

особенностей. В среднем в режиме рабочего дня они выполняются от 2 до 5 раз независимо от других форм производственной гимнастики.

Для поддержания большой работоспособности, усиление реабилитационных процессов и профилактики негативных профессиональных факторов кроме производственной гимнастики дополнительно требуется применение физическими упражнениями за рамками деятельности труда, т. е. во время обеденного перерыва и в после рабочее время до выхода с территории предприятия.

Литература.

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб.пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
3. <http://www.fizkulturaissport.ru> (Теория и методика физического воспитания и спорта).
4. <http://lib.sportedu.ru> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту).
5. <http://fizkult-ura.ru> (Сайт Физкультура).

РАЗВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В БУРЯТИИ

А.С. Балданова студент группы 10В51

научный руководитель Войткевич И.Н

*Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского
Томского политехнического университета
652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26*

Актуальность исследования. В основе национальных видов спорта лежат традиционные народные физические упражнения и игры, исторически связанные с укладом жизни и особенностями труда людей в условиях данных регионов. Они культивируются во многих регионах Российской Федерации. Некоторые из этих видов спорта требуют незаурядной физической и специальной спортивно-технической подготовленности. В такой многонациональной стране, как Россия, испокон веков формировались и развивались национальные виды спорта, которые на протяжении веков подвергались различным изменениям в силу сложившихся условий, уклада жизни, а также под воздействием военных действий и различных идеологий. В настоящее время некоторые этнокультурные традиции национальных видов спорта почти не сохранились, а если они существуют, то в сильно измененном виде. В изучении, теоретическом осмыслении, восстановлении национальных традиций заключается решение данной проблемы. Одним из путей совершенствования физического воспитания является учет национальных спортивных интересов и развитие этнокультурных традиций, обычаев.

На современном этапе развития общества у исследователей наблюдается повышенный интерес к истории национальных видов спорта, ведется активная борьба за возрождение, сохранение и реставрацию различных этнокультурных традиций, обрядов, духовных ценностей национальной культуры. Важнейшим компонентом существования любого народа являлась физическая культура: состязания в силе, ловкости, удали. Борьба, стрельба из лука, конные скачки служили не только праздничными развлечениями, но и проверкой физической и морально-волевой подготовки бурятов, утверждением их жизнестойкости, непоколебимости духа личности, сочетающей в себе храбрость, мужество, выдержку, честность.

Целью исследования является изучение и обобщение истории и развития национальных видов спорта Бурятии, выявление позитивных тенденций, содействовавших формированию организационно - управленческих структур. Стрельба из лука, борьба, конные скачки были атрибутами физической культуры народов на всех континентах, которая была проникнута уникальным, устоявшимся характером каждого народа.

Национальные виды спорта имеют прикладную направленность. Они исторически сложились в этнически однородной группе населения, компактно проживающей на территории республики (субъекта) Российской Федерации, где данный вид признан как национальный. В настоящее время идет процесс возрождения традиций и обычаев тувинского народа, наблюдается повышение интереса к зрелищным играм и мужскому троеборью, таким как борьба «бухэ барилдаан», конные скачки «мори урилдаан» и стрельба из лука «һуур һарбаан».

Бурятам исконно был присущ кочевой образ жизни с проживанием в юртах, который оставил определенный отпечаток в национальной культуре и педагогике и ее составной части — физической культуре и видах спорта. Национальные виды спорта направлены на развитие 12 физических качеств

— силы, выносливости, быстроты, двигательных умений, координации движений, на ведение здорового образа жизни, также на решение одной из главных задач — духовно-нравственного, эстетического воспитания подрастающего поколения и т.д.

Национальная борьба бухэ баридан как часть самобытной культуры бурят-кочевников наиболее полно удовлетворяет естественное желание человека помериться силой, показать свою удаль, смекалку и смелость. Доступность, эмоциональность и естественность «бухэ барилдаан», ею могут заниматься все желающие — вот ее преимущества перед многими видами спортивных единоборств.

Этот вид борьбы представляет собой самый распространенный и популярный вид спорта у народа. Отличительной особенностью его является выполнение ритуального танца орла «бургэдэй хатар» в начале и после схватки, который служит подготовительным упражнением перед схваткой, медитацией перед предстоящей борьбой, снимает предстартовое волнение борца, придает соревнованиям театрализованность, зрелищность, динамичность.

Стрельба из лука была распространена повсюду, где обитали люди. Однако каждый народ развивал свои оригинальные упражнения для тренировки меткого глаза и твердости рук. Бурятский лук — рекурсивный сложносоставной лук, в состав которого входит несколько слоев древесины, склеенных при помощи животного клея. Стрельбу из лука буряты называют *хуур харбаан*.

Искусство стрельбы из лука продолжает быть живой частью национальных видов спорта тувинского народа. Известны факты, подтверждающие феноменальные способности в стрельбе из лука кочевников Центральной Азии, в этом искусстве им на Земле не было равных. При этом речь шла не об уникальных способностях отдельных выдающихся стрелков, а о явлении среди кочевников.

Не менее популярным видом спорта являются конные скачки. Конь словно олицетворение положения хозяина в обществе, его успешности и благополучия. Подобное почтение конь оправдывал сполна. Прежде всего своей незаменимостью на охоте, где он выполнял роль не просто транспортного средства, но и верного и умного помощника человека. Бурятские охотники, выбирая себе коня, как правило, отдавали и отдают предпочтение местной породе, низкорослым лошадам, совсем не респектабельным по сравнению с арабскими скакунами. Выбор предопределялся, в первую очередь, их выносливостью и неприхотливостью. Конные бега проводились после состязаний борцов. В соревнованиях принимали участие все желающие.

С 2011 г. введена система проведения массовых спортивно - оздоровительных мероприятий, спартакиадного движения среди трудовых коллективов по массовым видам спорта. С 2011 г. в республике проводятся всероссийские соревнования «Лыжня России» (более 600 участников), «Российский азимут» (600), «Оранжевый мяч» (400), «Кросс нации» (1 300), а также республиканские соревнования, посвященные национальным праздникам *Сурхарбаан наадан*.

Таким образом, вышеизложенный обзор свидетельствует о том, что народные игры и состязания занимали важное место в жизни бурятского народа. Игры и состязания возникали в процессе сложной коллективной жизни и развития общественного сознания людей. Их источник — трудовая деятельность человека. У всех народов игры и состязания стали необходимой частью народной системы физического воспитания.

Выводы. Республика Бурятия относится к тем регионам, где сильны народные традиции физической культуры. Природно-климатические условия, уклад жизни, неповторимый характер бурятского народа имели большое влияние на формирование своеобразной, самобытной народной культуры. Состязания в силе, меткой стрельбе, ловкости стали одним из основных элементов воспитания молодого поколения воинов-бурят.

В ходе исследования выявлено, что на протяжении длительного времени национальные виды спорта не теряют принадлежности к определенной нации. В процессе развития традиционной физической культуры бурятского народа формировалась и самобытная классификация спортивных видов. Бурятские виды спорта, такие как борьба, стрельба из лука, конные скачки, имеют свои правила и условия проведения соревнований. Кроме этих видов имеются и подвижные игры для соответствующего возраста детей и взрослого населения. Их можно разделить на подвижные и спортивные игры.

Литература.

1. Вестник Бурятского государственного университета. — 2008. — Вып 13. — С. 111-114
2. Традиционные (народные) игры как средство физического воспитания детей в детском саду [Текст] / И. Э. Мендот // Образование и глобализация: материалы III Байкальской международной научно-практической конференции (1 июля 2009 г.). — Улан-Удэ, 2009. — Ч. 2. — С. 198-201.