**Применение национальных игр предков в учебно-тренировочном процессе**

**по якутским прыжкам**

Иван Николаевич Гермогенов,

тренер-преподаватель по якутским национальным прыжкам

Хангаласского ДЮСШ Республики Саха (Якутия)

*Ключевые слова: национальные игры, народная педагогика, пропаганда ЗОЖ.*

Главной целью физического воспитания юных спортсменов является сохранение физического здоровья, развитие способности к производительному труду и защите Отечества, умственное и физическое самосовершенствование личности.

В Концепции национальной школы говорится, что ребенок должен получать первоначальные представления и знания о мире из своего окружения, воспитываться и развиваться на примере традиций, заложенных предками. Точно так же и в физическом развитии ребенку необходимо прививать знания, умения и навыки через овладение исконно якутскими играми и занятиями, сопряженными с трудовой деятельностью якутского народа, и национальные виды спорта.

Еще в XIX веке русский политссыльный Иван Худяков обратил внимание на то, что в якутской среде очень сильно влияние физического самосовершениствания и описал особенности национальных игр и физических упражнений. К сожалению, надо отметить, что мы до сих пор не уделяем большого внимания этим упражнениям. Так исторически сложилось, что древним саха нужно было готовить своих детей к суровым условиям жизни, труду, войнам. Это отразилось в том, что они всегда направляли своих детей, вырабатывали в детях те навыки и умения, которые понадобятся им в жизни. Это всё проявления народной педагогики. Воспитанный на такой педагогике мальчик вырастал настоящим атлетом-богатырем, представителем своего этноса с определенными нормами и правилами поведения, физически здоровый, трудолюбивый, охотник, воин, образцовый семьянин и отец. Ведь ребенок с младенческого возраста был поставлен в тяжелые условия выживания. Потому взрослые следили, чтобы ребенок зимой много времени проводил на свежем воздухе, выполняя домашние обязанности, работая, играя, а летом бегал босиком, закалялся. Ребенок был близок к природе, любил ее, уважал и чтил ее законы. Таким образом, всё это давало ему возможность вырасти в сильного и выносливого человека, уверенного в своих силах.

Какие были национальные игры? Дети играли, подражая охотнику, всаднику на коне, на олене, рыбаку. Но особенность всех игр, развлечений, упражений была в том, что они носили прежде всего состязательный характер. Как только встречались маленький ли, взрослый ли, сразу начинали меряться силами, состязаться в ловкости и быстроте. Так зачинались состязания, соревнования. Еще одной особенностью является то, что физическое и трудовое воспитание были неотъемлемой частью друг друга. В труде ребенок становился сильным, выносливым. Из поколения в поколения с молоком матери ребенок впитывал премудрости народной жизни в суровых условиях севера. Поэтому абсолютно недопустимым считалось насилие над человеком, когда кто-то кого-то бил или пинал, бросал вниз головой. В книгах якутских педагогов П.К. Васильева и М.К. Охлопкова, А.С. Федорова, А.А. Шадриной рассказывается оболее чем ста различных якутских национальных играх. Если проанализировать эти игры, соревнования, в них отчетливо проявляется образ жизни, народная мудрость, правила поведения якутского народа. Благодаря Концепции национальной школы мы, сельские учителя физкультуры, имеем возможность воспользоваться заветами наших предков и воспитывать подрастающее поколение в лучших традициях народной педагогики. Разработанная мною программа на 40% состоит из использования якутских национальных игр. Также эта программа сделана с учетом возрастных особенностей физического развития юных спортсменов и материально-технической базы учебного заведения.

Остановимся на учебно – тренировочном процессе. Она целиком строится с учетом физического и умственного развития школьников. Например, в 1-4 классах основной упор делается на систему физических упражнений – подвижных игр, которые кроме всего прочего развивают еще наблюдательность, смекалку. Такие игры я ввожу в первой части урока.

В 5-8 классах дети особенно любят баловаться, хотят много узнавать, любопытны. Физические занятия должны правильно направлять эти интересы ребенка Потому в этих классах можно ввести назанятия по общефизической подготовкеупражнения, которые имитируют движения косца, рыбака, охотника, наездника, разных животных. Детям, например, бывает очень интересно подражать движениям косца. На третьей части урока можно вводить как коллективные, так и игры с участием одного-двух человек. Например, игра “Ойбонтон уулааhын” (Водопой). Эта игра развивает очень много мышц: ног, спины, дает навыки ловкости, гибкости, силы, равновесия и дыхания. Таким образом, на урок можно вводить подражательные, сюжетные игры.Например,

1. От охсору утуктуу (Косец)
2. Мас кэрдиири утуктуу (Упражнения, имирующие действия лесоруба)
3. Муус койору утуктуу (Упражнения, имирующие действия человека, колющего лед)
4. Талкы баттыыры утуктуу (Упражнения, имирующие действия кожемяки)
5. Дьиэрэнкэй (танцевальные движения)
6. Чохчоохой(подпрыгивания вприсядку)
7. Кырынаастааhын (прыжки горностая)
8. Хорон оту урдунэнэ ыстаныы (прыжки через стебли травы)
9. Атара(выполнение широких шагов)

В 9-11 классах школьник сильно вырастает, физически крепнет, увеличивается масса тела. В этих классах можно практиковать бег, разные подвижные игры, прыжки. Якутские дети с давних времен имеют наклонность к бегу и ходьбе. Ведь раньше семьи жили на отдалении друг от дурга. Потому детям приходилось бегом или пешком направляться к своим соседям или родственникам. Якутские дети привыкли перескакивать через небольшие водоемы, ограждения, через кусты, с кочки на кочки. На этих занятиях можно ввести такие игры, как

1. Прыжки кылыы, ыстанга, куобах
2. Ус тогул ус (Три прыжка куобах, три прыжка ыстанга, три прыжка кылыы)
3. Куобахтаан урдугу ыстаныы (прыжки в высоту с соединением обеих ног)
4. Наартаны урдунэн ыстаныы (прыжки через нарту)
5. Маамыкта быра5ыы (бросание аркана)
6. Мас тардыhыыта (перетягивание палки)

На занятиях по гимнастике можно ввести:

1. Кырынаастааhын (прыжки горностая)
2. Котох ына5ы туруоруу (поднятие хилой коровы)
3. Ойбонтон уулаhын(водопой - поднятие легкой вещи приседанием на одной ноге без помощи рук)
4. Тутум эргиир(вертушка)
5. Халбас харата
6. Дул5алааhын(имитация прыжков с кочки на кочку)
7. Оhуону сууhунэн устэ тонсуйуу (прыжки вверх с забиванием руками метки на высоте)
8. Ким кыайан турарый (Кто первым сможет подняться)
9. Мас тардыhыыта (перетягивание палки) и т.д.

В этом возрасте тренер должен обращать особое внимание на развитие правильной осанки, сохранениеподвижности и гибкости. Индивидуально работая с каждым, приходится давать выполнение тех или иных физических упражнений на дом. Это было еще и стимулом к изучению национальных игр, их разучиванию. В старших классах детям очень нравятся командные эстафетные игры. Потому организую игру по станциям. Например, на одной из станций отжимание, на другой - накачивание мышц живота, на третьей - прыжки вверх, где-то - выполнение упражнений на гибкость, дальше бег и поднятие гантелей. Каждые полминуты меняются по станциям. За 3-4 минуты ребенок должен пройти все станции. Можно пройти несколько раз по станциям, только тогда надо добавить еще несколько станции с упражнениями.

Также очень интересно вводить на занятия элементы национальных танцев: осуохай, дьиэрэнкэй, кириэс тэбии, атах тэпсии (хоровод, прыжки с подскоком, движения парами друг против друга, ходьба крест-накрест).

Особое внимание хочется обратить на “Игры предков”. Это состязания мальчиков, направленные на воспитание чисто мужских качеств. Как правило, участниками соревнований становятся люди разных возрастных групп: учащиеся, молодежь, ветераны. На таких играх принято соревноваться в таких состязаниях, как ус тогул ус, кырынаастааhын, куобахтаан урдугу ыстаныы, тутум эргиир, мас тардыhыыта. Итоги подводятся с учетом всех 5 этапов соревнования, и выявляется абсолютный чемпион. Эти соревнования являются пропагандой здорового образа жизни и национальных игр.

Стало вызовом времени владение умением сохранять эмоциональную и физическую устойчивость, умением действовать индивидуально и в группе, умением использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности. Всё это как нельзя лучше находит отражение и в национальных играх народа саха.