

творчества народа саха – весьма образно описывается стройная система подготовки будущих богатырей – защитника племени Айыы.

Сейчас при всем многообразии видов спорта коренные населения отдают предпочтение таким, как борьба «хапсагай», перетягивание палки – мас тардыһыта, конские скачки – ат суурдуутэ. Хапсагай и перетягивание палки – самые приоритетные виды спорта. Большую популярность имеет также игра «юрюнг уолан» - это комплекс из десяти спортивных состязаний.

Демидов А.Б. (РГППУ, г. Екатеринбург)

### ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЮСШ.

Стремительный рост достижений в легкой атлетике требует неустанного поиска новых, всё более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивного резерва. Главную роль в подготовке спортивного резерва играют спортивные школы (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВНМ, УОР), задачами которых являются подготовка дальнего и ближнего резерва команды легкой атлетики РФ, укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие.

Современное развитие спортивных достижений целиком и полностью опирается на юношеский спорт. К настоящему времени многие вопросы тренировки в юношеском спорте достаточно широко разработаны. Однако, такие специалисты в области физического воспитания, как В.П. Филин (1976), Н. Корженевский (1997), Л.И. Лубышева (2004), Э.С. Озолин (2004), В.Г. Никитушкин (2005), В.Г. Бауэр (2005), П.В. Квашук (2005), отмечают ряд недостатков в методике подготовки юных спортсменов такие как: ориентация большинства тренеров на отбор юных спортсменов в раннем возрасте, с началом занятий тем или иным видом спорта с последующей узкоспециализированной подготовкой; отсутствие научно-обоснованной системы подготовки юных спортсменов разных возрастных групп; оценка работы тренеров и уровня подготовленности юных спортсменов только по спортивным результатам, начиная с этапа начальной подготовки; нарушение этапности подготовки юных спортсменов, игнорирование основных дидактических принципов; снижение активности детей, низкая мотивация и, как следствие, низкая посещаемость занятий.

Эти недостатки наблюдаются во всех видах спорта, в том числе в легкой атлетике. Таким образом, в сложившейся системе подготовки юных легкоатлетов существует некое противоречие. С одной стороны, существует ряд методик, ориентированных на юных легкоатлетов, с другой стороны, эти методики показывают свои недостатки, а, следовательно, свою неэффективность. Необходимы новые подходы. Актуальным на сегодня остается вопрос о совершенствовании уже существующих методик подготовки юных легкоатлетов. Наша методика основана на широком применении народных подвижных игр, которые как нам кажется, будут эффективным средством тренировки юных легкоатлетов. Народные подвижные игры в комплексе с другими средствами физического воспитания представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой активной личности легкоатлета, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Применение народных подвижных игр в подготовке юного легкоатлета не получила достаточной научной разработки, несмотря на то, что в опыте народных подвижных игр имеется богатый материал, который мог бы стать предметом специального исследования в целях выявления эффективности в воспитании физических качеств.

С целью выявления эффективности применения народных подвижных игр в воспитании физических качеств юных легкоатлетов нами были проведены исследования.

Исследования проводились в г. Ревда в 2004 году на базе Детской юношеской спортивной школы. В исследовании участвовали две группы юных легкоатлетов. В одной – контрольной группе, занятия проводились по общепринятой методике, в другой – экспериментальной, занятия проводились с применением народных подвижных игр.

Результаты исследования выявились по специальным тестам, в которых оценивался уровень развития физических качеств.

Первый тест определяет уровень проявления скоростно-силовых способностей, а именно взрывную силу, проявляемую в прыжках.

В контрольной группе, занимающиеся в прыжке достают флажки, подвешенные на разной высоте. Флажки помечены цифрами. Каждому надо выполнить 12 прыжков. Каждая попытка фиксируется. Для удобства дальнейших вычислений, каждые три прыжка определяем, условно, как одну попытку (таблица 1).

В экспериментальной группе применялась туркменская народная игра «Попробуй достань» (Яглыга Товуемек). Суть игры заключается в том, чтобы достать ленточки, подвешенные на разной высоте, за каждую ленточку

засчитываются определенные очки. Выигрывает тот, кто наберет большее количество очков за 12 прыжков. Для уравнивания с контрольной группой, каждые три прыжка определяем как одну попытку.

Таблица 1

Группы	Попытка 1	Попытка 2	Попытка 3	Попытка 4
Контрольная	13,1	14,3	14,7	13,8
Экспериментальная	13,9	14,8	15,2	14,5

Исследование показало следующие результаты: максимальная высота прыжков в обеих группах больших величин достигается в третьей попытке, то есть на 6 – 9 прыжках, но в группе, где использовалась народная подвижная игра эта величина выше. С наступлением утомления в последней попытке, высота прыжков в обеих группах снижается, но в экспериментальной группе она остается по-прежнему высокой, в отличие от контрольной.

Второй тест позволяет определить уровень развития физического качества – быстроты. Эксперимент имеет вид скрытого наблюдения, то есть занимающиеся не знают, что их исследуют, что позволяет получить более достоверные факты, так как поведение занимающихся в данном случае остается естественным. В эксперименте принимали участие по два человека от каждой группы, имеющие лучшие результаты в контрольном упражнении, в беге на 30 метров.

Участники контрольной группы пробежали 8 отрезков по 30 метров. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Группы	Забег							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Экспериментальная	7,9	7,9	7,6	7,6	7,4	7,5	7,7	7,7
Контрольная	8,2	8,0	8,0	7,9	7,9	8,0	8,0	8,2

В экспериментальной группе в качестве средства воспитания быстроты использовали татарскую народную игру «Кто первый?» (Узыш Уены). Играющие выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки, на другую ставится флажок, обозначающий конец дистанции. По сигналу, участники начинают бег на перегонки. Кто пробежит это расстояние первым, тот считается победителем. В целях эксперимента было сделано 8 забегов.

С целью выявления эффективности применения народных подвижных игр при воспитании быстроты определим достоверность различия по t-критерию Стьюдента (таблица 3).

Таблица 3

Группы	$\bar{x}$	$\delta$	$m$	$t/p$
Экспериментальная	7,6	-0,18	-0,07	5>0,05
Контрольная	8,0	-0,11	-0,04	

Следовательно, различия между полученными в ходе эксперимента значениями считаются достоверными. Это дает нам основания полагать, что уровень проявления быстроты у легкоатлетов, в методике подготовки которых применялись народные подвижные игры, гораздо выше, относительно той группы, где эти игры не применялись.

Использование народных подвижных игр в воспитании физических качеств юных спортсменов необходимо по ряду причин: во-первых, они привлекательны для детей, во-вторых, повышают эмоциональность занятий, в-третьих, улучшают уровень проявления физических качеств.

Максимова О.А. (ЯГУ г. Якутск)

### ТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ЭТНИЧЕСКИХ СОСТЯЗАНИЙ ЭВЕНКОВ ЮЖНОЙ ЯКУТИИ

Традиции эвенкийского народа по физическому воспитанию детей отражали главным образом знания, накопленные эмпирическим путём. У народов Севера издавна сложилась своеобразная по содержанию, формам и методам система народной педагогики, в частности, физического воспитания. Она способствовала коренным народам сохранять себя из поколения в поколение в суровых условиях Севера.

В пределах современной Якутии эта народность проживает практически на значительной его части, численность их составляет 18232 человека.

Физические упражнения, национальные подвижные игры и состязания эвенков Южной Якутии, их многовековой опыт по воспитанию и образованию подрастающего поколения может быть востребован в качестве составной части духовной культуры этого народа. Современные социальные, экономические условия, в которых оказались эвенки, стимулируют у них проявление национального самосознания и стремления к самовоспитанию через собственные физические упражнения, подвижные игры и состязания,