

Сивцев Руслан Иванович – тренер-преподаватель
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ им.В.Г.Румянцева»
Вилуйск/Вилуйский
«Формы обучения национальной борьбе «хапсагай»
через подвижные игры с элементами единоборств»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. История развития борьбы «Хапсагай».....	5
1.1. Роль национальной борьбы “хапсагай” в физическом воспитании.....	5
1.2. Роль национальных упражнений в совершенствовании физической подготовленности борцов.....	6
2. Методы и организация исследования.	
2.1. Обработка данных исследования.....	10
2.2. Методы исследования.....	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	12
Использованная ЛИТЕРАТУРА.....	12

ВВЕДЕНИЕ

Одним из видов спортивных единоборств, дошедших до нас из глубины веков является якутская национальная борьба «Хапсагай», в дословном переводе означающая «состязания в ловкости». Со времен глубокой древности до нашего времени борьба хапсагай является украшением одного из самых главных праздников народов Саха «Ысыах», день летнего солнцестояния. К началу XX века якутская борьба хапсагай приобрела те черты высоконравственного, духовного и интеллектуального вида единоборства, которую по праву считается национальным достоянием республики Саха. «Хапсагай» в дословном переводе на русский язык означает «ловкий», «быстрый». Хапсагай как вид спорта – это единоборство, в котором, применяя различные приемы, борцу нужно вывести соперника из равновесия, принудить его коснуться земли или ковра любой частью тела. Даже случайное прикосновение считается поражением. Отличие хапсагай от других видов борьбы (вольной, классической) заключается в том, что поединок ведется только в положении стойки.

Актуальность темы: Занятие хапсагаем начинают обычно, хотя и неорганизованно, с раннего детства. Опрос многих борцов вольного стиля свидетельствует, что хапсагаем они увлекались еще в дошкольные годы. В детском хапсагае характерна борьба вне захвата, мгновенная, кратковременная. Развитие борьбы хапсагай шло стихийно. Нынешний ее арсенал богат, правила просты и строги. Хапсагаист начинал изучать борьбу практически со схватки в единоборстве. Поэтому шло слитное обучение техническим приемам и тактике, усвоение всего арсенала приемов проходит в условиях большого эмоционального подъема. Техника и тактика хапсагай совершенствуется, и вместе с этим растет класс борцов-хапсагаистов. Наряду с технической подготовкой, хапсагай развивает силу, ловкость, быстроту, выносливость. Обычно, высокие мастера хапсагай проводят комбинации приемов с определенными тактическими подготовками, выводами из равновесия и тому подобное. Мышечное чувство в развитии видов борьбы в дальнейшем будет иметь исключительное место. Назревает необходимость поиска эффективных путей, средств, методов развития и совершенствования мышечного чувства. Хапсагай, на наш взгляд, является одним из лучших средств развития этого качества.

Цель исследования: Формы обучения детей младшего возраста технике национальной борьбы хапсагай через подвижные игры с элементами единоборств.

Задачи исследования:

1. Изучить различные методики тренировки обучения национальной борьбе хапсагай;
2. Выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки хапсагай;
3. Разработать формы обучения национальной борьбе хапсагай через подвижные игры для детей младшего возраста;
4. Экспериментально определить эффективность разработанных форм обучения технике национальной борьбы.

Практическая значимость: Разработанные формы обучения национальной борьбе хапсагай может быть использована тренерами, учителями физической культуры. Данная форма обучения продолжает и дополняет уроки физической культуры, а также позволяет расширить спортивно-оздоровительное направление в системе внеурочной деятельности.

Основные положения: Данная форма обучения направлена на привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий на фоне высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий (формирование

двигательного багажа, координационных способностей и развитие специальных физических качеств). Непосредственно форма обучения применялась для формирования конкретных навыков и умений:

1) сохранения статической и динамической устойчивости в условиях противоборства; борьбы за захват; сохранения (удержания) захватов; освобождения от захватов; уклонения (ухода) от захватов, их разрыва;

2) овладение простейшими элементами тактики борьбы;

3) воспитание волевых качеств.

В процессе обучения осваивались навыки выполнения следующих операций:

а) быстро и надежно осуществлять захват;

б) быстро перемещаться;

в) предотвращать осуществление захвата соперником и своевременно освобождаться от него;

г) выводить из равновесия;

д) сковывать действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);

е) вынуждать отступить соперника теснением по ковру в захвате;

1. История развития борьбы «Хапсагай»

«Хапсагай» в переводе с якутского языка означает «ловкий», «быстрый». Хапсагай – это вид спортивного единоборства. Применяя приемы, борцу нужно вывести соперника из равновесия и принудить коснуться земли или ковра любой частью тела. Даже случайное касание ковра или земли считается поражением. В отличие от других видов борьбы, в хапсагае поединок ведется только в стойке.

Якутская национальная борьба хапсагай и вольная борьба - два вида борьбы, которые на первый взгляд сходны друг с другом, но “хапсагай” имеет более древнюю историю и ведется только стоя и проигрывает тот, кто первым коснется или упадет на землю.

Именно на основе “хапсагай” стала развиваться в 50-е годы в нашей республике вольная борьба. Наши первые зачинатели и организаторы вольной борьбы Д.П. Коркин, Н.Н. Тарский, В. Румянцев, К. Григорьев стали вести секции борьбы, опираясь на свой вид национальной борьбы “хапсагай”.

В старину борцы не разделялись на весовые категории, строго соблюдалось так называемая «тайность борцов».

Признанные «хапсагаисты» приглашались из улуса в улус на «Ысыах». У каждого была своя методика тренировки, которая держалась в тайне и передавалась из поколения в поколение.

У якутского народа силовые виды физических состязаний всегда вызывали восхищение и уважение. Образ победителя борца-хапсагаиста сопоставлялся с образом героя эпоса “Олонхо” богатыря племени Айыы, защитника среднего мира. В свою очередь богатырь Айыы - это идеал совершенного человека. Не случайно, что борьба “хапсагай” в древности сыграл большую роль в воспитании боотура-воина, которые передали нам наши предки из поколения в поколение.

1.1. Роль национальной борьбы “хапсагай” в физическом воспитании.

В последнее время национальные виды спорта, в частности, национальная борьба “хапсагай” стали центром крупнейших республиканских, международных спортивных мероприятий и тем самым вызывают большой интерес в обществе. Спортсмены, участвующие в этих соревнованиях не только укрепляют в себе здоровье, организм и развиваются физически, но и расширяют круг друзей, знакомых. Поэтому такие мероприятия содействуют в межчеловеческих отношениях только положительно.

Корни развития уникального вида спорта - национальной борьбы “хапсагай” у народа Саха, как известно из преданий и рассказов фольклорной классики, а также героического эпоса

Олонхо, начались с незапамятных времен и не потеряли интереса, не растворившись в тумане столетий, дошли до наших дней. Наши предки проводили состязания по борьбе “хапсагай”, в основном, во время праздника Ысыах, где обычно состязались много людей из разных улусов племен и родов. Их борцов в старину называли “даадарами”. Также мерились силой и ловкостью посредством “хапсагай” на свадьбах (Уруу) знатных родов, во время осенней подледной ловли рыбы (Мунха), во время скачек лошадей и т.д. Поэтому этот вид спорта развивался весьма самобытно [37].

У якутского народа силовые виды физических состязаний всегда вызывали восхищение и уважение. Образ победителя борца-хапсагаиста сопоставлялся с образом

героя эпоса “Олонхо” богатыря племени Айбы, защитника среднего мира. В свою очередь богатырь Айбы - это идеал совершенного человека. Не случайно, что борьба “хапсагай” в древности сыграл большую роль в воспитании боотура-воина, которые передали нам наши предки из поколения в поколение [40].

Народ Саха сохранил свой уникальный вид единоборства “хапсагай”, так как видит в нем средство физического воспитания, физического развития подрастающего поколения, любовь к спорту. Являясь любимым видом единоборства, борьба “хапсагай” характеризуется тем, что располагает разнообразными действиями, приемами и доступен широким массам. У народа саха были свои легендарные герои - силачи, как Маягатта Бэрт Хара, Куустээх Уйбаан - Иван Александров, Мас Мэхээлэ - Михаил Карамзин, Бо5о Тарабай Прокопий Брызгаев, Василий Степанов Буучугурас, Никита Докторов Бычырдаан Бо5о и др. Они все были неповторимыми мастерами этого вида борьбы, каждый имел свою технику и тактику “хапсагая”.

Свой характер человек закаливает в младенчестве. На аласах резвятся, борются, подражая древним легендарным богатырям, задорные мальчишки. Возятся на зеленой травке без устали, носятся наперегонки. Вот это и есть самая замечательная тренировка, притом в естественных условиях.

Занимаясь национальной борьбой хапсагай, человек сможет воспитать в себе все физические качества - силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, а также волевые, нравственные, духовные качества.

Тем самым национальная борьба “хапсагай” требует от занимающегося не менее большой физической, скоростно-силовой, динамической работы. Чтобы освоить технику и тактику хапсагая, нужна определенно длительное время, систематическая, целенаправленная тренировка. Поэтому не каждому удастся стать победителем состязания. От спортсмена требуется внимательность, терпение, ловкость, быстрота реакции, бдительность и умение улучшить удобный момент, чтобы эффективно провести прием “хапсагая”.

Национальная борьба “хапсагай” является инновационной формой физической культуры и спорта, в основном занимаются бывшие спортсмены борцы вольного стиля или же они совмещают эти два вида борьбы, но есть также люди, которые занимаются исключительно только “хапсагаем” и они знают толк в этом виде единоборств. Большинство спортсменов-борцов после завершения борцовской карьеры переходят на свой национальный вид борьбы. Они дальше совершенствуются, самовоспитываются.

Как утверждает Л.П.Матвеев воспитание лишь тогда может считаться эффективным, если оно перерастает в самовоспитание. Основой основ самовоспитания в физкультурно-спортивной деятельности является обязательное выполнение принятого решения, поставленной задачи. Победа над собой укрепляет веру в свои силы, без чего трудно рассчитывать на самосовершенство [22].

1.2. Роль национальных упражнений в совершенствовании физической подготовленности борцов

Некоторые авторы, изучавшие физическое развитие спортсменов Крайнего Севера, пришли к единому мнению, что северяне по развитию скоростно-силовых качеств значительно отстают от спортсменов из центральной части России.

Способность человека приспособливаться к окружающей среде зависит от внешних факторов и адаптивных возможностей организма.

Суровые климатические условия Крайнего Севера, в частности Республики Саха (Якутия), оказывают существенное влияние на все стороны жизнедеятельности человека, в том числе на его физическое развитие и физическую подготовленность [40]. Ряд исследований выявил существенный сдвиг функций организма в условиях Крайнего Севера, отмечено повышение уровня обмена веществ. Более высокий уровень основного обмена у коренных жителей Севера объясняется преобладанием в их пище продуктов белкового характера и влиянием холода, который усиливает скорость обмена веществ. Воздействие холода значительно нарушает баланс между поступлением и расходом энергии. Недостаточный учет факторов Крайнего Севера может привести к “перенапряжению”, “перетренировке”, что отразится на спортивно-технической подготовленности занимающихся [48]

По мнению Ю.В. Верхошанского, способность к проявлению скоростно-силовых качеств следует понимать не как производное от силы и быстроты, а как самостоятельное качество, которое должно быть поставлено в один ряд с быстротой, силой, выносливостью и развитие которого требует адекватных, присущих только ему средств и методов тренировки. Скоростно-силовая тренировка - это совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения необходимого уровня специальной тренированности спортсмена и на этой основе достижения им высоких спортивных результатов. Всестороннее развитие спортсмена, его высокий моральный и культурный уровень, волевые качества, гармоничное развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, отличная работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, умение овладевать движениями и хорошо координировать их, физическое совершенство в целом являются основой спортивной специализации. В основе всесторонней подготовки лежит взаимосвязь всех качеств человека: развитие одного из них положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных [11]. Как указывают В.М.Дьячков и А.И. Джорджадзе, для достижения высокого спортивного результата первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности спортсмена, развитие двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости - и сочетание этих качеств в соответствии с особенностями каждого вида спорта.

Современный человек все внимательнее всматривается в истоки своего земного могущества и начинает все больше ценить их и беречь. И у спорта - этой могучей ветви национальной культуры - есть свои истоки, своя история. Многовековой опыт использования национальных игр является отражением традиционных народных знаний о взаимодействии человека и природы.

Для воспитания физически крепкого человека применялись такие виды двигательной активности, с помощью которых можно одновременно решать задачи физической подготовки и совершенствования профессиональных навыков. Систематические занятия национальными видами спорта способствуют не только формированию морфологических особенностей, но и увеличению функциональных характеристик отдельных систем организма.

В хронологическом порядке рассказывается об истории развития якутских национальных видов спорта в работе В.П.Кочнева “Национальные виды спорта Якутской

АССР” [15]. Здесь упоминается о политехнике И.А.Худякове, который впервые описал игры и состязания якутов, ламутов в 1867-1876 гг.

Ю.С. Андреев в статье “Физические упражнения, игры и состязание якутов в устном народном творчестве” ссылается на якутский эпос “Олонхо” и приводит описание приемов борьбы “хапсагай”. Якутский эпос “Олонхо” является одним из первых литературных источников, ярко описавших методику подготовки и проведения схваток в древних народных традициях. Так, например, в олонхо “Нюргун Боотур Стремительный” образно описывается предварительная тренировочная подготовка главного героя, где он сначала выполняет прыжковые упражнения, затем ворочает тяжелые камни, потом учится скакать на лошади [40].

Во всех легендах, старинных преданиях главными героями являются люди, имеющие физическое превосходство над остальными. Это, как правило, люди с добрым сердцем, благовоспитанные, сдержанные, не злоупотребляющие своей могучей силой [3]. В книге “Якутские исторические предания и рассказы” рассказывается о нашем современнике - силаче Иване Яковлевиче Александрове, уроженце Усть-Алданского улуса, который обладал феноменальной физической силой, но никогда не хвастался своими необыкновенными способностями. Держался он очень скромно, старался выполнять тяжелые физические нагрузки незаметно, без свидетелей. Только однажды в Якутске случайный прохожий увидел его в тот момент, когда силач Иван поднял колокол весом свыше 50 пудов (более 800 кг).

По мнению А.Н.Пискарева, каждый национальный вид спорта хорош на своем месте - как частица культуры народа его создавшего, как отражение народного характера и действенное его проявление, как яркая и своеобразная краска в неповторимом колорите родной земли.

Таким образом, в Республике Саха (Якутия), ввиду ее отдаленности и труднодоступности, из-за суровости климата, национальные виды спорта сохранили свою силу как нигде в стране. Испокон веков якутский народ воспитывал своих воинов и охотников сильными, крепкими и выносливыми, используя для этого самые эффективные средства и методы национальных видов спорта и упражнений, которые до сих пор являются общедоступными и массовыми видами физических упражнений. Нет сомнения в том, что именно упражнения из национальных видов спорта стали основой для многих побед именитых спортсменов Якутии, в том числе и на Олимпийских играх.

В настоящее время по национальным видам спорта проводятся республиканские соревнования на призы Василия Манчаары - легендарного героя якутского народа. В зимнее время проводятся “Игры предков” с обязательным включением настольных игр и развлечений. В эти состязания включаются наиболее популярные, излюбленные национальные виды спорта и игры. К ним в первую очередь можно отнести “Перетягивание палки”, национальные прыжки “кылыы”, “ыстанга”, “куобах”, национальную борьбу “хапсагай”, “прыжки через нарты”, “тутум эргиир”, “кырынаастыыр” и многие другие. По этим видам спорта существуют разрядные нормативы, присуждаются почетные звания мастеров спорта Республики Саха (Якутия) и Российской Федерации.

Важно заметить, что для занятий по национальным видам спорта не требуются дорогостоящие спортивные сооружения и спортивный инвентарь. Такие занятия можно проводить в спортивном зале, коридоре школы, в любом помещении, а летом - на спортивной площадке, стадионе.

Кроме национальных видов спорта существуют еще и виды физических упражнений, такие как “кырынаастыыр” (подскоки в упоре лежа) с одновременным отталкиванием руками и ногами, продвижение вперед на дальность и скорость, “тутум эргиир” (инвентарь - деревянная палка длиной 70 - 80 см с поперечным сечением 2,5 - 3,0 см, доска для упора с лункой в середине). В целях усложнения упражнения длину палки можно уменьшить. Участник захватывает палку правой или левой кистью на расстоянии 12-15 см от конца и ставит данный конец палки в углубление, другой рукой берется повыше на произвольном расстоянии. Задача заключается в том, чтобы, не меняя первоначального захвата, прогибаясь и переступая ногами, выполнить вертушку под рукой и вернуться в исходное положение. Упражнение прекращается в случае касания земли или пола другими частями тела, кроме ступней [40].

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростно-силовых качеств коренных жителей Якутии являются упражнения из национальных видов спорта. Воспитание детей на основе народных традиций играет немаловажную роль. Именно национальные игры и развлечения с детского возраста прививают первоначальные умения выполнения упражнений, которые в зрелом возрасте совершенствуются и превращаются в определенные навыки. Поэтому упражнения из национальных видов спорта более эффективно, чем какие либо другие, развивают физические качества [20].

Разработка методики развития и совершенствования скоростно-силовых качеств имеет важное значение для теории и практики спорта. Исследования свидетельствуют, что среди множества форм проявления данных качеств наиболее распространенными считаются прыжковые упражнения. Иными словами, в прыжках больше, чем - где либо, проявляются скоростно-силовые способности спортсмена.

В.П. Филин и Н.А. Фомин указывают, что воспитание скоростно-силовых качеств юных спортсменов старшего возраста осуществляется, главным образом, путем применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц. Кроме того, важной задачей является воспитание способности эффективно проявлять скоростно-силовые качества в избранном виде спорта.

Национальные виды спорта и упражнения Республики Саха (Якутия) в основном имеют скоростно-силовой характер. Видимо, предки якутов догадывались, что именно скоростно-силовые качества являлись наиболее отстающим звеном в целостной физической подготовке подрастающего поколения.

Воспитывать скоростно-силовые качества у занимающихся следует в основном с помощью скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила стремится к своему максимуму преимущественно за счет возрастающей скорости сокращения мышц. В меньшей степени должны использоваться собственно силовые упражнения, при выполнении которых сила достигает своего максимума при большой массе отягощения.

Комплекс тренировочных средств должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, рациональное взаимодействие физических качеств и двигательных навыков, что поможет спортсмену, научиться управлять своими движениями.

“Нет ничего практичнее хорошей теории!” - эти слова К.Больцмана стали девизом тех, кто стремится не к случайному, а к прочному и длительному успеху.

2. Методы и организация исследования.

2.1. Обработка данных исследования.

Результаты исследования получили успешное внедрение в образовательный процесс по физическому воспитанию в МБОУ "Хампинская СОШ" Вилюйского района в борцовском клубе «Боотур». Возрастная группа состояла из учащихся младших школьников с 7 лет до 10 лет. Исследование проводилось в течение 2 лет. Результаты исследования были выявлены в ходе наблюдения и диагностики за развитием физических качеств у детей младшего возраста.

Собственные исследования: Анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические наблюдения; опрос (беседа, анкетирование); тестирование физической подготовленности; педагогический эксперимент.

Результаты измерений показателей физического развития и физической подготовленности младших школьников (с 2-3-4 кл. на 2022-2023 учебный год)

Ф.И.О. Класс	Сила мышц рук (отжимание из упора лежа)		Скоростн ой бег на 30м в сек.		Быстрота движения рук (нанесение точек на лист бумаги за 10 с) количество раз		Челн очный бег (координац ионные) 3*10м,с	
	Нач.уч.г	Конец уч.г	Нач.уч. г	Конец уч.г.	Нач.уч. г	Конец уч.г	Нач. уч.г	Коне ц уч.г
Афанасьев Дамир, 3 кл	10	30	9,0	5,3	36	48	10,3	8,7
Коновалов Николай, 4 кл	12	40	8,7	4,1	39	50	9,8	8,0
Николаев Айархаан, 3 кл	13	35	8,9	4,5	36	47	10,0	8,6
Данилов Саян, 2 кл	10	32	9,0	4,9	33	47	10,5	9,8
Осипов Константин, 4 кл	11	29	8,9	5,0	34	45	10,1	8,7
Иванов Айлан, 2 кл	11	25	9,0	5,0	33	46	10,7	8,9

2.2. Методы исследования.

Формы работы:

При построении учебно-тренировочного процесса используется принцип базовой, или фундаментальной подготовки, от которого в полной мере зависит конечный результат. Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется через подвижные игры:

«Кутурук былдыбааына»;

Задачи: Развитие ловкости, сообразительности, координации движений

Инвентарь: ленточка

Место: спортзал, площадка

Содержание игры: двое игроков стоят против друг друга, ленточку прикрепляют сзади. По свистку начинают у друг друга отбирать ленточки. Кто первый выдернет ленточку, тот и выигрывает. Забегать за пределы площадки нельзя.

«Мээчиги таарыйыма»;

Задачи: развитие ловкости, координации движения и силу.

Инвентарь: баскетбольный мяч

Место: спортзал, площадка

Содержание игры: двое игроков стоят против друг друга в центре круга. В середине круга между игроками стоит баскетбольный мяч. Игроки держат друг друга за плечи. По команде игроки должны мячом коснуться противника, используя любые части тела. Побеждает тот, кого не коснулся мяч.

«Ботууктэр охсуууулар»;

Задачи: развитие ловкости, координации движения и силу.

Место: спортзал, площадка

Содержание игры: двое игроков стоят друг против друга на одной ноге. По команде игроки должны толкнуть противника, чтобы тот второй ногой коснулся земли. Побеждает тот, который остался в равновесии на одной ноге.

«Бэрэбинэни суурдээин»;

Задачи: Развитие ловкости, координации движения;

Оздоровительные: профилактика плоскостопия детей.

Инвентарь: круглое бревно длиной 1-2м., шириной 20-25см.

Содержание игры: Игроки стоят на бревне. Должны стоять в равновесии на круглом бревне и перекачивать ногами до определенной точки. Побеждает тот, кто быстрее перекатит бревно

«Обустар харсыбылара».

Задача: развивает силу

Место: спортзал, площадка

Содержание игры: двое игроков стоят друг против друга коснувшись плечами, руки держат за спину. По команде должны вытолкнуть друг друга за черту. Побеждает тот, кто вытолкнет противника за черту.

«Бэрэбинэбэ тустуу»

Задача :развитие ловкости, координация движения и силы :

Место проведения: спортзал, площадка.

Используемый инвентарь: круглое бревно длиной 2-3м., шириной 30-40см.

Содержание игры: Игроки стоят друг против друга на бревне. Побеждает тот, кто быстрее устоит на бревне .

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, использование данных подвижных игр развивает у младших школьников быстроту, ловкость, координацию движений и силу. Младшие школьники, которые систематически занимались данной формой обучения улучшают свои физические показатели. Хорошо овладели навыками разнообразных физических упражнений различной направленности, навыками технических действий по борьбе хапсагай, а также применения их в тренировочной и соревновательной деятельности.

На основе выявления особенностей физических показателей младших школьников разработана форма обучения технико-тактической подготовки юных спортсменов. Она включает в себя обучение базовой технике национальной борьбы, применение спортивно-игрового метода и использование национальных видов борьбы для формирования умений и навыков ведения единоборства, формирование вариативного двигательного навыка. В результате экспериментальных исследований установлена достаточно высокая эффективность разработанной формой обучения технике национальной борьбы хапсагай.

Так в экспериментальной группе достоверно повысились следующие показатели: быстрота, ловкость, сила, координация движений, так как эти навыки должны быть овладены в совершенстве в этом возрасте для обеспечения преимущества в развитии физических качеств.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Васильев П.К, Охлопков М.К., Сахалы оонньуулар. Дь., 1985.
2. Кочнев В., Ноговицын В. Национальные традиции для физического развития // Социалистическая Якутия. 1990. - 10 мая.
3. Федоров А.С. Обугэлэрбит оонньуулара . Якутск, 1991.
4. Шамаев Н.К. Народные традиции в физическом воспитании якутских детей. Сб. материалов межрегиональной науч.-практ. конф. « Из истоков народной педагогики якутов», Я., 1992.
5. Шадрина А.А. Якутские народные игры. Я.,1991.