

Н. Е. Гоголев

ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЯКУТСКИХ ТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

*Работа представлена кафедрой теоретических основ физического воспитания
и гимнастики Института физической культуры и спорта
Якутского государственного университета им. М. К. Аммосова.
Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент А. А. Сергин*

В статье изложено обоснование якутских традиционных средств физического воспитания, отражены результаты исследования и особенности физического воспитания воздействия на организм человека.

Ключевые слова: якутские традиционные средства физического воспитания, студенты, прогноз исследовательских результатов.

The article is devoted to the Sakha traditional means of physical education. The features of their influence on a human organism are stated.

Key words: Sakha traditional means of physical training, students, analysis and forecasting of trainings results.

Система физического воспитания Республики Саха (Якутия) отличается от других регионов этническим своеобразием. Совершенствование физического развития, воспитания и образования будущих поколений в Якутии связывается с возрождением национальной культуры, традиций и сохранения самобытности. В научных работах и учебно-методической литературе [2; 3; 4; 7; 10; 11; 12; 16; 18 и др.] с середины 1990-х гг. прочно закрепилась концепция о существовании у народа саха эмпирически сложившейся системы подготовки физически совершенных людей, становившихся общественными лидерами и защитниками интересов своих соотечественников – «уранхай сахалар», «дыгын оболоро (дыгыновы дети)», успешно можно решить через циклы якутских традиционных средств физического воспитания.

Изучение научных работ и учебно-методической литературы дает нам постановку новых задач, а именно разобраться во всем многообразии видов и форм физических занятий и выбрать именно те, что наконец-то обеспечат нам хорошую физическую нагрузку, для развития уровня физической и функциональной подготовленности.

Рассмотрим с этой точки зрения известные виды гимнастик. Начнем с восточных гимнастик: в Древнем Китае известна гимнастика цигун, которой занимались дома утром и вечером; в Индии занимались нам всем известной йогой. Первоначальное значение гимнастики – быть здоровым, сильным и красивым предано забвению. В конце XVIII – начале XIX в. появились национальные системы гимнастики – шведская, немецкая, естественно-прикладная гимнастика во Франции и сокольская в Чехословакии, которые легли в основу современной гимнастики. Во времена Петра I на Руси гим-

настические упражнения входили в праздничные развлечения, а затем и А. В. Суворов ввел военно-гимнастические упражнения в армии. Первыми научно обосновали систему физического воспитания П. Ф. Лесгафт в России и Ж. Демени во Франции [8].

Исследователи в области физиологии и биомеханики [5; 6; 15 и др.] утверждают, что самыми сильными мышцами человеческого тела являются жевательные, если бы мы так же внимательно относились к другим мышцам нашего тела, то были бы намного сильнее и здоровее. Как мы получаем удовольствие от процесса еды, так должны научиться получать удовольствие от физических упражнений.

С возрастом у человека происходит морфофизиологические изменения суставов: уплощаются и деформируются суставные поверхности костей, истончаются и окостеневают хрящевые прослойки, теряют эластичность, укорачиваются и огрубляются связки. Все это приводит к снижению подвижности суставов, амплитуды движений, появлению болезненных ощущений в плечевых, коленных, тазобедренных суставах и позвоночнике. Для того чтобы остановить этот процесс, существует один способ – занятие физической культурой и спортом.

Сопоставив все эти факты, мы пришли к выводу, что традиционные средства физического воспитания якутского народа – это тоже система гимнастики.

А теперь познакомимся с якутскими традиционными средствами физического воспитания для развития физической и функциональной подготовленности: физические упражнения; индивидуальные игры; игры единоборства; якутские национальные прыжки; перетягивание палки; прыжки через нарты [18].

Результаты исследования. Для определения степени воздействия на организм человека якутских традиционных средств физического воспитания нами был проведен эксперимент по методике индексов в соотношении антропометрических показателей [5; 6; 9; 13; 14; 15; 17 и др.] и физической подготовленности среди студентов ($n = 230$) Института физической культуры и спорта Якутского государственного университета им. М. К. Аммосова. Результаты эксперимента показывают, что после эксперимента как математические расчеты, так и оценки методов индексов дают более конкретные и достоверные результаты (табл. 1).

Таблица 1

Динамика оценки уровня физического развития

Показатели индексов	До ($X \pm \sigma$)	Показатель	После ($X \pm \sigma$)	Показатель	
ИМТ	401,1 \pm 15,1	Хороший	391,2 \pm 16,2	Наилучший	
Сила руки (кисти)	Пр.	63,4 \pm 3,8	Низкий	67,6 \pm 4,0	Средний
	Лев.	60,3 \pm 4,0	Низкий	65,5 \pm 3,5	Средний
ЖИ	69,0 \pm 4,5	Средний	73,9 \pm 4,6	Наилучший	
ИП	18,1 \pm 5,4	Средний	15,4 \pm 5,3	Хороший	

Примечание: 1. Оценка весоростового индекса массы тела (ИМТ) – индекс, равный 390–400 граммов на сантиметр роста, оценивается наилучшим показателем (метод Кетле); 2. Оценка мышечной силы рук (кисти) от зависимости массы тела – индекс динамометрии руки в среднем составляет 65–80% массы тела; 3. Оценка жизненного индекса (ЖИ) (величина жизненного показателя позволяет судить о развитии дыхательной функции грудной клетки) – индекс средней величины жизненного показателя составляет 65–70 мл/кг; 4. Оценка крепости телосложения, индекс Пинье (ИП) – индекс, равный 10, говорит о крепком телосложении, 11–15 – хорошо, 16–20 – среднем, 21–25 – слабом, 26 и выше – об очень слабом телосложении, чем меньше разность, тем лучше показатель (при отсутствии ожирения).

По окончании оказалось выше четыре из пяти показателей оценки методом индексов.

По окончании эксперимента имеется значительное улучшение следующих показателей: прыжок в длину с места ($P(t) < 0,05$), подтягивание ($P(t) < 0,05$), сгибание рук в упоре лежа ($P(t) < 0,05$), поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги закреплены) ($P(t) < 0,05$), гибкость – наклон вперед ноги вместе ($P(t) < 0,05$), бег на 20 м ($P(t) > 0,05$). При этом прирост результатов в среднем составил по показателям прыжок в длину с места – 6,5 см, подтягивание – 8 раз, сгибание рук в упоре лежа – 14 раз, поднимание туловища из положения лежа на спине – 5 раз, гибкость – 9,2 см.

Таким образом, произошло улучшение большинства показателей физического развития и физической подготовленности, что позволяет сделать предварительный вывод о преимуществе якутских традиционных средств ФВ.

Якутские традиционные средства физического воспитания комплексно оказывают общее физиологическое воздействие на организм человека: они укрепляют все мышечные группы, развивают подвижность суставов, способствуют повышению эластичности связок и сухожилий, тренируют общую и силовую выносливость организма, активизируют иммунную силу организма, совершенствуют координацию движений, позволяют снизить избыточный вес, усиливают крепость телосложения. При выполнении физических упражнений активизируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, усиливается обмен веществ. Во время мышечной деятельности усиливаются импульсы из рецепторов, участвующих в движении (зрительного, слухового и тактильного), одновременно с этим возбуждается двигательная зона коры головного мозга. Под влиянием мышечной активно-

сти повышается деятельность желез внутренней секреции, прежде всего надпочечников. Гормоны мозгового слоя надпочечников повышают артериальное давление, одновременно расширяя артерии головного мозга. Гормоны коркового слоя надпочечников повышают сопротивляемость организма и оказывают противовоспалительное действие. Во время

мышечной работы улучшаются обменные процессы в тканях и процессы регенерации клеток. Мышечное сокращение служит в качестве своеобразного насоса, выжимающего кровь из вен по направлению к сердцу. Увеличению притока венозной крови к сердцу, кроме того, способствуют усиленные дыхательные движения, возникающие при мышечной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бальсевич В. К., Лубышева Л. И.* Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта // Теория и практика физ. культуры 2001. № 12. С. 18.
2. *Волков Г. Н.* Этнопедагогика: Учеб. для студентов сред. и высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 1999.
3. *Григорьева А. А.* Методологические и теоретические проблемы этнопедагогике якутов. М.: Изд-во МГОПУ, 1993.
4. *Данилов Д. А.* Организация педагогического процесса в национальной школе. Якутск: Изд-во ЯГУ, 1991.
5. *Дубровский В. И.* Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 1998.
6. *Карпман В. Л.* Тестирование в спортивной медицине. М.: ФиС, 1988.
7. *Ксенофонтов Г. В.* Ураанхай сахалар: Очерки по древней истории якутов. Т. 1. Кн. 1. Якутск: Нац. Изд-во РС (Я), 1992.
8. *Кун Л.* Всеобщая история физической культуры и спорта. М.: Радуга, 1982.
9. *Макарова Г. А.* Спортивная медицина: Учебник. М.: Советский спорт, 2003.
10. *Неустроев Н. Д.* Этнопедагогика народов Севера: Учеб. пособие по спецкурсу для подготовки учителей школ коренных народов Севера. Якутск: ИПКРО, 1999.
11. *Портнягин И. С., Портнягин И. И.* Народные педагоги: Методические рекомендации по проблемам якутской этнопедагогике. Якутск, 2000.
12. *Портнягин И. И.* Интеллектуальная развитие школьника спортсмена. М., 1999.
13. *Смирнов В. Н., Дубровский В. И.* Физиология, физическое воспитание и спорт: Учебник для студентов средних и высших заведений. М.: Владос-пресс, 2002. С.
14. *Солодков А. С., Сологуб Е. Г.* Физиология человека общая, спортивная, возрастная. М.: Тера-спорт, 2001.
15. *Сорокин А. П., Стельников Г. В., Вазин А. Н.* Адаптация и управление свойствами организма. М.: Медицина, 1977.
16. *Уткин К. Д.* Саха угэстэрин сизэр – туом кэстуулэрэ. Якутск: Деп, 1994.
17. *Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н.* Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
18. *Шамаев Н. К.* Нравственное развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания / Под ред. проф. Д. А. Данилова. М.: Академия, 2000.