**АВТОРЕФЕРАТ**

**Использование подвижных игр народа саха в приобщении студентов к национальным видам спорта**

**Тимофеев Любомир Васильевич,**

преподаватель физической культуры

ГАПОУ РС(Я) «Намский педагогический колледж им. И.Е.Винокурова»

Якутск

**Актуальность исследования**: Национальные игры являются неотъемлемой частью традиционной культуры народа Саха. Им отводилось особое место в повседневной жизни наших предков. И редкие праздники, и отдых после тяжелого трудового дня не обходилось без массовых игр, состязаний в силе ловкости. В якутских национальных играх отразились особенности менталитета, мировоззрения народа, которые основывались на сохраняющемся до сих пор почитании, культе природы. Приобщение к своей культуре должно начинаться с раннего детства, а именно с игры.

Происхождения игр тесно связано с укладом жизни народа саха, видами традиционного хозяйствования: прежде всего, коневодством, разведением крупного рогатого скота, а также охотой, рыболовством. Например, игры «Упрямый теленок», «Водопой», «Подними хворую корову» и др. Большой интерес вызывали специально устраиваемые состязания силачей («Упрямый бык») и т.д., были распространены и веселые забавы – массовые игры, в которых участвовала молодежь [8]. Усовершенствовав игры, стали проводить спортивные соревнования во время Ысыаха – якутского праздника встречи лета.

Научные основы изучения национальных видов спорта и народных игр коренных народов Якутии были заложены Кочневым В.П., доктором педагогических наук, профессором кафедры национальных видов спорта и народных игр института физической культуры и спорта Северо-Восточного Федерального университета им. М.К. Аммосова, основателем музея физической культуры и спорта РС(Я). Мне, как выпускнику кафедры спортивного единоборства ИФКиС СВФУ, посчастливилось обучаться у Валерия Пантелеймоновича. Богатый опыт заслуженного педагога и наставника побудил меня на более глубокое изучение истории национальных игр и внедрение в собственную педагогическую деятельность.

В Намский педагогический колледж поступают выпускники школ со всей республики. К сожалению, большинство ребят, пришедших на секцию, узнают о национальных играх впервые. Одной из причин этого является то, что в школьном образовании по предмету «Физическая культура» уменьшилось количество часов, отводимых в вариативной части на национальные виды спорта.

В колледже накоплен богатый опыт по приобщению студентов к национальным видам спорта. С 1998 года в колледже в программу дисциплины «Физическая культура» введены часы по национальным видам спорта. В воспитательной работе колледжа в рамках культурно-спортивной эстафеты проводятся соревнования по национальным видам спорта среди групп, в которых студенты принимают активное участие.

**Цель исследования –** выявлениеэффективности применения подвижных игр народа саха на внеурочных занятиях в приобщении студентов к национальным видам спорта.

**Объект** **исследования -** национальные игры народа саха.

**Предмет** **исследования –** подвижныеигры народа саха как эффективное средство приобщения студентов к национальным видам спорта на внеурочных занятиях.

**Гипотеза исследования -** систематическое и целенаправленное использование подвижных игр народа саха на внеурочных занятиях приведет к активному приобщению студентов к национальным видам спорта.

**Цель** **будет** **реализована** **следующими** **задачами:**

1. Изучение научной, психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме;
2. Использование на внеурочных занятиях подвижных игр народа саха;
3. Проведение мониторинга участия студентов в соревнованиях по национальным видам спорта.

**Методологической** **основой** экспериментальной работы стали научно-теоретические труды Волкова Н. Н., Кочнева В. П., Тарского Н. Н., Федорова А. С., Васильева Г. Е. и др.

**Теоретическая** **значимость** **исследования***:* в ходе проведенного исследования сделана попытка определения эффективности использования игр народа Саха в процессе приобщения студентов к национальным видам спорта на внеурочных занятиях.

**Практическая** **значимость***:* разработаны технологические карты внеурочных занятий по использованию национальных игр народа саха.

**Основное содержание работы**

В Намском педагогическом колледже в целях массового вовлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом с 1998 года организована культурно-спортивная эстафета, которая реализует следующие задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни;

- Повышение спортивного мастерства, адаптации студентов;

- Формирование умения организовать физкультурно-спортивные мероприятия, в том числе туристские слеты и военно-полевые сборы.

В течение учебного года в рамках эстафеты проводятся соревнования не только по олимпийским видам спорта (волейбол, баскетбол, настольный теннис, шашки, футбол), но и по национальным видам (хапсагай, мас-рестлинг, национальное многоборье «Урун уолан», национальные прыжки), а также весенний и осенний «Кросс наций».

Первым мероприятием КСЭ в учебном году являются 3-дневные военно-полевые сборы на местности «Сиэникэй» Намского улуса, целями которых является формирование основ военно-патриотического воспитания, чувства коллективизма, адаптации первокурсников в начале учебного года. Итогом проведенной годовой работы является 2-дневный военно-спортивный туристский слет. Слет проводится в соответствии с планом воспитательной работы колледжа, в рамках реализации программы военно-патриотического и гражданского воспитания молодёжи и популяризации здорового образа жизни. Эти два мероприятия являются традиционными.

Непосредственным организатором данных мероприятий является руководитель физического воспитания Юрий Афанасьевич Эверстов, один из известных спортсменов и тренеров республики и Намского улуса, о чём свидетельствуют не только его личные достижения в спорте (мастер спорта по трем национальным видам спорта, абсолютный победитель республиканских соревнований «Урун Уолан», «Игры Дыгына», «Ага Курэгэ», трехкратный абсолютный чемпион республиканских фестивалей «Игры предков», абсолютный чемпион спартакиады «В. Манчаары», неоднократный второй призер спартакиады народов РС(Я), лауреат «Сахаада спорт», победитель республиканского смотра-конкурса массовой физкультурно-спортивной работы «Здоровая Якутия»), но и успехи его учеников - мастеров спорта, чемпионов и призеров республики по мас-рестлингу и играм предков таких, как Николай Дьяконов, Афанасий Саввинов, Андрей Винокуров, Анатолий Гладков, Николай Эверстов, Алексей Гоголев, Алексей Кутуков, Александр Демешин, Александр Тимофеев.

В Намском педагогическом колледже работаю с 2015 года. По национальным видам спорта проводятся следующие спортивные секции: «Хапсагай», «Мас-рестлинг», «Национальное многоборье». На основе богатого опыта старших преподавателей по физической культуре и, руководствуясь научно-методической литературой по национальным видам спорта, во внеурочную деятельность включил игры народа саха. В частности, были рассмотрены подвижные национальные игры, которые закаляют здоровье, развивают физическую силу и мышление, приобщают подрастающее поколение к духовным и культурным ценностям народа.

Во время внеурочного занятия в целях развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости) применяются следующие игры:

Водопой (Ойбонтон уулааьын);

Крест (Кириэс тэбии);

Горностай (Кырынаастыыр);

Переворачивание через палку (Тутум эргиир).

В проведении игр мы доработали инвентарь, а также правила. Например, в игре «Переворачивание через палку» основа с отверстиями крепится к полу не горизонтально, а устанавливается под углом 80° к стене. Это облегчает выполнение элемента для начинающих спортсменов. В игре «Горностай» вокруг грудной клетки завязали веревку. При отталкивании веревка не должна касаться пола, что позволит более объективно оценить выполнение упражнения.

В процессе проведения внеурочных занятий с применением подвижных народных игр у студентов формируются знания о национальных играх народа саха, идет приобщение к национальным видам спорта.

Положительным моментом этих занятий является интеграционный подход к изучению истории родного края, культуры народа саха, что способствует воспитанию и развитию у молодежи патриотического сознания.

Системное проведение секций и применение во время занятий подвижных игр способствует приобщению студентов к национальным видам спорта, о чем свидетельствуют показатели активного участия студентов в соревнованиях по национальным видам спорта в рамках КСЭ (Приложение 2). А также результатом приобщения студентов к национальным видам спорта можно считать высокие достижения студентов и выпускников в соревнованиях различного уровня:

Тимофеев Александр – двукратный призер Игр Манчаары по якутскому пятиборью (2009, 2013г.);

Кутуков Алексей – победитель Игр Дыгына 2015 г., абсолютный чемпион по Играм предков республиканского ысыаха молодежи 2014г.;

Колесов Давыд - абсолютный чемпион по Играм предков республиканского ысыаха молодежи 2016г., участник отборочного турнира Игр Дыгына 2016, 2017, 2018гг.;

Ядреев Руслан – многократный чемпион Намского улуса по национальному многоборью, участник отборочного турнира Игр Дыгына 2016, 2017, 2018гг., чемпион республиканского турнира «Новые имена - 2016»;

Осипов Станислав - чемпион турнира по национальному многоборью на ысыахе Намского улуса 2017, 2018 гг.;

VII Универсиада студентов СПО и ВПО – 2 общекомандное место по национальным прыжкам (2016г.);

Болтунов Влад, занял 3 место на республиканском турнире среди молодежи по якутскому многоборью «Боотурдар оонньуулара» в памяти Алексея Никифорова (2016г);

Петров Айаал, двухкратный чемпион колледжа по борьбе хапсагай (2016, 2017г);

Атласов Иван, Алексеев Нифонт, Бурнашев Николай и Колосов Айсен заняли призовые места на открытом улусном турнире по борьбе хапсагай среди юношей 2000-03 и 2004-06 г.р. на призы руководителя Федерации хапсагая Намского улуса Кузьмина А. А. (2017г);

Первенство СССС по хапсагаю в зачет комплексной спартакиады СПО – 3 общекомандное место (2017г.);

Первенство СССС по мас-рестлингу в зачет комплексной спартакиады СПО – 1 общекомандное место (2016, 2017, 2018гг.).

Эти вышеизложенные данные отмечают ежегодную положительную динамику показателей по итогам соревнований.

Вывод:

1. Изучена научная, психолого-педагогическая литература по исследуемой проблеме;

2. Подобраны и использованы подвижные национальные игры народа саха для проведения внеурочного занятия, которые развивают физические качества студентов;

3. Проведен мониторинг участия студентов в соревнованиях по национальным видам спорта.

4. Результаты исследования подтверждают реализацию цели, задач и гипотезы - систематическое и целенаправленное использование подвижных игр народа саха на внеурочных занятиях привело к активному приобщению студентов к национальным видам спорта.

Библиография

1. Вавилова Е. Н. Развиваем силу, ловкость, быстроту. — М.: Просвещение, 1974. — 120 с.
2. Васильев Г.Е. Национальные виды спорта. Северное многоборье : учебно-методическое пособие / Якутск: Издательский дом СВФУ, 2012. – 80 с.
3. Васильев П. К., Охлопков М. К. Сахалыы оонньуулар. Дь., 1985
4. Волков Н.Н., Кочнев В.П., Тарский Н.Н. Национальные виды спорта Якутской АССР. – Якутское книжное издательство. – 1960 год
5. Егорова З. В. О5о садыгар сахалыы хамсаныылаах оонньуулар. — Дьок.: ЯГУ, 2007. — 94с.
6. Охлопков М. К. Сахалыы оонньуулар. — Якутскай. Кинигэизд-та. — 1985. — 59 с.
7. Федоров А. С. Ебугэлэрбит оонньуулара. — Якутскай: Кинигэизд-та. — 1992. — 48 с.
8. Федоров А.С. Саха терут оонньуулара – 2с таьаарыы.- Дьокуускай: Бичик, 2018, - 96 с.
9. Шамаев. Н. К. Семейное физическое воспитание на национальных традициях. — Як., 2003
10. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А. В. Карасева. — М.: Лептос, 2004. — 368с.

*Приложение 1*

**Игры народов саха**

*Перетягивание палки стоя (Борьба за мюсэ)*

В качестве мюсэ используется палка длиной 40 см и диаметром 2.5 см. Обязательное условие - до сигнала о начале борьбы, мюсэ должна находиться в горизонтальном положении. Участник, вырвавший мюсэ, считается победителем.

*Прыжки куобах (Куобахтыы ыстаныы)*

Прыжок состоит из 3-х прыжков, выполняемых последовательно без остановок, одновременным отталкиванием двумя ногами, последнее приземление осуществляется на обе ноги. Результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния, от бруска первоначального отталкивания до ближайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей.

*Перепрыгни через сухую травинку (Хорон оту урдунэн ыстаныы)*

Перед двумя участниками игры кладут на землю по 3-4 сухие травинки (или тонкие прутья) длиной около 40 см каждая. Расстояние между травинками должно быть примерно 60см. Игроки, держась руками за кончики пальцев своих ног должны перепрыгнуть через эту травинки. Проигравшим признается тот, кто первым отпустит руки или заденет травинку. В эту игру можно играть командами.

*Крест (Кириэс тэбии )*

Берут две пвлки шириной 3см, длиной 70 см и толщиной 0,5 см и кладут крест-накрест на землю. Игрок, держа руки за спиной, должен прыгать на одной ноге, не касаясь креста. Если же он заденет крест, считается проигравшим. Количество прыжков считается.

*Упрямый теленок (Еhес торбос)*

Ведущий накидывает веревку на голову двух игроков, которые стоят опираясь на ноги, держа руки за спиной. Никто из играющих не должен делать резких движений, опускать голову. По команде начинают тянуть в свою сторону. Кто дотянет соперника до черты, тот побеждает. Проигравшего называют упрямым теленком

*Подними хворую корову (Кетех ына5ы туруоруу)*

Ведущий сажает на землю одного из игроков, который обхватывает ступню своей правой ноги. Игрок, насколько хватает длины его рук, должен пинаться правой ногой и одновременно, не разжимая рук, встать на левую ногу. Если участнику не удается сделать это с третьей попытки, он проигрывает.

*Водопой (Ойбонтон уулааьын)*

На землю ставят емкость высотой 5 см, 7см, 10 см . Игрок хватается правой рукой за левое ухо, левой рукой берет стопу правой ноги и в таком положении должен наклонится и поднять ыа5айа - ведерко. Если он отпустит руки. выходит из игры. Очко не зачитывается. Победитель чья команда, кто больше поднимет ведерко.

*Горностай (Кырынаастыыр)*

Ведущий делит игроков на две команды. В игре участвуют по одному игроку от каждой из них. Игра начинается по сигналу ведущего. Тот кто не дотронется до ушей или согнет колени выходит из игры. Выигрывает та команда, которая прыгнет дольше. В эту игру можно играть где угодно.

*Переворачивание через палку (Тутум эргиир)*

Участникам дается 2 минуты. Участник держит палку длиной 25 см левой (правой) рукой хватом снизу на расстоянии 8-10 см от одного конца, другой – хватом сверху от другого конца и ставит палку на упор – занимает исходное положение. По команде судьи участник начинает переворачиваться по левую (правую) руку, не выпуская палку, возвращается в исходное положение. Не разрешается отрывать палку от пола, менять первоначальный хват, задевать землю.

*Приложение 2*

**2015-2016 уч. год**

**Участие студентов - 30%**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | Мас-реслинг | Нац. прыж | Хапсагай | Урун Уолан |
| ИЗО15У | 3 | 3 | 9 | 9 |
| ИЗО 15Б | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ДО 15 | - | 12 | - | - |
| ДПДО 15 | - | - | 14 | - |
| ПО15 | 5 | 7 | 4 | 2 |
| ПНК 15 | 18 | 5 | 16 | - |
| ДО14 | 15 | 13 | - | - |
| ПО14 | 8 | 1 | 6 | 10 |
| ПДО14 | 2 | 10 | 1 | 5 |
| ПДО14П | 12 | 11 | 8 | 8 |
| ИЗО14У | 13 | 6 | 11,5 | 7 |
| ПОВТ13 | 7 | 4 | 2 | 11 |
| ПДОТТ13 | 4 | 9 | 5 | 3 |
| ПО13 | 6 | 8 | 7 | 1 |
| ИЗО13Б | 17 | - | 13 | 12 |
| ИЗО13У | 10 | - | 11,5 | 6 |
| ПО12 | 14 | - | - | - |
| ПОВТ12 | 9 | - | 15 | - |
| ПДОТТ12 | - | - | - | - |
| ИЗО12У | 16 | - | - | - |
| ИЗО12Б | 11 | - | 10 | - |

**2016-2017уч. год**

**Участие студентов - 35%**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | Мас-реслинг | Хапсагай | Урун Уолан | Хабылык хамыска |
| ИЗО 16Б | 3 | 5 | 8 | 7 |
| ИЗО 16У | 15 | 14 | - | 2 |
| ПДО 16У | 6 | 2 | 4 | 11 |
| ПДО 16Б | 2 | 6 | 3 | 9 |
| ДО 16 | 8 | - | - | 1 |
| ПНК 16 | 9 | - | - | 5 |
| ФК 16 | 4 | 1 | 7 | 6 |
| ИЗО15У | - | 13 | 12 | - |
| ИЗО 15Б | 1 | 3 | 5 | 13 |
| ДО 15 | - | - | - | 4 |
| ДПДО 15 | - | - | - | - |
| ПО15 | 5 | 9 | 1 | 3 |
| ПНК 15 | 12 | - | - | 14 |
| ДО14 | 13 | - | - | - |
| ПО14 | - | 11 | 10 | - |
| ПДО14 | 1 | 7 | 9 | 8 |
| ПДО14П | 11 | 10 | 11 | - |
| ИЗО14У | 14 | 16 | - | 10 |
| ПОВТ13 | - | 12 | - | - |
| ПДОТТ13 | 7 | 4 | 6 | - |
| ПО13 | 10 | 8 | 2 | 12 |
| ИЗО13Б | - | 15 | - | - |
| ИЗО13У | - | - | - | - |

**2017-2018 уч.год.**

**Участие студентов - 45%**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | Мас-реслинг | Хапсагай | Национ. прыжки | Урун Уолан |
| ФК17 | 3 | 3 | 6 | 13 |
| ФК17Б | 1 | 2 | 5 | 7 |
| ПНК17 | 16 | 14 | - | 10 |
| ИЗО17У | 8 | 4 | 1 | 6 |
| ИЗО17Б | 6 | 11 | 13 | 15 |
| ПО17 | - | - | 10 | - |
| ДО17 | - | - | - | - |
| ПДО17Б | 5 | 12 | 8 | 3 |
| ИЗО 16Б | 13 | 6 | 14 | 14 |
| ИЗО 16У | 14 | 5 | 4 | 8 |
| ПДО 16У | 9 | - | 7 | 11 |
| ПДО 16Б | 11 | 7 | 2 | 12 |
| ДО 16 | - | - | - | - |
| ПНК 16 | 17 | - | - | - |
| ФК 16 | 2 | 1 | 11 | 4 |
| ИЗО15У | 10 | - | 9 | - |
| ИЗО 15Б | 7 | - | 12 | 5 |
| ДО 15 | - | - | - | - |
| ДПДО 15 | - | - | - | - |
| ПО15 | 4 | 8 | 3 | 1 |
| ПНК 15 | - | - | - |  |
| ПО14 | - | 13 | - |  |
| ПДО14 | 12 | 9 | - | 9 |
| ПДО14П | 15 | 10 | - | 2 |
| ИЗО14У | - | - | - |  |