тайскому спорту [8].

Процесс индустриализации в 60-х–70-х гг. прошлого века, а также в дальнейшей глобализации в 1990-х годах XX в. по настоящее время способствовали вовлечению женщин не только в регулярные занятия тайским боксом и во многие другие общественные сферы тайского общества. Но до этого времени женщины не интересовались данным видом спорта, не представляли, что могут наравне участвовать соревнованиях по тайскому боксу с мужчинами [10].

Исторически сложилось так, что долгие годы женщинам запрещалось не только состязаться в ринге, но и находиться в качестве зрителя на соревнованиях по тайскому боксу. Согласно верованиям, суевериям присутствие женщин негативно отражалось на состоянии бойцов, которые, по приданию, теряли силы и могли в итоге получить травмы [17]. С годами вокруг муай тай и присутствия женщин на ринге или рядом с ним сложилось суеверие. Женщинам запрещено выходить на ринг муай тай или выполнять функции тренеров на внешнем ринге во время мужского боя. Причиной такого ограничения, по-видимому, является боязнь заражения. Женские тела считаются нечистыми из-за их месячных, и считается, что они могут загрязнять атмосферу ринга. Это объяснение не выдерживает критики, поскольку кровь, скорее всего, будет пролита на ринге во время боя. Предполагается, что это обоснование было принято, чтобы скрыть более глубокую цель, которая заключается в обеспечении доминирования мужчин над женщинами и защите мужского превосходства [10].

Женщины-бойцы последовали за своими братьями по тайскому боксу на ринги стадиона Лумпини более 60 лет назад. В 60-х гг. прошлого века промоутер Амнуай Кесбамранг предпринял попытку привлечь интерес к женскому тайскому боксу, организовав бои на арене тайского бокса Лумпини. Однако данные попытки не увенчались успехом, мужчины негативно воспринимали женские бои. Женские бои проводились на бангкокском стадионе тайского бокса Лумпини до тех пор, пока явка зрителей не стала слишком низкой, чтобы приносить прибыль. И они были отменены, и только в конце 90-х гг. XX века женщины снова вернулись на ринг. В последующие годы женский тайский бокс все еще практиковался, но в основном в небольших местных заведениях, таких как храмовые ярмарки [17].

Международный интерес к тайскому боксу привел к увеличению потребности в женщинах-бойцах в 90-х гг. прошлого века. Западные женщины заинтересовались тайским боксом и стремились попробовать свои навыки на родине этого вида спорта. Женщины-бойцы, приехавшие, преимущественно, из США в Таиланд, должны были быть обеспечены достойным количеством соперниц, в качестве предмета национальной гордости. С конца 1990-х годов тайские женщины участвовали в любительских чемпионатах мира по муай тай.

Ассоциация муай тай, чтобы удовлетворить растущий спрос на женщин-бойцов, в Рангсите открыла специальный женский тренировочный лагерь. В 2000





году в лагере проживало 10 спортсменов, где они жили и тренировались. Многие из них покинули родные деревни по всему королевству, чтобы посетить тренировочный лагерь. На стадионе Рангсит два раза в неделю проводились женские бои по тайскому боксу, что превышало количество мужских боев [10]. Также был создан тренировочный лагерь в гимназии Сасипрапа, находящемся в Бангкоке. Позже, в 2001 году, Ассоциация любительского бокса Таиланда искала женщин-боксеров для участия в чемпионате мира и Азиатском турнире по боксу среди женщин, который состоялся в августе 2001 г. в Бангкоке. Женщин, имевших опыт занятий муай тай, активно вербовали и отправляли в тренировочный лагерь для оттачивания своих боксерских навыков. Августовский турнир не принес хороших результатов спортсменкам, специализирующимся в тайском боксе, но в будущем, когда у них будет больше времени на развитие, шансы улучшатся [10].

Развитие тайского бокса продолжилось и в дальнейшем, что отразилось на появлении новых рингов для женщин на многих стадионах Таиланда в начале нового тысячелетия. Популярность женского тайского бокса неуклонно продолжает расти во всем мире и бои по зрелищности не уступают мужским. Но до сих пор на двух главных аренах Бангкокка – стадионах Люмпини и Раджадамнерн женские бои остаются под запретом. Но, не смотря на эти ограничения, женский тайский бокс продолжает набирать обороты. Женщины из разных стран соревнуются на самом высоком уровне, участвуя в мировых чемпионатах и первенствах [6]. На сегодняшний день женщины соревнуются в 11 весовых категориях (45 кг, 48 кг, 51 кг, 54 кг, 57 кг, 60 кг, 63,5 кг, 67 кг, 71 кг, 75 кг, свыше 75 кг). Состязания для женщин по тайскому боксу включают три раунда, каждый из которых длится 2 мин, перерыв между раундами составляет 1 мин. Женщины выступают как на любительском, так и профессиональном уровнях [4].

Относительно системы спортивной подготовки женщин в тайском боксе, то на современном этапе в научно-методической литературе ощущается дефицит информации. Имеющиеся в открытом доступе материалы об исследованиях с участием женщин в тайском боксе единичны, в которых содержатся данные, касающиеся таких вопросов как мотивация занятий данным видом спорта, влияние массажа на восстановительные процессы [12]. А имеющиеся научные работы, содержащие результаты исследований, касающихся подготовки спортсменок в тайском боксе, носят фрагментарный характер. В научных статьях Степанова М. Ю. и др, 2019, Саламатова М. Б. и др., 2022, содержится материал об особенностях предсоревновательной подготовки сборной команды России по тайскому боксу, как мужской, так и женской, а также анализ функционального состояния спортсменов и спортсменок в тайском боксе на предсоревновательном этапе. Анализируя представленный материал авторов, приходим к выводу, что подготовка женщин в сборной команде России по тайскому боксу не отличается от подготовки мужчин [3, 4]. В работах Б.П. Хамаганова, А.С. Сагалева были представлены результаты исследований, в которых указывалось, что мезоцикл спортсменов,

специализирующихся в тайском боксе, разработанный с учетом индивидуальных биологических особенностей, положительно повлиял на их показатели физической подготовленности и параметры соревновательной деятельности, такие как коэффициенты атаки и защиты, эффективности боевых действий, количество нанесенных ударов, серий нанесенных ударов [5]. Однако в работе не было представлено содержание данного мезоцикла, что не дает представления каким образом была распределена нагрузка, тренировочные средства на протяжении входящих в него тренировочных микроциклов. Следовательно, в настоящее время, женский тайский бокс, несмотря на постоянный рост популярности, остается открытым полем для научной деятельности, в связи с дефицитом научных изысканий, направленных на изучение рационального построения тренировочного процесса спортсменок в разные периоды годичного цикла подготовки на этапа многолетнего совершенствования.

**Заключение.** Относительно системы спортивной подготовки женщин в тайском боксе, то на современном этапе в научно-методической литературе ощущается дефицит информации. Имеющиеся в открытом доступе материалы об исследованиях с участием женщин в тайском боксе единичны, в которых результаты исследований, касающиеся подготовки спортсменок в тайском боксе, носят фрагментарный характер. Следовательно, в настоящее время, женский тайский бокс, несмотря на постоянный рост популярности, остается открытым полем для научной деятельности, в связи с дефицитом научных изысканий, направленных на изучение рационального построения тренировочного процесса спортсменок в разные периоды годичного цикла подготовки на этап многолетнего совершенствования.

### **Библиография:**

1. Лагутина, М. Д. Проблема гендерного равенства в олимпийском спорте / М. Д. Лагутина, Е. М. Гудожникова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – № 3-2. – С. 98-103.
2. Лубышева, Л. И. Феномены "маскулинности" и "фемининности" в современном спорте / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 97.
3. Степанов М. Ю. Оценка функциональной подготовленности женской сборной команды России по тайскому боксу / М. Ю. Степанов, А. М. Лукина, И. А. Грахов, В. В. Мустаева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 2. – С. 98-100.
4. Степанов М.Ю. Тайский бокс в России: состояние, перспективы и проблемы развития / М.Ю. Степанов, И.В. Демин, Д.А. Путилин // Теория и практика физической культуры. - 2020. - No3 - С. 104-106.
5. Хамаганов, Б. П. Система подготовки спортсменов в тайском боксе / Б. П. Хамаганов, А. С. Сагалеев // Вестник Бурятского государственного университета. – 2015. – № 13. – С. 112-116.



6. Цай Ч., Черкашина Е.В., Черкашин И.А. Определение показателей кардиоинтервалометрии спортсменов, специализирующихся в тайском боксе, в разные фазы овариально-менструального цикла / Ч. Цай, Е.В. Черкашина, И.А. Черкашин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. № 6. – С. 443-452.
7. Черкашин, И.А. Кикбоксинг К1 и тайский бокс: контроль физической подготовленности / И. А. Черкашин, П. П. Охлопков, Е. В. Черкашина. – Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2019. – 108 с.
8. Davies S.G., Muay Thai: Women, fighting, femininity / S.G. Davies, A. Deckert // International Review for the Sociology of Sport. – 2020. – Т. 55. – №. 3. – P. 327-343.
9. Gartland S. Injury and injury rates in Muay Thai kick boxing / S. Gartland, M.H. Malik, M.E. Lovell // British Journal of Sports Medicine. – 2001. – 35(5). – P. 308-313.
10. Lois A. Sport, tradition, and women in Muay Thai. – 2011. Available at: <http://life-of-lois.blogspot.co.nz/2011/04/sport-tradition-and-women-in-muay-thai.html?m=1>, 166.
11. Mierzwinski M., Phipps C. ‘I’m not the type of person who does yoga’: Women, ‘hard’ martial arts and the quest for exciting significance. Global perspectives on women in combat sports: Women warriors around the world. London: Palgrave Macmillan UK, 2015: 237-252.
12. Ong T.F., Ruzmin W.I.W. Participation motivation in Muay Thai among Malaysians / T.F. Ong, W.I.W. Ruzmin // Proceedings of the 2nd International Colloquium on Sports Science, Exercise, Engineering and Technology. Singapore, 2015, p. 121-32.
13. Podhurskyi S.Å. Performance of striking techniques among qualified Muay Thai athletes of different weight classes / S.Å. Podhurskyi // International Journal of Performance Analysis in Sport. – 2020. – 20(2). – P. 294-304.
14. Spencer D.C. Habit(us), body techniques and body callusing: An ethnography of mixed martial arts / D.C. Spencer // Body and Society. – 2009 – 15(4). – P. 119-143.
15. Turner A. Strength and conditioning for Muay Thai athletes / A. Turner // Strength and Conditioning Journal. – 2009. – 31(6). – P. 78-92.
16. <https://olympics.com/ioc/gender-equality/gender-equality-through-time/at-the-olympic-games> – дата обращения 25.01.2023
17. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Тайский\\_бокс#Женщины\\_в\\_муай-тай](https://ru.wikipedia.org/wiki/Тайский_бокс#Женщины_в_муай-тай).

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ

*Шологонов И.В.,*

*студент*

*Колодезников Дь.М.,*

*ассистент преподавателя*

*Алексеев В.Н.,*

*доцент*

*ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

*Чурапча, Россия*

*Аннотация.* 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. Поэтому нами проведено исследование по совершенствованию физической подготовленности студентов масрестлеров.

**Ключевые слова:** мас-рестлинг, физическая подготовленность, тестирование, студенты.

## IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS FOR STUDENTS ENGAGED IN MAS-WRESTLING

*Shologonov I.V.,*

*Student,*

*Kolodeznikov D.M.,*

*teaching assistant*

*Alekseev V.N.,*

*Associate Professor*

*Churapcha State Institute of Physical Education and Sports*

*Churapcha, Russia*

*Abstract.* Mas-wrestling requires comprehensive physical training of the athlete. During the bout, the athlete is required to demonstrate all physical qualities (strength, speed, endurance, agility, flexibility), as well as the participation of all muscle groups.. Therefore, we conducted a study on improving the physical fitness of mas-wrestling students at the FSBEI HE «CHGIFKIS».

**Key words:** mas-wrestling, physical qualities, students, university.

**Актуальность исследования.** Мас-рестлинг – это вид спорта, относящийся к единоборствам, в данном виде спорта от атлета требуются физическая сила,



определенная техническая подготовка, отличное мышечное чувство, быстрая реакция и особый психологический настрой [2].

Огромный интерес к мас-рестлингу вызван его большой зрелищностью, доступностью любому возрасту и полу, простыми правилами соревнований. В настоящее время по данному виду спорта проводятся чемпионаты мира, международные турниры, чемпионаты России и другие соревнования [1]. С 2003 года мас-рестлинг официально включен во Всероссийский реестр видов спорта. Достижение высоких результатов в мас-рестлинге невозможно без овладения приемами техники защитных и атакующих двигательных действий [2]. Практика показывает, что эффективность соревновательной деятельности масрестлеров во многом зависит от их физической подготовленности к соревнованиям [3].

Цель исследования - совершенствования уровня физической подготовленности студентов занимающихся мас-рестлингом.

**Методы и организация.** Исследование проводилось в период с 15.09.2022 по 25.02.2023 на базе ФГБОУ ВО «Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта».

В исследовании приняли участие 16 студентов занимающихся на тренировочном этапе, имеющие разный уровень подготовленности и спортивной квалификации. Студентов разделили на контрольную ( $n=8$ ) и экспериментальную группу ( $n=8$ ).

Для достижения цели применялись следующие методы:

1. Анализ специальной методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.

Для студентов экспериментальной группы, был составлен комплекс подводящих упражнений направленный на совершенствование физической подготовленности студентов масрестлеров. Контрольная группа занималась по стандартной программе тренировок. Также в результате исследования сделали контрольные испытания, включающий 9 показателей физической подготовленности для выявления двигательных способностей спортсменов.

**Результаты исследования и их обсуждения.** На констатирующем этапе исследования мы проанализировали результаты тестирования спортсменов в экспериментальной и контрольной группах, при среднем росте испытуемых 167,1 см  $\pm 5,8$ ; средняя масса тела 60 $\pm 6,2$  кг.

В результате исследования провели контрольные испытания, для выявления общей физической подготовленности студентов занимающихся мас-рестлингом.

Были выбраны следующие тестовые контрольные упражнения:

1. Бег на 30 м. (сек.)
2. Блочная (нижняя) тяга (кг).
3. Жим лежа (кг).
4. Становая тяга (кг).

5. Прыжок в длину с места.(см)
6. Приседание с штангой (кг).
7. Подтягивание на перекладине (кол-во).
8. Наклон туловища, вперед сидя на гибкость (см).
9. Кистевой динамометр (л\п кисти), (кг).

Для повышения общей физической подготовки у школьников, ходе наблюдения за соревновательными поединками мас-рестлеров установлено, что слабо развиты мышцы спины и ног, поэтому не позволяют эффективно осуществлять соревновательную деятельность.

Нами был составлен комплекс подводящих упражнений направленный на совершенствование физической подготовленности студентов масрестлеров (см. табл 1).

*Таблица 1. Подводящие упражнения для совершенствования физической подготовленности студентов*

| №  | Физические упражнения                                | Методические указания  | Дозировка   |
|----|--|--|---|
| 1. | Приседание с штангой на плечах для развитие силы ног | Не выполняйте упражнение в быстром темпе, следите за дыханием. Приседайте как можно ниже, колени не должны уходить за носки, спина ровная, без прогибов, хват широкий, взгляд направлен перед собой.   | по 5под 4-8раз. Отдых между подходами 2-3 минуты; |
| 2. | Жим лежа на вертикальной скамье                      | Чтобы принять исходное положение, необходимо: <ul style="list-style-type: none"> <li>• установить скамью под углом в 30-45 градусов;</li> <li>• сесть на скамью, свести лопатки вместе, а грудь выпятить вперед;</li> <li>• сохраняя прогиб в области пояснице, взяться за штангу;</li> <li>• руки на грифе находятся немного шире плечевого пояса;</li> <li>• штангу снимают с подставки и держат на выпрямленных руках</li> </ul>                      | по 2 под. X 12-15 раз                             |
| 3. | Жим ногами лежа                                      | Лягте на спинку тренажера, плотно прижмитесь к ней всей спиной, руками возьмитесь за ручки, блокирующие ограничитель<br>Когда вес опустится в нижнюю точку, напрягитесь, и на выдохе мощно выжмите тележку кверху силой мышц передней поверхности бедра, но смотрите за тем, чтобы не разгибать до конца ноги в верхней фазе, иначе нагрузка с мышц сместится на суставы. Не отрывайте ягодицы от сиденья – это может послужить причиной травм поясницы! | 3 подхода, по 10 раз                              |

|    |  |  |             |
|----|--|--|-------------|
| 4. | Становая и блочная тяга – по 3x8 раз)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хорошенько растяните ноги и поясницу.</li> <li>• Спину держите прямо</li> <li>• Корпус наклоняют на 40-45 градусов вперед.</li> <li>• После выпрямления лопатки сводят вместе.</li> </ul> | по 3x8 раз; |
| 5. | Различные силовые упражнения в парах на доске упора или на блочном тренажере | Сед в парах или на блочном тренажере. Удержание различных исходных положений.<br>Регулировать расстояние палки от доски, вес отягощения или сопротивление партнера.  | 5 подходов  |

Проведенный педагогический эксперимент подтверждает эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс мастеров составленного дополнительного комплекса упражнений, что выражается в достоверном улучшении показателей тестовых упражнений (см. табл 2,3).

Таблица 2. Показатель среднего значения контрольной группы по тестам до и после эксперимента

| № п/п | Тесты                               | Контрольная группа     |                        |         |
|-------|-------------------------------------|------------------------|------------------------|---------|
|       |                                     | В начале               | В конце                | Прирост |
|       |                                     | среднее арифметическое | среднее арифметическое | %       |
| 1     | Становая тяга, кг                   | 169±9,98               | 190±10,04              | 13,0    |
| 2     | Жим лежа, кг                        | 70±7,92                | 79±7,56                | 12,8    |
| 3     | Прыжок в длину с места, кг          | 2,21±0,15              | 2,45±0,17              | 10,3    |
| 4     | Бег на 30м, сек                     | 5,1±0,71               | 4,7±0,99               | 7,8     |
| 5     | Блочная тяга, кг                    | 170±6,16               | 200±5,18               | 10,9    |
| 6     | Подтягивание на перекладине, кол-во | 12,8±9,04              | 16,2±11,01             | 26,5    |
| 7     | Кистевой динамометр левая, кг       | 36,5±4,10              | 46,3±3,29              | 26,8    |
| 8     | Кистевой динамометр правая, кг      | 38,4±3,56              | 49,2±4,82              | 28,1    |
| 9     | Наклон туловища вперед сидя, см     | 13,1±2,59              | 16,8±2,30              | 28,4    |
| 10    | Приседания со штангой, кг           | 117                    | 124,4                  | 6,3     |



Таблица 3. Показатель среднего значения экспериментальной группы по тестам до и после эксперимента

| № п/п | Тесты                               | Экспериментальная группа |                        |         |
|-------|-------------------------------------|--------------------------|------------------------|---------|
|       |                                     | В начале                 | В конце                | Прирост |
|       |                                     | среднее арифметическое   | среднее арифметическое | %       |
| 1     | Становая тяга, кг                   | 180±8                    | 210±9,2                | 16,6    |
| 2     | Жим лежа, кг                        | 75,00±7,58               | 86,00±4,18             | 14,6    |
| 3     | Прыжок в длину с места, кг          | 2,38±0,11                | 2,71±0,1               | 13,4    |
| 4     | Бег на 30м, сек                     | 4,9±0,77                 | 4,4±0,3                | 10,     |
| 5     | Блочная тяга, кг                    | 190                      | 230                    | 9,8     |
| 6     | Подтягивание на перекладине, кол-во | 14,2±12,79               | 19,6±6,2               | 38,1    |
| 7     | Кистевой динамометр левая, кг       | 44,00±2,35               | 58,3±6,2               | 32,5    |
| 8     | Кистевой динамометр правая, кг      | 45,4±1,48                | 60,1±3,0               | 32,3    |
| 9     | Наклон туловища вперед сидя, см     | 13,40±5,46               | 19,2±5,9               | 43,2    |
| 10    | Приседания со штангой, кг           | 120,4±14,83              | 130,5±14,8             | 8,1     |

По результатам эксперимента видно, что показатели экспериментальной группы по всем параметрам улучшились.

Таким образом, физические упражнения применяемые в тренировочном процессе экспериментальной группы позволяет выполнять необходимый объем разнообразных упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности спортсменов.

### Библиография:

1. Алексеев, В.Н. Совершенствование специальной скоростно-силовой подготовленности студентов занимающихся мас-рестлингом. В сборнике: Актуальные вопросы развития и научно методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия). Материалы всероссийской научной конференции с международным участием. Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта; Под общей редакцией И. И. Готовцева. 2017. С. 31-32.

2. Колодезников, Д. М. Тренажерное устройство для развитие технико-тактических действий школьников в мас-рестлинге / Д. М. Колодезников, В. Н. Алексеев // Международный студенческий научный вестник. – 2022. – № 6. – С. 86. – EDN DUZAFD.



3. Кудрин, Е.П. Развитие технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге с применением технического средства: диссерт... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кудрин Егор Петрович. Москва. - 2017. - с. 196.

4. Логинов, В.Н. Повышение уровня силовой подготовленности спортсменов в мас-рестлинге / В.Н. Логинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2018. — №4. — С. 37-38

5. Захаров, А. А. Утомление мышц руки при использовании стандартной перекладины и специального приспособления "косая перекладина" / А. А. Захаров, Е. П. Кудрин, Е. В. Бубякина // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 7. – С. 52-54. – EDN ZFVDRR.