

ISSN 2413-3752

# СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА

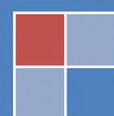
*ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ*

*[рецензируемое периодическое издание]*



№ 6 (6)

2017



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Бондаренко О.В., Чуксина В.В. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</b> .....	3
<b>Иринцева О.В. ШАГАЙ НААДАН КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ К БУРЯТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЕ</b> .....	7
<b>Куулар С.С. МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «ДЕТИ АЗИИ»</b> .....	9
<b>Михашенко А.А., Сомова А.Э. АДАПТАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ</b> .....	12
<b>Михашенко А.А., Сомова А.Э. ОЦЕНИВАНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ СТУДЕНТОК ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ А.А. ЕЖЕВСКОГО 17-20 ЛЕТ</b> .....	16
<b>Николаев С.Е. ПРОПОГАНДА И ПРОДВИЖЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА «НЭЭР ШААЛГАН». ОПЫТ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИГРЫ – ЗАБАВЫ В ОСИНСКОМ РАЙОНЕ</b> .....	20
<b>Оробей М.Н. КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ В МИНИ ФУТБОЛЕ</b> .....	23
<b>Резник И.Ю., Кривошеева Н.С. РАЗВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА</b> .....	32
<b>Романова М.М. ВЛИЯНИЕ КОБЫЛЬЕГО КУМЫСА НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ</b> .....	35
<b>Саганов О.Н., Борокшенов Р.А. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БУРЯТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ</b> .....	38
<b>Садовникова А.М., Гаськова Н.П., Абыков А.Н. НАЦИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ КАК МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ГЕНЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ БУРЯТСКОГО ЭТНОСА</b> .....	40
<b>Савочкин А.А. МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «ДЕТИ АЗИИ»</b> .....	42

УДК 796.03 008  
ББК 75.555 63.5

Электронный научно-практический журнал «Спортивная держава» № 6 сформирован на основе материалов круглого стола Международной научно-творческой конференции «Ёрдынские игры – содружество в пространстве Евразии». Конференция проводилась в рамках VI Международного этнокультурного фестиваля «Ёрдынские игры». Рассмотрен широкий спектр вопросов, связанных с развитием в современных условиях видов спорта.

# **ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**О.В. Бондаренко**

Иркутск, Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

**В.В. Чуксина**

Иркутск, Байкальский государственный университет

Исторически все олимпийские виды спорта начинались как национальные. Различные подвижные игры, придуманные народами за долгий исторический период, служили, своего рода, традиционными этническими (народными) школами физического воспитания.

Большинство подвижных игр и физических упражнений с национально-самобытным характером были направлены на развитие тех или иных физических способностей детей и подростков. Они программировали и прогнозировали целесообразность системы физического воспитания и являлись не только эффективным средством физического совершенствования, но и были весьма продуктивны при освоении и овладении традиционными промыслами.

Национальные физические упражнения, получая статус вида спорта, выходят за пределы этнических границ, и становятся достоянием всего человечества. Президент РФ В.В. Путин неоднократно подчеркивал, что необходимо стремиться к тому, чтобы наши национальные виды спорта пробивались и в олимпийские дисциплины; чтобы о них знали в России, чтобы они развивались у нас именно как массовые общедоступные виды спорта, отражающие культуру, сам дух народов России. Национальные виды спорта активно поддерживаются Правительством Российской Федерации. 19 февраля 2013 Совет по межнациональным отношениям при Президенте Российской Федерации определил развитие национальных видов спорта в числе приоритетных мер реализации Стратегии государственной национальной политики России на период до 2025 года.

Государственная политика в области национальных видов спорта основана на принципах гуманизма, демократизма, непрерывности и преемственности в занятиях граждан национальными видами спорта, сочетании государственного и общественного управления в системе национальных видов спорта.

В настоящий момент национальные виды спорта стали широко обсуждаемой темой, в том числе и на законодательном уровне. До внесения изменений в 2014 г. в Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части определения «национальные виды спорта», законодательно накладывались ограничения на их развитие в пределах одного региона. Тем самым, можно сказать, нарушались конституционные права российских граждан на занятия национальными видами спорта на территории других субъектов РФ и других государств. После

принятия нового Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 170-ФЗ от 23 июня 2014 г., национальные виды спорта получили правовую основу выхода на качественно новый виток своего развития. Так с учетом поправок ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» согласно п. 5 статьи 2 «национальные виды спорта - виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся на территории Российской Федерации». К полномочиям субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта согласно статьи 8 п. 5 относятся «организация развития национальных видов спорта, в том числе установление порядка проведения спортивных мероприятий по национальным видам спорта, развивающимся в субъектах Российской Федерации» [4]. Важным законодательным шагом также стала возможность получения общественной организацией, развивающей такие виды, госаккредитации и получение статуса общероссийской федерации (ст. 14 п. 10), возможность присваивать спортсменам спортивные звания, а также готовить преподавателей и тренеров по национальным видам спорта (ст. 22 п. 10). В случае, если развитие национального вида спорта осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией, спортивные звания, спортивные разряды, квалификационные категории спортивных судей по такому национальному виду спорта присваиваются в соответствии с Положением о Единой всероссийской спортивной классификации и Положением о спортивных судьях.

Однако есть свои плюсы и минусы в аккредитации национальных видов спорта. Несомненный плюс – это присвоение званий, например, мастер спорта по бурятской борьбе, и это возможность финансирования (федерального и регионального). Минусы в аккредитации и спортизации национальных видов - это потеря традиционного национального колорита, проблематичность параметризации и аккредитации национальной атрибутики.

На сегодняшний день во Всероссийский реестр видов спорта в третий раздел под рубрикой «национальные виды спорта» входят 6 видов: это керешу, мас-рестлинг, хапсагай, якутские национальные прыжки, хуреш, шодсанлат (введен Приказом Минспорта России от 16.03.2017 № 183) [2]. Но практикуется их более 60 видов, по официальным данным занимаются ими более 90 тысяч человек, а на самом деле, безусловно, еще больше.

Среди субъектов РФ лидером по развитию национальных видов спорта можно назвать Республику Саха (Якутия). В республике принят Закон Республики Саха (Якутия) от 17.06.2015 1483-3 №523-V «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)»; Стратегия развития физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) на 2009-2020 годы; разработаны Концепция развития национальных видов спорта Республики Саха (Якутия) на 2013-2020 г.г. и Комплекс мероприятий по развитию национальных видов спорта на 2013-2016 г.г. и на 2017-2020 г.г.; созданы ГБУ «Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары» и Ассоциация национальных видов спорта и игр народов Якутии «Сахаада-спорт»; приняты

правовые акты Президента Республики Саха (Якутия), определяющие программные мероприятия по интеграции мас-рестлинга в олимпийское движение; и др.

Развитое нормативно правовое регулирование якутских национальных видов спорта, материально-техническое обеспечение, грантовая поддержка региональным правительством и др. привели к утверждению всероссийских квалификационных нормативов по национальным видам спорта и мировому признанию хапсагая мас-рестлинга – включению в Международную федерацию объединенных стилей борьбы (FILA).

В Иркутской области развитие национальных видов физических упражнений имеет давнюю традицию. Ни один праздник не обходился без спортивных состязаний. Необходимо отметить, что национальные праздники (Ердынские игры, «Сурхарбан» и др.) в старину были не просто местом и временем спортивных баталий, а праздником с глубоким психологическим, социальным, философским и педагогическим содержанием, содействующим консолидации народа. В настоящее время праздники значительно модифицировались и, сохраняя прежнее значение, дали толчок появлению новой формы праздника - международным этнокультурным фестивалям и трансформации традиционных видов физической активности в национальные виды спорта. В настоящее время в Иркутской области функционируют две Федерации по национальным видам спорта - бурятской борьбы и лучников.

В соответствии с Конституцией РФ, ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», иными федеральными законами и нормативными правовыми актами Российской Федерации, региональными законами и нормативными правовыми актами осуществляется правовое регулирование общественных отношений в сфере физической культуры и спорта в Иркутской области, отнесенных к ведению области, а также осуществляется разграничение полномочий между высшими органами государственной власти области в указанной сфере общественных отношений.

Законом Иркутской области «О физической культуре и спорте в Иркутской области» (ст. 4 п.5; ст.11) развитие национальных видов спорта определяется как отдельное направление развития физической культуры и спорта в области, уполномоченный орган устанавливает порядок разработки правил национальных видов спорта, порядок проведения спортивных мероприятий и присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по национальным видам спорта, развивающимся в области (за исключением национальных видов спорта, развитие которых осуществляется общероссийскими спортивными федерациями). Почетные спортивные звания по национальным видам спорта, развивающимся в области, устанавливаются Законом области [1].

Организационной основой государственной поддержки развития физической культуры и спорта в области является государственная программа Иркутской области развития физической культуры и спорта в области.

В целях укрепления гражданского единства многонационального народа, гармонизации межэтнических отношений в Иркутской области, уважения к

историческому наследию и культурным ценностям народов России разработана государственная программа Иркутской области «Укрепление единства российской нации и этнокультурное развитие народов Иркутской области» на 2014 - 2020 годы [3]. В рамках которой утверждена ведомственная целевая программа «Развитие национальных и массовых видов спорта на территории Усть-Ордынского Бурятского округа» на 2014 - 2020 годы, направленная на создание условий для развития национальных видов спорта и всестороннего участия граждан в физкультурно-оздоровительной жизни, гарантированную государством поддержку национальных и массовых видов спорта, традиционно развивающихся на территории округа, формирование социально активной личности.

В Российской Федерации ежегодно Минспортом организуется Фестиваль национальных видов спорта народов Севера, Сибири и Дальнего Востока, а также Спартакиада народов Севера «Заполярные игры», и др. Межпарламентской Ассамблеей государств - участников СНГ разработан модельный закон «О национальных видах спорта». Межгосударственный фонд гуманитарного сотрудничества государств участников СНГ принял Программу поддержки и развития национальных видов спорта в Содружестве Независимых Государств на период до 2020 года. В соответствии с ней Первый международный фестиваль стран СНГ состоится в 2017 г. в Ульяновске. Такие мероприятия культурно-спортивной направленности, включающие национальные виды спорта, воспитывают морально-волевые качества и выступают как символ сохранения культурного и социального наследия, способствуют росту патриотизма и консолидации многонациональной и многоконфессиональной российской нации, развитию межнационального диалога, улучшению международного имиджа страны.

Проводимые в настоящее время преобразования в сфере физической культуры и спорта по повышению двигательной активности населения России создают необходимые предпосылки для популяризации и систематизации занятий национальными видами спорта.

Вместе с тем, представляется необходимым принять меры к развитию и популяризации национальных спортивных традиций народов России, включая развитие самбо в качестве приоритетного отечественного вида спорта. В связи с низким уровнем информированности о них населения необходимо разработать пакет мер для увеличения такой информированности населения путем освещения в средствах массовой информации и развития специализированных программ в системе образования (в вариативной части дисциплины физической культуры). Также необходимо увеличить количество учебно-методических материалов, отражающих специфику национальных видов спорта, посвященных детальному анализу особенностей технико-тактической и физической подготовки спортсменов по национальным видам спорта. В целях укрепления материально-технической базы, создания индустрии национальных видов спорта следует предусмотреть соответствующие мероприятия и проекты в федеральной программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации» и соответствующих региональных программах.

Также назрела потребность в дополнениях в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части закрепления полномочий федеральных органов государственной власти в сфере развития национальных видов спорта и совершенствовании законодательной базы в сфере развития национальных видов спорта на региональном и муниципальных уровнях.

### **Список литературы**

1. Закон Иркутской области от 17 декабря 2008 года № 108-оз «О физической культуре и спорте в Иркутской области» (с изменениями на: 29.06.2016). - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/819080135>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Всероссийский реестр видов спорта. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
3. Постановление Правительства Иркутской области от 30.12.2013 № 628-пп (ред. от 14.12.2016) «Об утверждении государственной программы Иркутской области «Укрепление единства российской нации и этнокультурное развитие народов Иркутской области» на 2014 - 2020 годы». - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/regbase/cgi/online.cgi?req=doc&base=RLAW411&n=82692#0>
4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 17.04.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=215564&fld=134&dst=100000001,0&rnd=0.9617768652060885#0>

## **ШАГАЙ НААДАН КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ К БУРЯТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЕ**

**О. В. Иринцева**

Иркутская область, п. Ос, а Осинская районная детская библиотека

Народная игра - важнейший способ передачи богатства традиции от одного поколения к другому. Она направлена на познание окружающей действительности, усвоение обычаев, традиций, обрядов своего народа, а также овладение необходимыми для жизни умениями и навыками. Традиционные народные игры представляют собой универсальное средство воспитания, поскольку они не только воспитывают ум, но и закаляют его нравственно и физически. Участвуя в играх, мы познаём не только материальную, но и духовную культуру своего народа, проникаемся его духом.

Игра - это школа воспитания. В ней свои "учебные предметы". Одни из них развивают в нас ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора, сопровождаются неожиданными веселыми моментами. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. Все коллективные народные игры учат нас внимательно относиться к партнерам по игре, находить общий язык, это формирует у нас способность к пониманию, к сотрудничеству

Зимний вид бурятской народной игры «шагай наадан» возрождается, сохранив все особенности и правила. Шагай наадан играли не только ради развлечения, игра призывала благополучие, счастье, здоровье, плодородие и богатство, является символом жизни и плодородия. Одновременно это символ скотоводства, обозначающий «табанхушуун мал» - традиционные пять видов скота, которые имелись у бурят: хонин (овца), ямаан (коза), ухэр (корова), морин (лошадь), тэмээн (верблюд).

Шагай – это баранья лодыжка. Игра лодыжками была известна ещё в древней Месопотамии более 30 столетий назад. В игру из косточек бараньей лодыжки – «шагай» - играли не только дети, но и взрослые. Игры в шагай разнообразны, и требуют ловкости, быстроты и терпения, воспитывают характер, волю, развивают не только физические и нравственные качества, но также умственные способности: память, сообразительность, логическое и творческое мышление, устный счет, глазомер.

В каждом доме имелись эти косточки, хранились в специально сшитых мешочках и постоянно пополнялись. Косточки раскрашивались в разные цвета. Каждый гордился своей коллекцией и старался не отставать от других.

Шагай настолько разнообразна и захватывающа, что люди специально собирались вечерами и играли до поздней ночи. Косточки по своей форме имеют шесть характерных позиции, и каждая имеет своё название. В игре участвуют несколько человек. Перед началом заранее оговаривают условия игры и обязательно их соблюдают.

Игра «Шагай» имеет более десятка разновидностей. Самые распространенные и любимые виды:

«Шагай няҕалалга» - (щелканье)

«Мори урилдаан» - конные скачки или конные бега

«Дүрбэнбэрхэ» - 4 молодца

«Алтабуулгаха» - золотинка

«Шагай шүүрэхэ» - хватание косточек горстью.

«Шагай тааха» - угадывание суммы

В произведениях устного народного творчества (эпосах, улигерах, сказках) можно найти описание игр «Шагай», которые способствовали совершенствованию у детей физических качеств, двигательных умений и навыков, воспитанию целеустремленности, чувства коллективизма, воли к победе. Нормы и правила, усвоенные в игре, подражание взрослым – существенно влияют на развитие социальной, личностной компетентности, креативного мышления детей. Возникнув в незапамятные времена, эта игра стала своеобразной формой передачи подрастающему поколению опыта общественной жизни, духовных ценностей и средством познания окружающего мира. Она играет огромную роль в воспитании любви к родному краю, в формировании уважения к обычаям и традициям народа, в воспитании нравственных, физических и умственных способностей детей. «Шагай наадан» - увлекательная игра, близкая к спортивным играм. Недаром, в старину эту игру называли зимним видом спорта, т.к. играли и дети и взрослые долгими зимними вечерами.

В 90-ые годы, когда началось возрождение народных традиций и обычаев, встала проблема сохранения родного языка, именно учителя стали инициаторами по решению данных вопросов. В школах и в детских садах Республики Бурятия, в Агинском и Усть-Ордынском округах ведется огромная работа: разработаны различные программы, написаны новые учебники и методические пособия.

В Осинском районе одним из зачинателей по возрождению бурятских народных игр является Хамгушкеев Николай Матвеевич. Он работает в самой обыкновенной школе учителем физической культуры и тренером. Много лет тому назад Николаю Матвеевичу пришла идея не только возобновить национальные игры наших предков, но и научить ребятшек играть в них. Он уверен, что любовь к своему народу, национальной культуре закладывается в детстве и знание народных традиций и обычаев является .... для сохранения своей самобытности. И на сегодня бурятские национальные игры являются неотъемлемой частью уроков физической культуры в Ново- Ленинской школе. Николай Матвеевич работает по своей авторской программе «Бурятские народные игры». Является автором учебного пособия «Национальные игры в учебно-воспитательном процессе», имеет авторское свидетельство. Постепенно игры вышли за пределы школьной программы, начали проводить турниры по играм среди взрослого населения в селе. Самой популярной и любимой игрой стала «Шагай наадан». По инициативе районной детской библиотеки, при поддержке Николая Матвеевича, впервые в 2017 году в рамках Сагаалгана провели районный турнир. Приняли участие учащиеся всех школ и активно приняли участие взрослое население. Отрадно отметить, что труд учителей, которые за все эти годы старались приобщить детей к бурятской культуре не прошли даром. Участники турнира показали свои умения и знания.

Сегодня мы смело можем сказать, что возрождая древнюю игру «Шагай наадан», организовывая массовые турниры, праздники народных игр для детей, мы творим доброе дело и делаем мир счастливей.

И сегодня, когда игры «Шагай наадан», «Һэершаалган» включены в программу международного фестиваля «Алтаргана» и по всему миру проводится глобальный ёхор, мы с уверенностью можем сказать, что не забыты традиции наших предков и народ наш сохранил свою культуру, значит сохраняем родной язык и народ в целом.

## **МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «ДЕТИ АЗИИ»**

**С. С. Куулар**

ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по Республике  
Тыва СФО

Международные спортивные игры «Дети Азии» проводятся каждые четыре года с 1996 года в Республике Саха (Якутия). Игры были организованы в ознаменование 100-летия современного Олимпийского движения по

инициативе первого Президента Республики Саха (Якутия) Михаила Ефимовича Николаева.

По своей сути игры «Дети Азии» напоминают аналогичные юношеские спортивные форумы и «взрослые» Олимпийские игры, но меньшего масштаба. Игры дают возможность юным спортсменам Азии встречаться друг с другом на спортивных площадках, познать дух международной дружбы, уважение и терпимость к соперникам.

В Играх задействовано большое количество спортивных объектов, организована Олимпийская деревня, в которой проживают участники, создается специальная информационная и транспортная сеть, система безопасности. Девиз Игр «От дружбы в спорте - к миру на Земле» и «Дети Азии - начало побед», воплощением которого является проведение не только спортивных, но и различных детских творческих фестивалей. Это полностью отвечает замыслам основоположника современных Олимпийских игр барона Пьера де Кубертена. В период проведения Игр разрабатывается и проводится богатая и интересная культурная программа.

Уникальность Международных спортивных игр «Дети Азии» определена тем, что их инициатором и организатором выступил субъект РФ, не имевший своего национального олимпийского комитета и не состоящий в какой-либо спортивной организации. Игры проводятся при полной поддержке Президента и Правительства Российской Федерации, Олимпийского Совета Азии, Олимпийского Комитета России, Министерства спорта РФ, Министерства иностранных дел РФ.

Международные спортивные игры «Дети Азии» - единственное спортивное мероприятие России, кроме Олимпиады в Москве в 1980 году и прошедшей Олимпиады в Сочи в 2014-м, которое проводится под патронатом Международного олимпийского комитета. В 2012 году о своём патронате Играм заявила международная организация ЮНЕСКО.

В 2016 году игры проводились шестой раз в г. Якутске с 5 по 17 июля 2016 года.

От Республики Тыва для участия в играх путевки завоевали 14 спортсменов, которые прошли отборочные соревнования в Сибирском Федеральном округе по шести видам спорта: вольная борьба, бокс, дзюдо, хапсагай, кураш, вольная борьба по спорту глухих.

По итогам VI Международных спортивных игр «Дети Азии» тувинскими спортсменами в составе сборной команды Сибирского федерального округа завоевано 10 медалей, из них 5 золотых, 2 серебряных и 3 бронзовых.

В вольной борьбе тувинскими спортсменами были завоеваны золотая, серебряная и бронзовая медали в различных весовых категориях.

Бронзовые медали завоевали дзюдоисты в 2 весовых категориях (до 46 кг. и до 54 кг.).

По национальным видам борьбы спортсмены из Тувы также достигли высоких результатов.

Так по виду спорта «хапсагай» спортсменами завоевано 4 золотых медали по четырем весовым категориям (до 45 кг, св. 70 кг., до 55 кг, до 62 кг).

Успешно выступили наши спортсмены по бурятской борьбе «кураш».

Успешное выступление наших тувинских спортсменов в национальных видах борьбы обусловлено тем, что в Республике Тыва, как и во многих национальных республиках есть своя национальная борьба «Хуреш».

Национальная борьба любого народа, в том числе тувинский хуреш, - древнейший вид спорта. С давних времен борьба служила физическому воспитанию сильных мужчин и бесстрашных воинов. Хуреш имеет множество самых разнообразных видов захватов, стоек, приемов, уловок с использованием силы, инерции направленного движения противника.

Хуреш - это тюркское слово. Некоторые ученые считают, что в его основе слово «хур» («кур») - сила. Иные считают, что это сочетание двух слов, в переводе означающих «пояс друга». Существует также мнение, что в основе названия борьбы - кушак, пояс. Такая борьба имеет похожие названия у разных народов: в Чувашии - курашу, в Татарстане - куреш, у алтайцев - курес.

Хуреш проводится на открытом воздухе и имеет свои правила. Борьба происходит по системе с выбыванием. Победитель в последней паре считается абсолютным победителем.

Экипировка борцов чрезвычайно проста и демократична. Она представляет собой традиционную форму содак, шуудак (специальные куртки и короткие брюки), изготовленные из плотного простеганного шелка, и идик (тувинская национальная обувь).

Хуреш начинается красивым мужественным танцем «девиг» - орел, в котором участвуют все борцы. Девиг проходит в быстром темпе, демонстрирует ловкость, силу, придает каждому участнику уверенность в победе.

Борьба хуреш имеет понятные и доступные для всех правила. Для того чтобы победить в борьбе хуреш, достаточно свалить соперника на землю или вынудить его коснуться земли какой-либо частью тела, кроме ступней. При этом разрешены почти все приемы, существующие в спортивных единоборствах, и захваты, кроме «хачылайт удары» -- крестного захвата за отворот содака (зажим горла).

Соревнования проводятся по олимпийской системе -- проигравший борец выбывает из турнира. В традиционной борьбе хуреш не существует подразделения участников соревнований на весовые категории. Также нет ограничений и во времени.

Для организации занятий и соревнований по борьбе хуреш не требуется специальной материально-технической базы и снаряжений.

Особенностью является также то, что в хуреше используются приемы, характерные только для национальной борьбы, но наши спортсмены используют приемы национального вида во многих видах единоборства.

## АДАПТАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

А.А. Михашенко, А.Э. Сомова

Иркутский государственный университет им. А.А. Ежовского

Аннотация. Цель данной статьи - развитие технологии оценки подготовленности лыжников-гонщиков с учетом характера соревновательной деятельности. В работе анализируются средства регулирования интенсивности нагрузок спортсменов, дается оценка эффективности реализации потенциала лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: лыжные гонки, диагностика специальной подготовленности, адаптация к нагрузкам.

Для повышения эффективности оперативного контроля в процессе мониторинга функционального состояния необходима регулярная оценка тестов функциональной диагностики, выполняемых в специфических для данного вида спорта условиях. При этом специфика мышечной деятельности и направленность тренировочного процесса определяют особенности диагностики функционального состояния лыжников-гонщиков, направленных на контроль процессов адаптации тех систем и функций организма спортсмена, которые являются ведущими в лыжных гонках. Биоэнергетический потенциал в данном виде спорта является ведущим фактором достижения высокой результативности спортсменов, соревновательная деятельность которых включает лыжные гонки на длинные и сверхдлинные дистанции [1].

Анализ соревновательной деятельности осуществлялся с использованием видеорегистрационного комплекса видеосъемки техники лыжных ходов, включающего программное обеспечение для оценки технико-тактических характеристик спортсменов.

Выполнение теста со ступенчато повышающейся мощностью в лыжных гонках дает возможность определить основные параметры аэробной производительности спортсмена, а также ряд эргометрических показателей, применяемых для оценки зон мощности работы [2]. В серии исследований, рассматриваемых в данной статье, оценка уровня специальной подготовленности определялась при приведении ступенчатого теста 10x5 мин с интервалом отдыха 1 мин. Во время тестирования задавались индивидуальные значения скорости преодоления отрезков на каждой ступени. Начальная скорость составляла 80% от лучшего на данный момент результата спортсмена с кратным улучшением времени прохождения дистанций в 5 минут от ступени к ступени. Последняя дистанция преодолевалась с максимальной скоростью. Таким образом, дизайн теста выглядел следующим образом: первая нагрузочная ступень - 3x 5мин, вторая - 2 x 5мин, третья - 2x5мин, четвертая - 2x5 мин, пятая - 5 мин с максимальной скоростью.

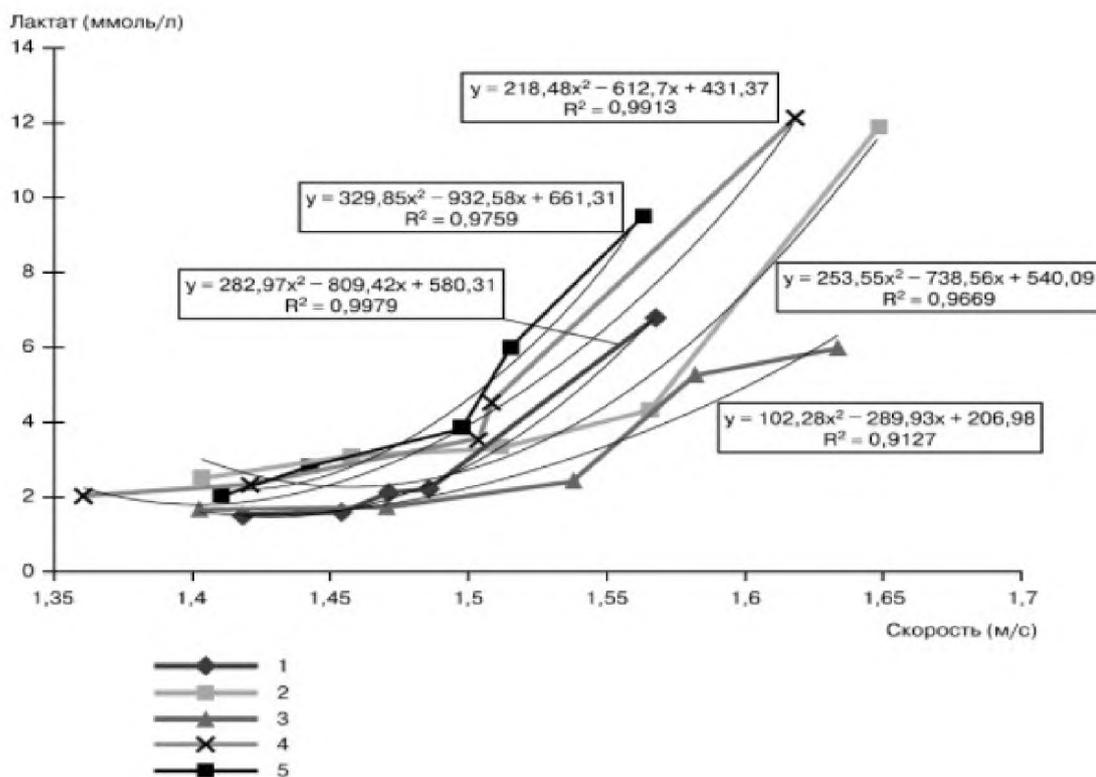
На каждой ступени анализировались следующие показатели: время отрезка, темп, ЧСС (телеметрический монитор POLAR). ЧСС также трижды фиксировалась в период восстановления в конце тестирования. Концентрация

лактата определялась в конце каждой ступени (на второй минуте восстановления) с использованием лактометра Lactate Scout. Обработка данных производилась с использованием аппаратно-программного комплекса. При анализе зависимости между скоростью прохождения дистанций и концентрацией лактата строилась лактатная кривая, которая аппроксимировалась экспоненциальной кривой. Разбивая полученную кривую на характерные участки [2], находили границы зон аэробного и анаэробного порога, а также критической мощности, которые существенно различаются по характеру энергообеспечения.

Следует уточнить выбор длины отрезков в тесте, равных 5 минут. Известно, что устойчивого состояния спортсмен достигает при продолжительности ступени нагрузки, равной 5 минутам [3]. Таким образом, при прохождении избранной дистанции полностью выполняется данное условие корректного тестирования.

Лактатная кривая при проведении теста со ступенчато повышающейся нагрузкой имеет экспоненциальный характер, поэтому зависимость концентрация лактата - мощность работы аппроксимировалась функцией:

$$Y = C + A - e^{-bx}$$



**Рис. 1.** Примеры расчета индивидуальных лактатных кривых лыжников-гонщиков, в тесте 10 x 5 минут со ступенчато повышающейся скоростью.

где Y - концентрация лактата, C - исходный уровень, e - основание логарифма, A - коэффициент, b - экспонент, x - мощность.

На рис. 1 показано различие индивидуальных лактатных кривых у пяти спортсменов, специализирующихся в лыжных гонках, полученных в изложенных выше стандартных условиях тестирования.

В табл. 1 и 2 представлены обобщенные показатели уровня лактата в крови спортсменов в ступенчатом тесте 10 x 5 минут. В общей сложности обработаны данные 90 тестов среди женщин и 88 тестов среди мужчин, специализирующихся в лыжных гонках.

Таблица 1

Обобщенные показатели уровня лактата в крови спортсменов на первой ступени в ступенчатом тесте 10 x 5 минут

Показатель	Среднее значение (ммоль/л)	Стандартное отклонение (ммоль/л)
Лактат (мужчины)	1,9	0,5
Лактат (женщины)	1,9	0,6

Таблица 2

Обобщенные показатели уровня лактата в крови спортсменов на последней ступени в ступенчатом тесте 10x 5 минут

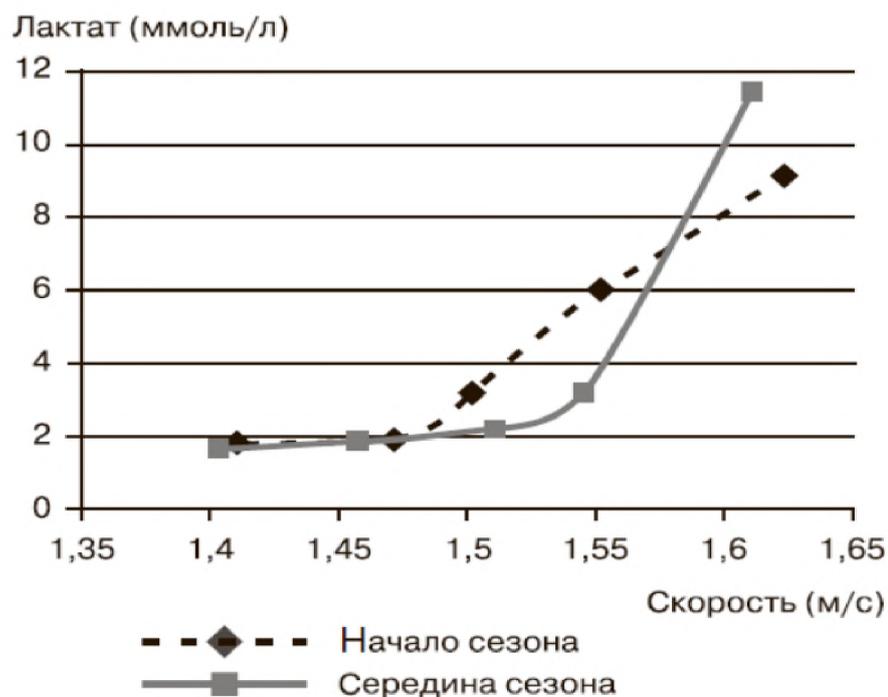
Показатель	Максимальное значение (ммоль/л)	Среднее значение (ммоль/л)	Стандартное отклонение (ммоль/л)
Лактат (мужчины)	17,1	9,7	2,5
Лактат (женщины)	13,6	7,4	1,9

Как видно из приведенных таблиц, на первой ступени нагрузки в тесте среднее значения лактата капиллярной крови не превышает уровень аэробного порога (уровень лактата - около 2 ммоль/л). На последней ступени нагрузка выполняется в зоне максимального потребления кислорода (уровень лактата в среднем составлял  $9,7 \pm 2,5$  ммоль/л у мужчин, и  $7,4 \pm 1,9$  ммоль/л - у женщин).

Какие данные могут быть информативны для тренера? В публикации по подготовке по лыжным гонкам приведено порядка 10 способов индивидуальной оценки аэробного и анаэробного порога с использованием инвазивного способа определения лактата крови. Отмечается, что можно использовать любой из них, так как полученные данные хорошо коррелируют с аэробной работоспособностью лыжников гонщиков [5]. Тем не менее в практике подготовки лыжников-гонщиков используют и фиксированные значения лактата, которые позволяют отследить динамику биоэнергетических потенциалов лыжников-гонщиков по стандартному протоколу, что позволяет объективно оценивать качество проделанной работы на протяжении года.

Определять порог аэробного обмена (обозначаемый зачастую ПАНО-1) как мощность работы, при которой концентрация молочной кислоты заметно повышается над уровнем покоя или соответствует 2 ммоль/л. Порог анаэробного обмена (ПАНО-2) определяют при соответствии мощности нагрузки, при которой лактатная кривая пересекает уровень 4 ммоль/л. Кроме того, определенный интерес для оценки эффективности тренировочного процесса в лыжных гонках представляют значения показателей скорости прохождения дистанций на уровне  $\text{MaxV}\text{O}_2$  (уровень лактата условно 8-9 ммоль/л) и зоны с преимущественным анаэробным воздействием на организм (уровень лактата - выше 12 ммоль/л). Параметры лактатной кривой, определенные описанным выше способом, применяются в качестве объективных критериев для разделения нагрузок по зонам их воздействия на организм.

Наибольшую практическую пользу приносят динамические наблюдения и анализ изменений в различных звеньях лактатной кривой.



**Рис. 2.** Динамика лактатных кривых в годичном цикле подготовки

Они являются следствием выполнения тренировочных программ различной продолжительности и направленности. На рис. 2 представлена динамика лактатных кривых на протяжении цикла подготовки.

Следует отметить, что при прохождении дистанции спортсменам постоянно приходится выполнять ускорения в тактических целях, связанных с перестроениями для занятия выгодного положения в группе, прохождением поворотов, набором скорости после подкормки. Поэтому наиболее характерной спецификой соревновательной деятельности является прохождение дистанции с переменной скоростью, что должно найти отражение в программировании тренировочного процесса.

Таким образом, предложенная технология тестирования спортсменов в лыжных гонках позволяет:

1. оценить уровень готовности спортсмена в характерных для этого вида спорта зонах энергообеспечения;
2. производить корректное сравнение этих показателей на протяжении годового этапа подготовки;
- 3) вносить изменения в интенсивность тренировочных нагрузок и тренировочные скорости;
- 4) производить оценку эффективности реализации потенциала спортсмена на соревнованиях.

### **Список литературы**

1. Ширковец Е.А. Соотношение функциональных показателей при стандартном тестировании спортсменов / Е.А. Ширковец // Вестник спортивной науки - 2012. - № 5. - С. 50-54.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. - М.: Медицина, 1990. - С. 136.
3. Mader A., Liesen H., Heck H., Philipp H., Rost R., Schurch P. and Hollmann H. Zur Beurteilung der sportspezifischen Ausdauerleistungsfähigkeit im Labor. // Sportarzt Sportmed. 27 : 80-88 / 109-112, 1976.

## **ОЦЕНИВАНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ СТУДЕНТОК ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ А.А. ЕЖЕВСКОГО 17-20 ЛЕТ**

**А.А. Михашенко, А.Э. Сомова**

Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского

Аннотация. Рассмотрены особенности показателей силовых способностей студенток основной медицинской группы. В исследованиях приняли участие 100 девушек в возрасте 17-20 лет, которые были распределены на возрастные группы по 20 студенток. Установлена позитивная динамика показателей в тестовых испытаниях динамометрии правой и левой кисти, становой силы, сгибателей предплечья правой и левой рук, разгибателей бедер и голеней. Выявлены результаты комплексного развития максимальной силы по 12-бальной сигмовидной шкале в возрастном аспекте. Отмечается не идентичность уровней развития. Комплексная оценка на «удовлетворительно» находится в пределах 56-67,5% во всех возрастных группах девушек. При этом оценка «отлично» не зафиксирована. На это необходимо обратить внимание при планировании средств и методов силового направления в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: педагогический контроль, студентки, максимальная сила, двигательная подготовленность, оценка.

В свете новых тенденций физкультурного образования в высшей школе приобретает актуальность реализация и внедрение технологий педагогического контроля с использованием метода оценки двигательных способностей для модернизации учебно-тренировочных занятий со студентами с учетом их индивидуальных особенностей, способностей и интересов, с целью повышения уровня их двигательной подготовленности. Оценка двигательных способностей студентов должна способствовать осознанию ими собственных двигательных умений и навыков, уровня развития двигательных способностей, а также цели и пути своего физического самосовершенствования, что в свою очередь будет способствовать активному вовлечению студентов в данный процесс.

Развитие и оценка силовых способностей привлекает внимание многих исследователей потому, что недостаточное развитие мышц, которое связывают с проявлением силы, приводит к серьезным нарушениям и патологиям (от опускания внутренних органов к развитию диабета). По данным призывной комиссии, 60% юношей 18-20 лет имеют неудовлетворительную физическую подготовку в упражнениях, которые требуют проявления силовых способностей [1], а по показателям в частности по «силовому индексу», рассчитанному по динамометрии рабочей руки относительно массы тела, судят об уровне физического здоровья, решение же оздоровительных заданий является ключевой проблемой физического воспитания [2; 4; 5; 10; 11]. Указанные исследователи также констатируют, что тестовые упражнения силовых способностей должны быть комплексными и подобранными для основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, живота и т. п. [3; 7; 8; 9; 12]. В зависимости от условий, характера и величины проявлений мышечной силы, в практике физического воспитания выделяют несколько ее разновидностей: максимальная, скоростная, силовая, статическая, динамическая, абсолютная, относительная выносливость [6]. Актуальность данного исследования обусловлена особой значимостью оценивания развития силовых способностей, от состояния которых зависит как здоровье, так и будущая профессиональная деятельность студенческой молодежи.

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель работы* - разработать технологию оценивания комплексного тестирования развития максимальной силы и выявить динамику показателей студенток 17-20 лет.

Экспериментальные исследования проводились на базах высшего учебных заведений ИрГАУ им. А.А. Ежевского. со студентами в возрасте от 17 до 20 лет, которые были отнесены к основному медицинскому отделению. Возраст студенток определяли по Международным стандартам в десятичной системе, от даты тестирования и даты рождения. Всего было протестировано 100 девушек.

Для решения задач исследования использовались такие методы, как: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, статистическая обработка.

#### **Результаты исследования.**

Результаты анализа данных позволили установить: в обследованных лиц с 17 до 20 лет наблюдается улучшение показателей динамометрии как правой, так и левой кисти - на 10,2% и 10,7%, становой силы - на 8,07%, сгибателей предплечья правой - на 5,57% и левой рук - на 7,52%, разгибателей бедер и голеней ног - на 6,95%. Итак, на наш взгляд, развитие силовых способностей девушек связано с оптимальным возрастным физическим развитием в период обучения в высшем учебном заведении.

Следующим этапом исследования была разработка нормативов оценки для тестовых испытаний развития максимальной силы, которая осуществлялась на основе определенных среднеарифметических значений ( $X$ ) и стандартных отклонений ( $S$ ) в каждой возрастной группе. Результаты тестовых испытаний оценивались по 5- и 12-бальным сигмовидным шкалам (дифференцирование от  $-2,5S$  до  $+2,5S$ ). Отметим, что в первой шкале оценочный шаг составляет от  $1,0S$  до  $1,3S$ , во второй -  $0,5S$ . Значение результата в тестовом упражнении  $X \pm 0,5S$  принимается в качестве средней нормы,  $X \pm 1,5S$  - ниже средней или выше средней нормы,  $X \pm 2,5S$  - низкой или высокой нормы [6]. В зависимости от рассчитанных величин определялись уровни развития (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий).

По показателям динамометрии правой кисти у девушек 17-20 лет, рассчитанных по 12-бальной сигмовидной шкале, выявлено, что низкий, ниже среднего и средний уровни развития получены соответственно в 17 лет - 6%, 29,5%, 29,5%, в 18 лет - 13%, 23%, 22%, в 19 лет - 9%, 17,5%, 35%, в 20 лет - 14%, 9,5%, 34,5%. Приблизительно в 28,5% и 6,5% соответственно 17-летних девушек, в 37,5% и 4,5% - 18-летних, в 37% и 1,5% - 19-летних, в 41% и 1% - 20-летних отмечены выше среднего и высокий уровни развития.

Вместе с тем следует отметить, что 4,5% 17-летних девушек имеют низкий уровень развития динамометрии левой кисти, в 18-летних - 12,5%, в 19-летних - 9%, в 20-летних - 13,5%. Ниже среднего и средний уровни развития соответственно у девушек 17 лет - 30% и 32,5%, в 18 лет - 25,5% и 21%, в 19 лет - 22% и 27,5% и в 20 лет - 8,5% и 43,5%. Выше среднего и высокий уровни развития соответственно в 17-летних - 27,5% и 5,5%, в 18-летних - 33% и 8%, в 19-летних - 40% и 1,5%, в 20-летних - 34,5% и 0%.

Рассматривая изменения в показателях становой силы девушек, отметим: 3,5% 17-летних девушек имеют низкий уровень развития, в 18-летних - 10%, в 19-летних - 9%, в 20-летних - 8,5%. Ниже среднего и средний уровни развития выявлены у девушек 17 лет - 39% и 21,5%, в 18 лет - 22,5% и 28,5%, в 19 лет - 18% и 44,5% и в 20 лет - 17,5% и 49%. Выше среднего и высокий уровни развития соответственно в 17-летних - 26,5% и 9,5%, в 18-летних - 35,5% и 3,5%, в 19-летних - 22% и 6,5%, в 20-летних - 15,5% и 9,5%.

Динамика показателей силы сгибателей предплечья правой руки у девушек такая: низкий, ниже среднего и средний уровни развития соответственно получены в 17 лет - 3%, 38%, 20,5%, в 18 лет - 0,5%, 39,5%, 16,5%, в 19 лет - 0,5%, 39%, 14%, в 20 лет - 0%, 35,5%, 30%. Приблизительно 37% и 1,5% соответственно у 17-летних девушек, 40,5% и 3% - в 18-летних,

43% и 3,5% - в 19-летних, 25% и 9,5% - в 20-летних имеют выше среднего и высокий уровни развития.

В то же время уровень развития силы сгибателей предплечья левой руки во всех возрастных периодах такой: 2% 17-летних девушек имеют низкий уровень, в 18-летних - 2,5%, в 19-20-летних - по 1%. Показатели также доказывают, что ниже среднего уровень в 17 лет - 31,5%, в 18 лет - 38,5%, в 19 лет - 38%, в 20 лет - 30%. Средний и выше среднего уровни соответственно в 17-летних - 37,5% и 28%, в 18-летних - 24,5% и 30%, в 19-летних - 21% и 35,5%, в 20-летних - 34,5% и 27,5%. Высокому уровню отвечают 1% результатов студенток 17 лет, 4,5% - в 18 лет, 5% - в 19 лет и 7% - в 20 лет.

Были также определены процентные значения силы разгибателей бедер и голеней ног. В 12% 17-летних девушек наблюдается низкий уровень развития, в 18-летних - 6%, в 19-летних - 5,5%, в 20-летних - 6%. Ниже среднего уровень в 17 лет - 26%, в 18 лет - 30,5%, в 19 лет - 26%, в 20 лет - 31%. Средний и выше среднего уровни соответственно в 17-летних - 22% и 38%, в 18-летних - 32% и 23,5%, в 19-летних - 37% и 23,5%, в 20-летних - 33,5% и 23%. Высокому уровню отвечают 2% результатов у студенток 17 лет, по 8% - в 18-19 лет и 6,5% - в 20 лет.

### **Выводы.**

Наиболее точное представление об уровне двигательной подготовленности студентов дает комплексное тестирование. Содержание контроля комплексного тестирования двигательной подготовленности заключается в получении обобщенного показателя, который выражен в баллах. То есть результаты тестовых испытаний, которые определены в сантиметрах, секундах, количественных единицах, переводят в баллы, а потом рассчитывается суммарный показатель для всего комплекса (качественная оценка). Результаты наших исследований свидетельствуют о том, что 1,7% девушек в целом силовой комплекс выполняют на оценку «плохо», 26,9% - «неудовлетворительно», 61,5% - «удовлетворительно» и 9,9% - «хорошо». Не было выявлено ни одной студентки, которая выполняет на оценку «отлично». Таким образом, возникает необходимость расширить арсенал средств силового направления на занятиях по физическому воспитанию для студентов определенного возраста, а также вносить коррективы в индивидуальные программы в зависимости от полученных результатов.

Перспективы дальнейших исследований связаны с обоснованием педагогического контроля развития силовых способностей и качественной оценки юношей аналогичного возраста.

### **Список литературы**

1. Круцевич Т.Ю. Стан фізичної підготовленості призовників / Т.Ю. Круцевич, Т.І. Лошицька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2003. – № 4. – С. 54–58.
2. Купцов А.С. Эффективность методов развития силовой выносливости в оздоровительной тренировке женщин / А.С. Купцов, В.П. Шульгина // Теория и практика физической культуры, 2012. - № 7. - С. 103-104.

3. Лошицька Т.І. Аналіз розвитку сили різних м'язових груп у дівчат 18–20 років / Т.І. Лошицька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. – № 6. – С. 91–93.
4. Магльований А.В. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами / А.В. Магльований, І.М. Шимечко, О.М. Боярчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. – № 1. – С. 80–83.
5. Потовская Е.С. Формирование силовых способностей и выносливости в процессе физического воспитания студенток / Е.С. Потовская, А.Е. Кабачкова, В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры, 2010. - № 10. - С. 13-15.
6. Сергиенко Л.П. Новый взгляд на структуру двигательных способностей человека / Л.П. Сергиенко // Слобожанський науково-спортивний вкник, 2011. - № 2. - С. 101-113.
7. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л.П. Сергієнко. Київ. КНТ. – 2010. – 776 с.
8. Baker D. Generality versus specificity: A comparison of dynamic and isometric measures of strength and speed-strength / D. Baker, G. Wilson, B. Canyon // European Journal of Applied Physiology. -1994. - Vol. 68, № 4. - P. 350-355.
9. Heyward V.H. Advanced fitness assessment and exercise prescription / V. H. Heyward. - Champaign, IL : Human Kinetics, 2002. - 368 p.
10. Howley E.T. Health fitness instructor's handbook / E.T. Howley, B. Don Franks. - Third ed. - Champaign, IL : Human Kinetics, 1997. - 496 p.
11. Niewiadomski W. Hemodynamic Effects of Strength Exercises / W. Niewiadomski, A. Pil, D. Kwiatkowska // Champaign, IL : Human Kinetics, 2007. - Vol. 18. - P. 45-62.
12. Pelrella J.K. Age differences in knee extension power, contractile velocity and fatigability / J.K. Pelrella, I.S. Kim, S. Tuggle // Applied Physiology. - 2005. - Vol. 98 (1). - P. 211-220.

## **ПРОПОГАНДА И ПРОДВИЖЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА «НЭЭР ШААЛГАН». ОПЫТ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИГРЫ – ЗАБАВЫ В ОСИНСКОМ РАЙОНЕ**

***С.Е. Николаев***

*Иркутская область, п. Оса, МКУК «Осинский районный историко-краеведческий музей»*

Бурятский народ, как и все другие народы земного шара, гордится своей богатой историей, национальной культурой. У каждого народа свои традиции, обычаи, своя национальная кухня, одежда, игры, песни, танцы и праздники. В последние два десятилетия идет активная работа по возрождению и сохранению забытых народных традиций и обычаев, что помогает народу смело и уверенно смотреть в будущее.

Из глубины веков до нас дошли национальные игры, отражающие различные стороны быта и трудовой деятельности, религиозно-магические, этические и эстетические представления, уровень духовной и материальной культуры, а также взаимосвязь между сородичами.

Все народы земного шара сопровождают свои праздники, увеселительными мероприятиями, песнями, играми, танцами. В них

отражаются представления народа о прекрасном, они характеризуют лицо народа.

Жизнь бурят-скотоводов не была скучной и однообразной. Так, сидя в юртах или охотники в компании между собой пели песни, молодежь придумывали и играли разные игры. Многие игры и танцы имели древнее происхождение и были связаны с охотничьим бытом предков бурят. К числу таких игр относятся «Тетериин наадан» («Тетеревиный танец»), «Һойр наадан» («Глухаринная пляска»), «Баабгайн наадан» («Медвежья игра»), «Шонын наадан» (Волчья игра) и т.д. Во всех этих играх и танцах исполнители стремились как можно точнее воспроизвести характер движений и голосов изображаемых животных.

Некоторые игры изображали бытовые сценки, т.е. взяты из жизни, путем подражания. Например: «Айлшан болоод наадаха» (игра в гостей), «Буубэй наадан» (Игра в няньки), «Адагууша наадан» (танец пересмешника), «Гахуулидаха» (ловить удочкой).

В детских играх отражается общий жизненный уклад, мировоззрение, носителем которого являются наши предки. В них отражаются древние формы охотничьего, скотоводческого и земледельческого хозяйства.

Народные игры - это основная деятельность любого народа, на какой бы ступени развития он не находился. Жизнь диктовала бурятам воспитание физически крепкого, сильного и здорового человека, поэтому народ уделял особое внимание здоровью детей, привитию им ловкости, быстроты движений, выносливости, силы, умению преодолевать трудности и накопил в этих целях богатый опыт, который сегодня во многом утрачен.

Игры вносят в жизнь детей много нового, полезного и интересного. Способствуют физической закалке, развивают у них инициативу, первоначальные навыки трудовой деятельности, приучают их к коллективизму и наблюдательности, стремлению к учебе, желанию получить профессию.

Традиция ломания кости дошла до нас из глубины веков. С ее помощью бурят-монголы с самого раннего возраста прививали мальчикам любовь к родной земле, уважение к духам местности и семейные ценности. Игра развивала силу и ловкость и входила в своеобразный перечень «девяти наук бурятского мужчины» наравне с такими навыками, как умение бороться, охотиться, стрелять из лука, ездить верхом и плести путы-треножки. Во все времена физическому развитию уделялось наибольшее внимание, оно было залогом выживания в суровых степях Прибайкалья.

В период забоя скота, который как раз приходился на ноябрь-декабрь, в бурятских семьях было принято приглашать всех родственников и друзей на своеобразный пир. Отваривалось коровье мясо, которым потом угощали гостей. Хребтовые кости вываривались отдельно, особо почиталась двенадцатая кость, которая именовалась «черной». Именно ее подавали самым почетным гостям, и в ней, по верованиям бурят, жила душа животного.

После угощения все присутствующие могли поучаствовать в игре по разбиванию кости. Причем участвовали и стар, и млад, не отставали от мужчин и женщины.

В новейшей истории, как спорт, эта традиционная игра бурят-монголов существует всего три года. По инициативе молодежи с. Хойто-Гол Тункинского района под руководством Зурбакова Гомбо Найдановича, Цыренова Валерия Доржиевича, Ошорова Валентина Геннадьевича состоялся первый турнир в Тункинском районе 19 января 2013 года. Автором идеи и генеральным спонсором выступил Зурбаков Гомбо Найданович. На первом турнире приняли участие 70 человек, было собрано 160 костей. Чемпионом стал монгол, абсолютным чемпионом Цыренов.

С первых дней турнир приобрел широкую популярность. Стали проводить повсеместно в Бурятии. Настоящим шоу стал первый республиканский турнир по разбиванию хребтовой кости «Һээр шаалган». Более 70 богатырей из различных районов Бурятии решились испытать свои силы. Первый турнир удался на славу и идея такого турнира в масштабах всей Бурятии получила поддержку и традиционной Сангхи и республиканских властей. «Нам надо популяризовать Һээр шаалган на уровне спорта, а не традиций. «Смотря на такой ажиотаж, я уверен, это будет популярным» - сказал тогда Цырендаши Доржиев, президент этноспорта республики Бурятия. «Наш турнир может войти в список важных национальных мероприятий как «Сагаалган», «Эрын гурбан наадан» - мечтал всего лишь 4 года тому назад Алексей Гыргенов. И сегодня мы являемся свидетелями исполнения мечты Алексея. Турниры теперь проводятся не только в республике. С 2015 года в Агинском округе уже традиционно проводятся окружные турниры на призы Всебурятской газеты «Толон». В Усть-Ордынском Бурятском округе инициатором стал Зурбагаев Александр Сергеевич из Нукутского района, который впервые в 2015 году организовал турнир по Һээр шаалган в своем районе. По предложению Александра Сергеевича представители Осинского района приняли участие в международном турнире «Алтан Мундарга», который прошел в п. Аршан на родине возрождения «Һээр шаалган». Познакомившись с правилами состязания и, даже приняв участие в турнире, осинцы загорелись. Провели большую работу по популяризации Һээр шаалган в районе. На Сур-Харбан 2016 года пригласили с показательным выступлением знатоков турнира, мастеров по разбиванию кости – тункинцев. И 11 февраля 2017 года в рамках празднования Сагаалган впервые провели турнир. Конечно, участников было мало - всего 11 человек, с трудом собрали кости, не смотря на активную работу среди населения. Тем не менее, состязание вызвало в районе большой интерес. Руководил проведением турнира сам Гомбо Зурбаков. Мастер-класс по разбиванию показал неоднократный победитель республиканских турниров Манзаров Жалсып из Хойто-Гола. В марте 2017 года впервые провели окружной турнир в п. Усть-Ордынский.

Так же нужно отметить, что в марте 2016 года в Иркутске во Дворце спорта "Труд", прошел первый межрегиональный турнир по традиционной бурят-монгольской игре Һээр шаалган, в рамках празднования Сагаалгана. Турнир собрал участников со всех уголков этнической Бурятии от Нукутов до Агинска, от Ольхона до Закамны и горной Оки.

«Нэер шаалган» объединяет как спорт, так и культуру. Сегодня в национальные виды входят стрельба из лука, конные скачки, бурятская национальная борьба, шаатар и с 2016 года нэер шаалган и шагай наадан вошли в программу международного фестиваля «Алтаргана». И Мы возлагаем большие надежды, что с развитием состязания по ломанию хребтовой кости в районе, наши участники достойно будут представлять свой регион на различных уровнях.

Развитие и популяризация традиционных народных игр вносит большие разнообразия в формы общения представителей разных родов, в формирование этнического представления о наших предках, закрепляет знания и умения детей и молодежи, полученных в семейном воспитании, продолжая семейные общественные традиции, обычаи, обряды и праздники, объединяет и сплачивает людей.

Мы выражаем искреннюю благодарность всем тем, кто в наш современный век неравнодушно относится к истории родного края. Их пытливые умы не дают покоя и благодаря их стремлениям к познаниям и способности делиться накопленными знаниями, мы узнаем много нового.

## **КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ В МИНИ ФУТБОЛЕ**

**М.Н. Оробей**

Иркутский национальный исследовательский технический университет

Аннотация. Эффективность процесса спортивного совершенствования и результаты соревновательной деятельности команд по мини футболу во многом зависит от наличия и надежности обратной связи. Для диагностики состояния спортсменов и принятия управленческого решения требуется наличие определенного количества исходной информации, которую можно получить посредством контроля тренировочного процесса.

Ключевые слова: тренировочный процесс, контроль, мини футбол.

**Цель.** Совершенствование процесса управления учебно-тренировочного процесса при работе с мячом у школьников младших классов.

Во все времена в спорте побеждает тот, кто обладает высоким уровнем технической и физической подготовки, и, что не менее важно - стойкую психику [2].

Техника в мини-футболе - это комплекс многоаспектных и разнонаправленных двигательных приёмов спортсмена, посредством которых он ведёт игру. Мировая практика игровых видов спорта (включая игру в мини-футбол) показала, что дети младших классов хорошо усваивают даже самые сложные технические приёмы с мячом. Дети, которые занимаются спортивными играми с самых ранних лет, очень быстро всё «схватывают» и затем показывают удивительные умения владения мячом. К сожалению, на

сегодня в России еще не разработана научно-обоснованная методика спортивной тренировки детей 6-7 лет занимающихся мини-футболом.

В функции оперативного контроля входит не только оценка реакции организма на предлагаемые комплексы упражнений, но и оценка готовности спортсмена к такого рода нагрузкам. Стоит отметить, что одной из главных задач оперативного контроля является установление закономерностей срочного тренировочного эффекта (СТЭ). Именно на основании СТЭ в конкретный период подготовки устанавливается величина расхождения или соответствия полученных показателей модельному уровню.

Система контроля (подготовка мини футболистов) - это построение процесса занятий. Занятие может быть не эффективным без получения своевременной общей информации о развитии различных физических качеств, навыков и технической подготовленности футболистов.

В общей системе контроля в спорте оперативный контроль является средством получения срочной информации об эффекте тренировочных воздействий или одной направленности, или различной.

Система комплексного контроля, которая применяется в настоящее время в процессе подготовки спортсменов включает:

- 1) контроль соревновательной деятельности;
- 2) измерение уровня подготовленности спортсменов;
- 3) регистрация нагрузок.

Сопоставляя динамику результатов в соревновательных упражнениях и тестах с показателями нагрузки, можно оптимизировать управление тренировочным процессом. Таким образом, становится возможным выбор эффективных для данного момента нагрузок и создание тренировочных программ, применение которых приводило бы к непрерывному совершенствованию двигательных качеств, технического мастерства и т.д. [1].

На рисунке 1 представлен алгоритм учебно-тренировочного процесса экспериментальной группы школьников в мини футболе с применением электронного мяча.

Блоки учебно-тренировочного процесса экспериментальной группы:

1. Тренировочный блок:

Рабочая программа по мини футболу для экспериментальной группы (ЭГ) начальной подготовки составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Мини футбол» (Футзал).

Возраст школьников занимающихся в секции 9-10 лет, количество занимающихся по 14 человек в ЭГ и КГ, количество занятий 4 раза в неделю по 90 мин (6 часов в неделю).

Программа для ЭГ направлена на обеспечение разносторонней физической подготовки, правильном выполнении основных технических приемов и тактических действий. Программа дает возможность подготовить учащихся разносторонне развитыми как физически, так и технически. Макроцикл длился 9 месяцев и состоял из двух циклов: 1-й цикл 5 месяцев (таблица 1), 2-й цикл 4 месяца (рисунок 2, таблица 2). Программа для ЭГ отличается от КГ, тем, что в ЭГ использовали большее количество времени на

специальную физическую и техническую подготовку (таблица 3). Недельный микроцикл был одинаковый по количеству часов как в ЭГ, так и в КГ (таблица 4). В ЭГ занятия техническо - тактической подготовкой начинали с подготовительного периода, но основная задача ставилась на развитие общефизической подготовки.



Рис. 1. Алгоритм учебно-тренировочного процесса экспериментальной группы школьников в мини футболе с применением электронного мяча

Нами было предложено устройство для определения уровня специальной физической подготовленности у учащихся младших классов (рис.2).

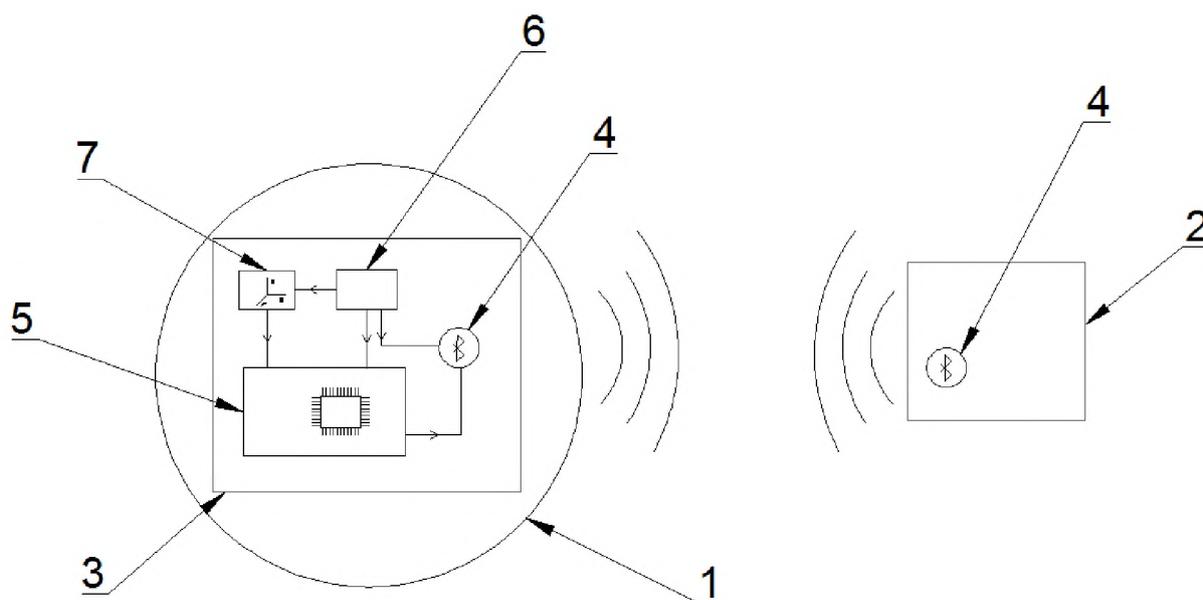


Рис. 2. Устройство для определения уровня физической силы и скорости удара

1 – Футбольный мяч

2 – Электронное вычислительное устройство, поддерживающее Bluetooth модуль (компьютер, планшет, мобильное устройство).

3 – Электрическая схема

4 - Bluetooth модули

5 - Микроконтроллер

6 - Аккумулятор

7 – 3-х осевой акселерометр

Предлагаемое техническое средство представляет собой электронное вычислительное устройство - 2, поддерживающее Bluetooth модуль - 4 и отдельно находящийся футбольный мяч - 1, внутри которого установлена электрическая схема - 3. Электрическая схема - 3 состоит из микроконтроллера - 5; 3-х осевого акселерометра – 7 (подключенного к микроконтроллеру), который измеряет ускорение и передает данные на микроконтроллер -5; Bluetooth модуля - 4, который так же подключен к микроконтроллеру -5; аккумулятора – 6 (дающего питание для всех частей электрической схемы -3), подключенный к микроконтроллеру - 5, 3-х осевому акселерометру - 7 и Bluetooth модулю - 4.

Принцип работы устройства заключается в следующем: при ударе учащегося по мячу, он приходит в движение, что фиксирует установленная внутри мяча электрическая схема, которая производит измерения ускорения мяча и отправляет данные с помощью Bluetooth модуля на электронное вычислительное устройство (компьютер, планшет, ноутбук), с установленной программой («Программное обеспечение для исследования параметров удара по футбольному мячу». Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2016610497 от 13.01.2016). Затем данные обрабатываются до получения необходимого результата. Электрическая схема может быть собрана на единой печатной плате, для прочности конструкции плата может быть установлена в пластиковом корпусе. Функция электрической схемы, установленной внутри мяча, заключается в измерении ускорения мяча по трём координатам в момент удара по нему и отправке данных на электронное вычислительное устройство, поддерживающее Bluetooth модуль и с установленной программой для расчета силы и скорости удара.

На начальном этапе, работы результаты в беге на 30 метров с ведением мяча, в КГ составили  $7,6 \pm 0,13$  сек, а в ЭГ  $7,3 \pm 0,11$  сек. и не имели достоверности различия  $p > 0,05$ , а в конце эксперимента в КГ  $6,9 \pm 0,14$  сек., в ЭГ  $6,4 \pm 0,11$  сек. Результат в ЭГ стал выше, чем в КГ на 8% при достоверности различия  $p < 0,05$  (табл.1)

Таблица 1

Результаты специально-физической подготовленности учащихся младших классов КГ и ЭГ на начало и конец педагогического эксперимента

		ЭГ	КГ	Uэ	Uк	p
30 м (с)	До	7,3±0,11	7,6±0,13	76	61	>0,05
	после	6,4±0,11	6,9±0,14	48,5	61	<0,05
8-ка (с)	До	24,6±1,71	26±0,58	67,5	61	>0,05
	После	22,1±0,46	25,1±0,61	35	47	<0,01
комплекс (с)	До	11,8±0,22	12±0,26	89,5	61	>0,05
	После	9,8±0,11	10,8±0,29	50	62	<0,05

Высокая эффективность роста технических действий, наблюдается по результатам выполнения теста 8-ка. Улучшение результата в ЭГ было на 10%, а в КГ на 3% при стандартном значении достоверности различия  $p < 0,01$ .

В комплексном тесте на начало эксперимента результаты в КГ  $12 \pm 0,26$  сек., а в ЭГ  $11,8 \pm 0,22$  сек. ( $p > 0,05$ ). А по окончанию педагогического эксперимента в КГ  $10,8 \pm 0,29$  сек, в ЭГ  $9,8 \pm 0,11$  сек., улучшение результата в ЭГ было на 17%, а в КГ на 10% при стандартном значении достоверности различия  $p < 0,05$ .

Для определения скоростно – силовых координационных возможностей, в обследуемых нами группах (ЭГ, КГ), ученики прыгали на контактной платформе после звукового сигнала в течение 10 секунд с наименьшим временем на опоре. Время отталкивания говорит о скоростных качествах, время полета о силовых качествах. На начало эксперимента результаты в ЭГ и КГ были идентичны, не имели стандартного значения различия, как во времени нахождения на платформе, так и времени полета ( $p > 0,05$ ) (таблица 8). По окончании эксперимента в КГ время полета (высота полета) уменьшилась на 7%, а в ЭГ этот показатель увеличился на 9% ( $p < 0,01$ ). Время отталкивания уменьшилось как в КГ на 12%, так и в ЭГ на 18% , при стандартном значении различия ( $p < 0,05$ ). Показатели времени полете и времени нахождения на опоре, в начале педагогического эксперимента в КГ, так и ЭГ умели «средний» уровень (приложение 2). По окончании педагогического эксперимента, результаты показателя «полета» в КГ стали «ниже среднего», а показатели «опоры» «выше среднего», в ЭГ результаты показателя «полета» стали выше среднего, а показатель «опоры», имели высокий уровень.

Таблица 2

Определение скоростно-силовых и координационных возможностей (10-секундный прыжковый тест)

Прыжки на платформе за 10 секунд						
		КГ	ЭГ	Uэ	Uк	p
Полет (мсек)	До эксперимента	377±11,12	384±5,7	79,5	61	>0,05
	После эксперимента	351±17,7	420±6,17	10	47	<0,01

Опора (мсек)	До эксперимента	225±31,59	215±10,63	87	61	>0,05
	После эксперимента	198±7,55	176±7,47	47	47	<0,01

Идеальным результатом можно считать тот результат, где улучшаются показатели: как в отталкивании, так и во времени полета, из этого следует, что работа на развитие скоростных и силовых качеств учащихся была эффективна. В этом тесте немаловажную роль играет координационные способности, что очень актуально для игровых видов спорта. Из полученных результатов можно сказать, что в ЭГ работа велась на развитие скоростных, силовых и координационных качеств равномерно и по окончании педагогического эксперимента результаты значительно выросли ( $p < 0,01$ ).

Повышение уровня технической подготовленности находится в прямой зависимости от методически обоснованного планирования и реализации главных задач в детском и юношеском возрасте. В старшем возрасте сложнее исправить недостатки в технико – тактической подготовленности игроков, поэтому, чем эффективнее процесс обучения детей-подростков, тем вероятнее достижение высоких результатов в будущем.

В ЭГ в течение педагогического эксперимента использовать удар по мячу, как один из способов, для повышения уровня развития технической подготовленности детей в мини футболе. Чтобы определить уровень специальной физической подготовки у учащихся начальных классов, был разработан и внедрен футбольный мяч, со встроенной в него электрической схемой. С помощью этого мяча мы определяем скорость и силу удара, что позволяет получить фактический результат при работе с мячом и дать качественную оценку специальной физической подготовленности у школьников младших классов.

В КГ проводили контрольное тестирование с электронным мячом проводилось только в начале и в конце педагогического эксперимента. Определяли скорость и силу удара правой и левой ногой в цель, скорость и силу удара по воротам с вратарем и количество попаданий в цель и по воротам при этих ударах.

В начале педагогического эксперимента, при выполнении удара электронным мячом в цель, по воротам с вратарем показателей силы и скорости удара в КГ и ЭГ не имели статистическое значение значимости ( $P > 0,05$ ) (таблица 15,17).

В конце педагогического эксперимента в КГ, при ударе в цель, результат скорости удара правой ногой увеличился на 12%, силы удара правой ногой увеличился на 11% ( $p < 0,05$ ), результат скорости и силы удара левой ногой увеличился на 13% и 14% ( $P > 0,05$ ). Показатели скорости и силы удара правой и левой ногой в ЭГ увеличились на 34 - 36% при статистическом уровне значимости ( $P < 0,01$ ) (табл. 3).

Показатели скорости и силы удара правой и левой ногой в ЭГ и КГ в конце педагогического эксперимента имели статистическое значение значимости ( $p < 0,01$ ).

Таблица 3

Показатели скорости и силы удар в цель в начале и в конце педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группе

Скорость и сила удара по мячу						
		до эксперимента	после эксперимента	Uэ	Uк	p
Скорость правой	ЭГ	7,8±0,3	10,5±0,32	5	47	<0,01
	КГ	7,5±0,41	8,4±0,21	59	61	<0,05
	Uэ	84	13			
	Uк	61	47			
	p	>0,05	<0,01			
Скорость левой	ЭГ	6,1±0,32	8,3±0,46	22	47	<0,01
	КГ	6,0±0,32	6,8±0,35	65,5	61	>0,05
	Uэ	87	34			
	Uк	61	47			
	p	>0,05	<0,01			
Сила правой	ЭГ	10±0,39	13,4±0,41	5	47	<0,01
	КГ	9,6±0,53	10,7±0,28	58	61	<0,05
	Uэ	83	12			
	Uк	61	47			
	p	>0,05	<0,01			
Сила левой	ЭГ	7,8±0,41	10,6±0,76	21,5	47	<0,01
	КГ	7,6±0,41	8,7±0,45	66	61	>0,05
	Uэ	85	44,5			
	Uк	61	47			
	p	>0,05	<0,01			

Среднее количество попаданий в цель в КГ и ЭГ на начало педагогического эксперимента не имело уровень статистической значимости ( $P>0,05$ ). По окончании педагогического эксперимента количество попаданий в цель в КГ увеличилось на 28% и составило 9 раз, а в ЭГ увеличилось в 2 раза при статистическом значении значимости и составило 18 раз ( $p<0,05$ ) (табл. 4).

Таблица 4

Достоверность различия количества попаданий в цель на начало и конец эксперимента в экспериментальной и контрольной группе

Среднее количество попаданий в цель					
	ЭГ	КГ	Uэ	Uк	P
До эксперимента	0,64±0,08	0,5±0,01	87,5	61	>0,05
После эксперимента	1,29±0,08	0,64±0,01	50	61	<0,05
Uэ	52	84			
Uк	61	61			
P	<0,05	>0,05			

Показатели скорости и силы удара по воротам с вратарем в конце педагогического эксперимента в КГ увеличились на 6% и 7% ( $p>0,05$ ), а в ЭГ на 22% ( $p<0,05$ ) (табл. 5). Межгрупповые показатели ЭГ и КГ в конце педагогического эксперимента имели статистическое значение значимости ( $p<0,05$ ).

Таблица 5

Скорость и сила удара по воротам с вратарем до и после педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группе

Скорость и сила удара по воротам с вратарем						
		до эксперимента	после	Uэ	Uк	p
Скорость удара	КГ	10,0±0,42	10,6±0,43	78,5	61	>0,05
	ЭГ	10,3±0,51	12,6±0,5	48	61	<0,05
	Uэ	90,5	49,5			
	Uк	61	61			
	p	>0,05	<0,05			
Сила удара	КГ	12,7±0,52	13,6±0,56	77	61	>0,05
	ЭГ	13,2±0,65	16,1±0,65	48	61	<0,05
	Uэ	90	47,5			
	Uк	61	61			
	p	>0,05	<0,05			

Количества попаданий по воротам с вратарем в конце педагогического эксперимента в КГ увеличилось на 38%, а в ЭГ увеличилось в 1,5 раза ( $p<0,05$ ) (табл. 6).

Таблица 6

Достоверность различия количества попаданий по воротам с вратарем на начало и конец эксперимента в экспериментальной и контрольной группе

Среднее количество попаданий по воротам с вратарем ( $x\pm m$ )					
	ЭГ	КГ	Uэ	Uк	P
До эксперимента	0,29±0,01	0,21±0,01	91	61	>0,05

После эксперимента	0,71±0,01	0,29±0,01	56	61	<0,05
Uэ	56	91			
Uк	61	61			
P	<0,05	>0,05			

Так, при работе с «простым» мячом интерес детей к упражнению (*удар по мячу в створ ворот*) недостаточно показывал качество выполненной работы, только состояние «удовлетворения», попал – в створ ворот, не попал – в створ ворот.

До проведения и после завершения педагогического эксперимента, КГ и ЭГ играли в организованных соревнованиях среди 7 команд. В начале педагогического эксперимента в соревнованиях команда КГ заняла 3-е место, а команда ЭГ заняла 4 место. Причем команда КГ выиграла у команды ЭГ. По завершению эксперимента проводились соревнования среди тех же команд. Команда КГ заняла 4 место, а команда ЭГ заняла 1 место. В экспериментальной группе тренировочный процесс проводился по предложенному планированию и корректировался с учетом контроля силы и скорости удара по мячу с расчетом эффективности удара по мячу, который по завершению эксперимента в предсоревновательном периоде достоверно увеличился.

#### **Выводы.**

Экспериментально обоснована эффективность контроля учебно-тренировочного процесса школьников мини футболистов.

До проведения эксперимента и после его окончания, контрольная и экспериментальные группы играли в организованных соревнованиях среди 7 команд. Команда контрольной группы, до эксперимента заняла 3 место, а команда экспериментальной группы было 4. Причем команда контрольной группы до эксперимента выиграла у команды экспериментальной группы. По завершению эксперимента в соревнованиях среди тех же команд результаты изменились. Команда контрольной группы заняла 4 место, а команда экспериментальной группы заняла 1 место.

### **Список литературы**

1. Андреев С.Н. Мини футбол (фут-зал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. – М: Советский спорт, 2010.- 96 с.
2. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2006. — 272 с. : ил.

## **РАЗВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**И.Ю. Резник**

Министерство спорта Иркутской области

**Н.С. Кривошеева**

Областное государственное казенное учреждение «Ресурсно-методический центр развития физической культуры и спорта Иркутской области»

В рамках Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года специалистами в области педагогики спорта активно разрабатываются новые варианты рациональных, адаптированных к местным условиям программ олимпийской направленности оздоровления населения, в то время как популяризация видов этноспорта, грамотное спортивно-педагогическое сопровождение, практико-ориентированный менеджмент позволяют за сравнительно короткое время существенно улучшить положение.

Основной целью Стратегии является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта; развитие организационно- управленческого, кадрового, научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

На территории Иркутской области в рамках реализации «Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации» в целях укрепления гражданского единства многонационального народа, гармонизации межэтнических отношений в Иркутской области, уважения к историческому наследию и культурным ценностям народов России разработана государственная программа Иркутской области «Укрепление единства российской нации и этнокультурное развитие народов Иркутской области» на 2014 - 2020 годы. А также ведомственная целевая программа по развитию национальных и массовых видов спорта на территории Усть-Ордынского Бурятского округа, с целью обеспечения условий проведения национальных и массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий на территории Усть-Ордынского Бурятского округа. На круглом столе более подробно в докладах коллег будет рассмотрена реализация и перспективные планы по развитию данных программ.

Министерством спорта Иркутской области сформирован проект Концепции развития массовой физической культуры и спорта, создана рабочая группа по разработке плана ее реализации. В состав рабочей группы вошли представители муниципальных органов власти, студенческих клубов, общественных организаций, молодежного парламента Иркутской области.

Целью Концепции развития массового спорта в Иркутской области является совершенствование деятельности министерства спорта Иркутской области, органов местного самоуправления, спортивных и образовательных организаций, общественных организаций и предприятий различных форм собственности по осуществлению государственной политики в области физической культуры.

Основными направлениями Концепции являются физкультурно-оздоровительная деятельность, физическое воспитание и развитие массового физкультурного движения.

В мае месяце прошли первые обсуждения мероприятий плана по направлениям.

Целью Концепции развития массового спорта в Иркутской области (далее – Концепция) является совершенствование деятельности министерства спорта Иркутской области, органов местного самоуправления, спортивных и образовательных организаций, общественных организаций и предприятий различных форм собственности по осуществлению государственной политики в области физической культуры.

Основными направлениями Концепции являются физкультурно-оздоровительная деятельность, физическое воспитание и развитие массового физкультурного движения.

Учитывая тот факт, что сфера физической культуры и спорта, особенно массовый спорт, является механизмом оздоровления населения, достижения самореализации, самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений.

Поэтому в настоящее время мы придаем вопросам развития массовой физической культуры особую значимость, ставя основной целью вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом, в том числе развитие национальных видов спорта.

Принят новый Федеральный закон от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в котором национальные виды спорта выходят на качественно новый виток своего развития. Во-первых, они будут распространяться по территории всей России. Во-вторых, общественная организация, развивающая такие виды, может получить госаккредитацию и создать общероссийскую федерацию. Кроме того, спортсменам можно будет присваивать спортивные звания, а также готовить преподавателей и тренеров по этим видам спорта.

Изначально национальные виды спорта рассматривались как исторически сложившиеся в этнических группах населения и развивающиеся в пределах одного субъекта Российской Федерации.

С другой стороны «национальные виды спорта» это своеобразный бренд того или иного народа, его краса и гордость, признак этнического своеобразия. Поэтому каждый народ как зеницу ока бережет свои виды спорта, вместе с тем, они же заинтересованы в том, чтобы получить мировое признание.

Именно это утверждение устанавливает новые повышенные требования для включения вида в федеральный реестр. О том, что требуется пересмотр данных требований, говорит тот факт, что за два с половиной года список видов национальных видов спорта не расширился. На сегодняшний день во Всероссийский реестр видов спорта под рубрикой «национальные виды спорта» вошли 6 видов: это керешу, мас-рестлинг, хапсагай, якутские национальные прыжки, хуреш и шодсанлат. Но на самом деле их более 60, занимаются ими более 90 тысяч человек – это по официальным данным, а на самом деле – гораздо больше.

Вот и на территории нашей области за два года появились две новые федерации по национальным видам: стрельбы из национального лука и бурятской борьбы. В рамках федераций появились интересные проекты по сотрудничеству с образовательными учреждениями высшего и средне-специального образования и ФСО. Направлены документы на включение федераций в федеральный реестр.

Хотелось бы затронуть вопрос формирования официального календаря мероприятий: за последние два года в Иркутской области прочно вошел в календарь культурно-спортивный праздник Сурхарбан (он вырос из рамок окружного и проводится второй год как региональный праздник). Количество участников более 400 спортсменов. В 2017 году появился новый проект – детский Сурхарбан.

Еще один новый проект состоялся на территории области – Всероссийский фестиваль национальных и неолимпийских видов спорта. В этом году областной этап этого мероприятия принимал у себя МО «Иркутский район».

Наглядный пример – Ёрдынские игры. Возрождение в XXI веке Ёрдынских игр как национальных традиций бурятского народа можно считать огромным шагом на пути к культурному обогащению, развитию национальных видов спорта, гармонизации межнациональных отношений.

В 2001 году был проведен первый праздник в Ольхонском районе. География участников фестиваля все время расширяется.

Ёрдынские игры – это своеобразная Олимпиада народов Евразии: «Игры Баторов (богатырей) Срединного мира».

Игры по многоборью являются главными соревнованиями фестиваля и включают в себя следующие виды: бурятская национальная борьба (бухэбарилдаан); метание камня (10 кг.) на дальность; стрельба из традиционного национального лука на дистанции 50 м.; забег вокруг горы Ёрд (800 м.); мас-рестлинг (перетягивание палки), а также другие спортивные соревнования.

# ВЛИЯНИЕ КОБЫЛЬЕГО КУМЫСА НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ

**М.М. Романова**

Училище олимпийского резерва 2013

Для готовности к выполнению очередной физической нагрузки в условиях многократных тренировок необходимо ускорение сроков восполнения энергетических ресурсов организма за короткий период. Следовательно, необходимо оперативно обеспечить питание спортсменам, адекватное затратам организма.

Актуальностью работы был выбор адекватных форм питания с учетом северной специфики и сбалансированности в соответствии с режимом тренировок и использование специализированных продуктов повышенной биологической ценности для восстановления высокой работоспособности спортсмена.

Полагаясь, на многовековую традицию народа Саха пить кумыс в летнее время в сенокосную страду, мы решили включить кумысопитие в рацион питания спортсменов в восстановительном этапе тренировочного цикла в летнем лагере. Как запечатлено в книге исследователя этнографа Вацлава Серошевского «Якуты»: «Ими больше почитается природная якутская пища: кобылье молоко и кумыс. От них, говорят, человек делается крепок и удал», «Во время сенокоса якуты питаются обыкновенно одним кумысом и выпивают иногда по целому ведру», «Прежде давали козцу мешок-симир кумыса, и ничего больше. По месяцам другой пищи не знавали, а косили с утра до поздней ночи. И еще как косили! И все были здоровы и крепки», «Якуты, избегающие употреблять в пищу кислое после сильной усталости, делают исключение для кумыса. Он быстро, почти без остатка усваивается организмом, возбуждает кровообращение и усиливает все жизненные отправления»

Целью и научной новизной нашей работы является изучение влияния кобыльего кумыса местного производства на состояние биохимических показателей, характеризующих основные обменные процессы организма спортсменов в период восстановления.

Задачей моей работы является использование кобыльего кумыса как продукта повышенной биологической ценности для быстрого восстановления спортсменов.

Как продукт повышенной биологической ценности, молочнокислый напиток – кобылий кумыс, обладает небольшим объемом, высокой удельной калорийностью и легкой усвояемостью, определенной направленностью химического состава (белково-углеводный) и ферментативной активностью. Кумыс и его исходное сырье – кобылье молоко, обладают гормональной активностью.

Производителем и поставщиком кобыльего кумыса было КФХ «Егоров», Мегино-Кангаласского улуса, с. Хаптагай. Кобылий кумыс был изготовлен по технологической схеме «Якутский кумыс» из кобыльего молока по ТУ

(техническим условиям) \9222-001-0670207-98\ путем прямого внесения сухой замороженной закваски \ЛиофастSAB 4,40B\, по рекомендации специалистов ЯНИСХИ (Якутским научно-исследовательским сельскохозяйственным институтом).

В начале, определила химический состав якутского кумыса в биохимической лаборатории ЯНИСХИ (Якутским научно-исследовательским сельскохозяйственным институтом). ОПХ (опытно-производственном хозяйстве) «Немюгюнский» в г. Покровске, где выявлено содержание молочного сахара (8,9% г), что на 3,9% г больше чем общепринятый стандарт (5,0%). По минеральному составу содержание кальция было 108 мг%, что превысило на 14 мг %, а фосфор составил 78 мг%, что на 12 мг% больше. Содержание остального состава не имела большой разницы. Энергетическая ценность - 57 ккал, что на 9 ккал больше чем кобылий кумыс общепринятого стандарта.

Под наблюдением находились 20 спортсменов III группы (вольная борьба, бокс) в возрасте от 17-23 лет в период ОФП (общей физической подготовке) в условиях летнего спортивного лагеря «Манньяттаах» ШВСМ на заключительном этапе восстановительного цикла. Питье кобыльего кумыса включено в рацион питания 10 спортсменов по 250 мл, охлажденным за 20 мин до еды 3 раза в день и 250 мл перед сном в течение 10 дней. Доставлялся кумыс 2 дневной готовности (слабой крепости) хранился в холодильнике и употреблялся в течение двух дней.

Субъективные ощущения спортсменов, сводятся к тому, что кумыс бодрит, у многих улучшился дневной и ночной сон, у всех усилились все жизненные отправления. Спортсмены с перенапряжением гепатобилиарной системы в виде дискинезии отметили отсутствие жалоб к концу эксперимента.

Исследования биохимических анализов были проведены в биохимической лаборатории (Якутского научного центра) \ФГБУ «ЯНЦ КМП СО РАМН» \ на биохимическом анализаторе Cobas Miraplus.

Биохимические показатели крови, характеризующие состояние белкового и углеводного обмена, у спортсменов определялись до приема кумыса, после 5-ти и 10-ти дневного употребления кумыса.

Статистическая обработка материалов исследования была проведена в программе Microsoft Office Excel 2007. Для исследуемых показателей рассчитывались средняя арифметическая (M), ошибка среднего (m).

По полученным биохимическим результатам исследований у спортсменов, участвовавших в эксперименте, отмечено повышение уровня альбумина (**50,195±0,905**), активация белоксинтетических процессов в печени (**78,6±1,1**) и увеличение уровня глюкозы (**4,45±0,15**) в крови. Также ряд биохимических показателей подтверждают улучшение энергетического обеспечения организма спортсменов и урегулирования показателей, являющихся биохимическим маркером утомления ЛДГ (**367±58**) и креатинкиназа (**77,5±9,5**) на 10-й день нормализовались (табл. 1).

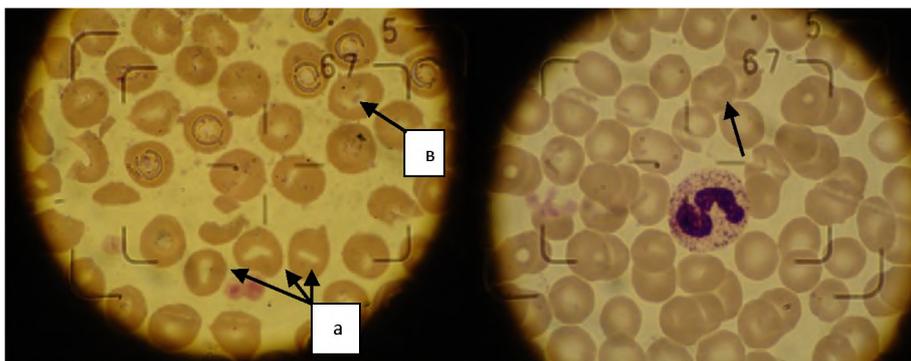
Таблица 1

Биохимические показатели крови спортсменов до и после питья кумыса

Сроки исследований	ЩФ Ел	Общий белок г\л	Альбумины г\л	Глюкоза ммоль\л	Мочевина ммоль\л	Холестерин ммоль\л	ЛДГ Ел	Мочевая кислота мкмоль\л	Креатинина Ел
	M±m								
До эксперимента	258±28,9	73,82±2,405	47,814±1,5919	3,18±0,24	4,17±0,22	4,251±0,248	541±28,2	258±10,6	307±47,2
через 5 дней	292±38,2	75,64±0,541	51,107±0,3927	3,81±0,31	4,92±0,26	4,96±0,233	480±23,5	249±14,3	152±11,1
Через 10 дней	211±20	78,6±1,1	50,195±0,905	4,45±0,15	3,71±0,26	3,925±0,135	367±58	214±21,5	77,5±9,5

Повторно спортсменов-единоборцев эксперимент был проведен в 2008 г. в период ОФП (общефизической подготовки) в летнем лагере «Родник» УОР (училища олимпийского резерва) совместно с научными сотрудниками ЯНЦ.

Были исследованы морфологический состав крови спортсменов как материал в диссертационной работе Семеновой Е.И. «Морфологические показатели периферической крови высококвалифицированных спортсменов-единоборцев Якутии» 2011 г. Охлопковой Е.Д. «Адаптивные реакции организма к интенсивным физическим нагрузкам спортсменов Якутии» 2012 г. Где было выявлено, что ежедневный приём литра якутского кумыса в течение 10 дней устраняет признаки водно-электролитного баланса и гипоксии, свидетельством этого является улучшение морфологии эритроцитов \ исчезают эритроциты с УПС, кодоциты, включения в эритроците \ и нормализация адаптивного потенциала, которая выражается в гармонизации лейкограммы.



**Рис. 6.** Мазок крови спортсмена В.

**Рис. 7.** Мазок крови спортсмена В.

до приема кумыса. Гипохромия, анизоцитоз. После приема кумыса.  
 а) УПС эритроцитов, в) кодоциты. Ув.10x100. Окраска по Романовскому-Гимзе  
 Ув.10x100. Окраска по Романовскому-Гимзе.

Также отмечено снижение интенсивности перекисного окисления и повышение содержания низкомолекулярных антиоксидантов (в 1,68 раз) и аскорбиновой кислоты (в 1,6 раз).

Таким образом, кобылий кумыс можно использовать как одно из эффективных средств, способствующих быстрому (10 дневному), восстановлению работоспособности и снижению утомляемости спортсменов, а также для коррекции нарушений основного обмена и повышения иммунного статуса.

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БУРЯТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ**

**О.Н. Саганов**

Иркутская область, п. Бохан, МБУ ДО «Боханская ДЮСШ»

**Р.А. Борокшенов**

г. Иркутск, РОО «Бурятская  
национальная спортивная борьба»

В центральной части Евразийского континента, в Восточной Сибири, на берегу Байкала, проживает народ, который сохранил архаичный вид вероисповедания – шаманизм. На стыке двух великих мировых религий – христианства и буддизма сохранилась территория Иркутской области, где проживают бурят-монгольские племена: эхириты, булагаты, хонгодоры и др.

Сохранение древнейшего вероисповедания мы связываем с ментальностью народа, мышлением на родоплеменном уровне, тесной связью поколений, почитанием старости, любовью к детям.

Проведение шаманских обрядов тесно связано с проведением различных спортивных состязаний. Одним из важнейших средств выявления сильнейшего мужчины – является бурятская спортивная борьба. Правила и система этого вида единоборства является простейшими, не предъявляют строгих требований к месту соревнований и экипировке, при желании любой мужчина может принять участие в этом действии. Соревнования проводятся на ровной площадке, траве или песке. Экипировка – спортивные брюки и мягкая обувь. Победитель тот, кто в процессе борьбы остался на ногах, проигравший – должен коснуться любой частью тела (рукой, коленом и др.) поверхности земли.

На протяжении XX века данные правила и система выявления победителя действовали на территории Бурятии, Читинской и Иркутской областей, а в настоящее время в Республике Бурятия и Забайкальском крае соревнуются по правилам спортивной борьбы, предложенные буддистской Сангхой России. В Монголии национальная борьба еще более популярна среди народа и там правила и экипировка борцов отличается от бурятской спортивной борьбы.

Существует закон многообразия, который гласит: «Чем разнообразнее вид, тем он лучше устойчив к жизни», как утверждал Герберт Спенсер «Законы природы и общества едины». Знание этого закона позволяет констатировать, что у бурят-монгольского народа сложная многоплеменная природа построения

самого народа и спортивная борьба является отражением всех процессов протекающих в этом этносе.

Каждый народ, каждый вид человеческой деятельности, в том числе и вид национальной борьбы - представляет ценность для человеческой цивилизации.

В настоящее время у бурятской спортивной борьбы, культивируемой в Иркутской области существуют проблемы:

- отсутствие в Российском реестре видов спорта данного вида борьбы;
- календарь соревнований по бурятской спортивной борьбе не систематизирован;
- отсутствие бурятской спортивной борьбы в учебных программах образовательных учреждений региона.

При наличии всех проблем, как внутренних, так и внешних, имеются перспективы в будущем. Возрождение национальных праздников связано с комплексным принципом, поэтому спортивная борьба, стрельба из лука и конные скачки являются атрибутом всех праздников.

Перспективы развития национального вида спорта заключаются в осознании людьми ценности спортивной борьбы:

во-первых – это зрелищность. Простые и понятные правила выявления победителя в поединке, не вызывают специального изучения;

во-вторых – доступность. Особых требований к экипировке спортсменов и месту проведения соревнований нет;

в-третьих – демократичность. Состязание может выиграть любой спортсмен, независимо от веса и уровня подготовки;

в-четвертых - гуманность. Запрещены удары, захваты и технические действия, наносящие травмы сопернику.

Осознание ценности бурятской спортивной борьбы приведёт к развитию ее в различных аспектах:

- в методическом – будут разработаны методические правила обучения борцов, учебные пособия и учебники;

- в научном – спортивная бурятская борьба станет объектом изучения как количественных, так и качественных характеристик динамики развития спортсменов и самого явления;

- в организационном – будет создана система различного уровня соревнований, учебно-тренировочных сборов, созданы спортивные классы и спортивные интернаты для одаренных детей.

Создание оптимальных педагогических условий для развития личности – главная цель нашего российского образования.

Включение пляжной борьбы в программу Олимпийских игр подтверждение тому, что виды спорта вызывающие интерес у спортсменов и зрителей, будут востребованы на международном уровне. Бурятская спортивная борьба и пляжная борьба, по своей сути, практически одинаковы.

Выводы:

1. Ценность бурятской спортивной борьбы не вызывает сомнений, все существующие виды спортивной борьбы имеют право на существование.

Руководителям спорта и общественным деятелям необходимо грамотно принимать решения по правилам соревнований и судьбе любого вида спорта.

2. Существующие проблемы вида спорта необходимо обсуждать, решать в ближайшей перспективе, а более глобальные - на государственном уровне.

3. Бурятская спортивная борьба в иркутском варианте наиболее вариативна и адаптирована к международным видам борьбы, что подтверждается высокими результатами наших спортсменов на международной арене.

### **Список литературы**

1. Балдаев, С.П. Родословные предания и легенды бурят / отв.ред. А.И. Уланов. Ч.1. Изд.2. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2009.
2. Калмыков, С.В. Индивидуальность в спорте / С.В. Калмыков. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2008.
3. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии / С.А. Смирнов и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
4. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение. – М.: Советский спорт, 2008.

## **НАЦИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ КАК МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ГЕНЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ БУРЯТСКОГО ЭТНОСА**

**А.М. Садовникова, Н.П. Гаськова, А.Н. Абыков**

г. Иркутск, Иркутский государственный университет,  
Иркутский филиал Российского Государственного Университета  
физической культуры, спорта, молодёжи и туризма

Как известно, среди коренных этносов Прибайкалья одним из наиболее популярных национальных видов спорта является бурятская борьба, которая дала многих мастеров в олимпийских видах – вольной и греко-римской борьбе. Вероятно, что предпочтение к данному виду спорта генетически обусловлено. Дело в том, что профессиональный спорт - одна из немногих форм деятельности, который можно рассматривать в качестве жесткой модели реализации генетического потенциала человека. В лаборатории спортивной антропологии Всероссийского института физической культуры уже свыше 20-ти лет изучают дерматоглифику спортсменов высшей квалификации [1]. Дерматоглифика – это наука, изучающая рисунки кожи. Современная наука предполагает, что существует значительная корреляция между генетическими характеристиками человека и рисунками на отпечатках пальцев. Представители различных видов спорта и даже различных спортивных амплуа отличаются по пальцевой дерматоглифике. В скоростно-силовых видах спорта, где требуется максимальная реализация в короткое время, - наиболее простые узоры и

наименьший гребневой счет. Наиболее сложный рисунок в сочетании с максимальным гребневым счетом характерен для спортсменов тех видов, где необходима сложная координация движений. Промежуточную позицию по этим показателям занимают виды спорта с ориентацией на выносливость и статическую устойчивость [2].

Результаты опроса студентов-бурят, обучающихся в учебных заведениях г. Иркутска, направленного на выявление спортивных предпочтений бурятской молодежи Приангарья, позволил выявить среди юношей тягу к сложно-координированным видам спорта: футболу, баскетболу, волейболу, борьбе. И лишь незначительное число участников опроса предпочли скоростно-силовой вид спорта – гири. В опросе приняли участие 61 студент бурятской национальности: 22 юноши и 39 девушек. Среди опрошенных юношей 68% занимались спортом. Из них 87% отдали предпочтение сложно-координированным видам спорта (игровой спорт, борьба) и 13 % скоростно-силовому виду спорта (гири). Среди опрошенных девушек занимались спортом только 5% (игровой спорт).

У всех участников было проведено изучение изменчивости пальцевой дерматоглифики: оценка суммарной интенсивности узоров по дельтовому индексу (ДИ) и гребешковый счет на ногтевых фалангах пальцев рук (число гребешков, соприкасающихся с отрезком, проведенным от центра дельты до центра узора). Сумма подсчета узоров на всех десяти пальцах - общий гребешковый счет (ОГС). Результаты обследования приведены в таблице 1.

Таблица 1

Дельтовый индекс и общий гребешковый счёт на ногтевых фалангах пальцев рук в обследованных группах студентов

показатели	ДИ		ОГС	
	Девушки, n=39	Юноши, n=22	Девушки, n=39	Юноши, n=22
Мах	20	20	285,5	243,5
Мин	5	9	17	11,5
Ср	14,14±0,71	14,4±0,73	145,2±12,7	146,4±15,4

Дельтовый индекс имеет высокую внутригрупповую вариабельность у обеих полов. Половые различия выражены только по минимальному показателю. У юношей и девушек бурят средние значения суммарной интенсивности узоров одинаково высокие. Общий гребешковый счёт имеет очень высокую внутригрупповую вариабельность у обеих полов. Половые различия не существенны. По данным литературы бурятский этнос характеризуется увеличенным процентом завитков, повышенной узорной интенсивностью (дельтовый индекс 11-16) [3].

Сравнительное распределение студентов по уровню дельтового индекса пальцевых узоров на ногтевых фалангах пальцев рук представлено в таблице 2.

Таблица 2

Количество студентов с определенным уровнем дельтового индекса  
пальцевых узоров на ногтевых фалангах пальцев рук, %

Уровень дельтового индекса	Девушки, n=39	Юноши, n=22
Низкий (до 9)	10	13
Средний (10-13)	38	34
Высокий (14-20)	52	53

Половые различия по данному показателю сглажены. Реже встречается низкий уровень дельтового индекса и чаще высокий уровень. Распределение по дельтовому индексу у юношей аналогично распределению по предпочтению сложно-координированных скоростно-силовых видов спорта 87:13.

Выявленные особенности дерматоглифики – высокая суммарная интенсивность узоров по дельтовому индексу в сочетании с высоким гребневым счетом, характерны для спортсменов тех видов, где необходима сложная координация движений, в том числе борьба, являющаяся одним из национальных видов спорта коренного населения Приангарья.

### Список литературы

1. Абрамова, Т.Ф. Пальцевые дерматоглифы - генетические маркеры отбора в виды спорта/ Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Е.И. Шафранова // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта: Сб. науч. тр. – Волгоград, 1995. – Вып.2. – С. 86-91.
2. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Л.П. Сергиенко. - М.: Советский спорт, 2013. - 1056 с.
3. Хить, Г.Л. Дерматоглифика народов СССР / Г.Л. Хить. - М.: Наука, 1983.-280 с.

## МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «ДЕТИ АЗИИ»

### А.А. Савочкин

Автономная некоммерческая организация  
«Международный комитет игр «Дети Азии»

### История

Республика Саха (Якутия) Российской Федерации с 1996 года проводит Международные спортивные игры «Дети Азии» с целью развития занятий физической культурой и спортом и продвижения олимпийских идеалов среди детей и юношества в странах Азии и регионах Российской Федерации, территориально расположенных на Азиатском континенте.

В самом начале своего пути Международные спортивные игры «Дети Азии» ставили одной из своих целей не только укрепления материально-технической базы, развитие международного сотрудничества и укрепления

дружеских контактов среди детей и юношества, но также развитие и популяризацию национальных видов спорта.

Игры «Дети Азии» это уникальный бренд Якутии, который внес существенный вклад в развитие мирового детского и юношеского спорта. Игры быстро получили признание в России и в мире – и если в первых играх 1996 года приняли участие спортсмены из четырёх российских регионов и шести азиатских стран, то прошедшие в 2016 году VI Игры собрали команды трёх федеральных округов, двух субъектов России и тридцати пяти стран Азии.

### **Статус Игр и их место в подготовке спортсменов высокого уровня**

Игры пользуются Патронатом Международного олимпийского комитета, ЮНЕСКО и всемерной поддержкой Президента, и Правительства Российской Федерации, Олимпийского совета Азии, Олимпийского комитета России и признаны ЮНИСЕФ.

Международные спортивные игры «Дети Азии» создали беспрецедентную волну интереса к спорту среди школьников не только Республики Саха (Якутия), но также Российской Федерации и стран Азии.

Игры «Дети Азии» прочно вписались в структуру подготовки спортсменов высокого уровня в странах Азии. Начиная с Игр «Дети Азии», юный спортсмен проходит различные стадии подготовки к олимпийскому пьедесталу.

Для многих юных спортсменов Игры становятся первым международным стартом и трамплином в большой спорт, можно привести целый ряд имен олимпийских чемпионов и призеров, победителей международных турниров и чемпионатов, начинавших свою спортивную карьеру с Игр «Дети Азии».

На сегодняшний день – это уникальная площадка, развивающая не только физическую культуру и спорт в целом, продвижение Олимпийских идеалов среди детей и юношества, но и как площадка для продвижения и популяризации национальных видов спорта.

Игры придали новый виток в развитии национальных видов спорта в Республике Саха (Якутия). Благодаря их продвижению на международный уровень, налаживанию контактов с руководителями спортивных ведомств различных стран за последние годы интеграция якутских традиционных видов спорта в международное спортивное движение получила настоящий прорыв.

Особую популярность на мировой арене получил такой вид спорта как, мас-рестлинг, также активно развивается и национальная борьба хапсагай. Так, в 2010 году якутская национальная борьба хапсагай и мас-рестлинг были официально признаны Международной федерацией объединенных стилей борьбы (FILA) в качестве традиционных видов борьбы. К маю 2011 года состоялись первые континентальные чемпионаты Европы, Азии и Америки по этим видам спорта, где получили высокую оценку и готовность к их популяризации.

### **Динамика, выпускники**

Динамика проведения Игр с 1996 года показывает возрастающую популярность и востребованность в азиатском регионе.

За все время проведения Игр в них приняло участие около 10000 юных спортсменов из более чем 40 стран Азии и 27 регионов Российской Федерации.

Организация спортивного мегапроекта, каким являются «Дети Азии», обуславливает собой многократно увеличивающуюся нагрузку на инфраструктуру и транспортную сеть. Специально для Игр в Республике Саха (Якутия) за все время их проведения спроектировано, построено и введено в эксплуатацию более 20 спортивных и социально-значимых объектов, таких как стадионы, спорткомплексы, бассейны, гостиницы и терминалы аэропорта, построены и реконструированы муниципальные и федеральные дороги.

Все спортивные объекты отвечают международным требованиям к проведению соревнований, поэтому Якутск все чаще становится столицей состязаний российского и мирового уровней (чемпионаты России по вольной борьбе, боксу, спортивному, Кубок мира по футзалу, Чемпионат мира по бильярду, Чемпионат мира по боксу среди студентов и т.д.). И эти соревнования проходят на объектах, которые были построены специально к Играм «Дети Азии».

### **Новая ступень развития**

В ноябре 2012 года учрежден Международный комитет Игр «Дети Азии» со штаб-квартирой в г. Якутске, инициатором создания которого стал Президент Олимпийского совета Азии шейх Ахмад Аль-Фахад Аль-Сабах, а соучредителями – Олимпийский комитет России и Республика Саха (Якутия). Деятельность Международного комитета Игр «Дети Азии» направлена на дальнейшее развитие Игр на Азиатском континенте, расширение международных контактов и продвижение плодотворного сотрудничества в спорте.

Согласно Концепции, утвержденной Олимпийским советом Азии, Олимпийским комитетом России и Республикой Саха (Якутия), в целях дальнейшего расширения и развития детско-юношеского спорта на Азиатском континенте, Игры будут проводиться каждые четыре года поочередно в Якутске и городе-организаторе из страны-члена Олимпийского совета Азии.

Игры «Дети Азии» выходит на новую ступень развития: в 2020 году Игры впервые пройдут за пределами Российской Федерации, а в 2019 году состоятся I зимние МСИ «Дети Азии».

6 июля 2016 года в присутствии Председателя Правительства Российской Федерации Д.А. Медведева, Президента Олимпийского комитета России А.Д. Жукова и Главы Республики Саха (Якутия) Е.А. Борисова состоялось подписание Договора о наделении полномочиями на проведение VII Международных спортивных игр «Дети Азии» 2020 года в городе Улан-Баторе между Международным комитетом Игр «Дети Азии», Заявочным комитетом «Ulaanbaatar 2020» и Национальным олимпийским комитетом Монголии.

Церемония передачи Флага игр «Дети Азии» делегации Монголии состоялась 16 июля в рамках церемонии закрытия VI Игр.

16 ноября 2016 г. подписано распоряжение Правительства Монголии о проведении VII Международных спортивных игр «Дети Азии» 2020 года в городе Улан-Баторе.

В 2016 году согласно инициативе Главы Республики Саха (Якутия) Е.А. Борисова, Комитетом было принято решение о проведении Первых зимних Международных спортивных игр «Дети Азии» в целях пропаганды идей Олимпийского движения, развития зимних видов спорта среди подрастающего поколения и укрепления международного спортивного сотрудничества.

Кроме этого, на XXXV Генеральной ассамблее Олимпийского Совета Азии Президентом Международного Олимпийского комитета Томасом Бахом и Президентом Ассоциации национальных олимпийских комитетов и Олимпийского совета Азии шейхом Ахмадом Аль-Фахадом Аль-Сабахом одобрена и активно поддержана идея проведения I зимних Международных спортивных игр «Дети Азии» в 2019 году в г. Южно-Сахалинске, так как перед Международным Олимпийским комитетом стоит задача всемерно развивать зимние виды спорта.

17 января 2017 года состоялось заседание Межведомственной комиссии по организации и проведению на территории Российской Федерации международных спортивных соревнований, согласованию перспективных заявок Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, на котором было получено принципиальное согласие по проведению I зимних Международных спортивных игр «Дети Азии» в 2019 году в г. Южно-Сахалинске.

От имени руководства Правления Международного комитета игр «Дети Азии» приглашаем вас посетить I зимние Международные спортивные игры «Дети Азии» 2019 года, которые пройдут в г. Южно-Сахалинск Российской Федерации. Вы откроете для себя красоту островного региона, увидите будущее зимних видов спорта, познакомитесь с культурой и традициями многонационального народа населяющего Сахалинскую область.

Добро пожаловать в Сахалин 2019!

*«Дети Азии – начало побед!»*