

Анисимов Денис

студент

Леонтьев Владимир

студент

Научный руководитель

Петров Григорий Иннокентьевич

соискатель, старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

***Аннотация:** статья посвящена вопросу изучения возможностей интеграции национальных видов спорта Республики Саха в развитие современного спортивного туризма. Рассмотрены конкретные случаи успешного включения элементов традиционного наследия коренных народов в программы туристических маршрутов и путешествий. Особое внимание уделено повышению привлекательности региона среди туристов благодаря уникальному культурному наследию и активизации физкультурно-оздоровительной деятельности.*

***Ключевые слова:** спортивный туризм, традиционные виды спорта, Республика Саха, этнический туризм, культура, физическое здоровье, экспедиции, педагогическая деятельность.*

Особенности традиционных физических активностей Республики Саха.

Республика Саха обладает богатым культурно-историческим наследием, выражающимся в многообразии народных обычаев и практик. Современные исследования подтверждают наличие значительного потенциала народной культуры и фольклора в развитии регионального туризма. Особое значение имеет включение специфичных форм спортивной активности, характерных для

местного населения, что позволяет создавать уникальные маршруты и мероприятия, привлекательные для посетителей [2, с. 57].

Интеграция традиционных спортивных игр и соревнований коренных жителей Республики Саха становится важным инструментом повышения популярности региона и привлечения новых групп туристов, заинтересованных в необычных и аутентичных видах отдыха.

Народные спортивные занятия, такие как борьба («хапсагай»), перетягивание палки («мас-рестлинг»), ходьба по глубокому снегу («куобах»), рыболовство и стрельба из лука, отражают специфику жизни в условиях арктического климата и обладают высоким уровнем популярности даже в наши дни [1, с. 67].

Эти игры позволяют развивать физические способности участников, укреплять тело и дух, способствуют укреплению социальной сплоченности и сохранению традиционной культуры.

Программа тренировок с элементами национальных видов спорта:

Предлагаемая нами методика включает организацию специальных тренировок, сочетающих физическую активность и знакомство с традициями народа саха. Для удобства организации предлагаем следующую программу тренировок.

Таблица 1

Программа тренировок

Вид занятий	Продолжительность
Хапсагай	30 мин
Мас-рестлинг	20 мин
Куобах	30 мин
Стрельба из лука	20 мин
Игры на свежем воздухе	40 мин

Данная программа ориентирована на широкую аудиторию туристов разного уровня подготовленности, позволяя каждому выбрать подходящий уровень сложности.

Экспериментальное исследование эффективности программы.

Эксперимент проводился с целью оценки влияния программы на состояние физических показателей и эмоциональное самочувствие участников.

Участниками стали опытные туристы, прошедшие специальную подготовку. Они были поделены на две группы:

1) контрольная группа следовала обычной программе активного туризма (пешие прогулки, велосипедные туры, альпинизм);

2) экспериментальная группа дополнительно включала элементы национальной спортивной культуры (хапсагай, мас-рестлинг, куобах, стрельба из лука).

Полученные данные показали следующее.

Участники экспериментальной группы продемонстрировали значительное улучшение физической формы и повышение позитивного настроения.

Большинство испытуемых отметили высокий интерес к новым видам спорта и выразили желание продолжить занятия в дальнейшем.

Закключение.

Было установлено, что:

– национальные виды спорта Якутии имеют очень важные потенциальные активы для развития спортивного туризма;

– народные игры и соревнования добавляют очень яркий культурный колорит тренировкам;

– систематизированный план посредством использования традиционных видов спорта, помогает сделать туристов физически более подтянутыми, одновременно повышая их положительные эмоции.

Дальнейшие шаги включают обмен полученным опытом и создание общих планов по включению национальных видов спорта в учебный процесс подготовки спортивных путешественников.

Список литературы

1. Акимов В.В. Северное многоборье: учебное пособие / В.В. Акимов, И.П. Макаров. – Якутск: ООП ЧГИФКиС, 2007. – 67 с.

2. Развитие национальных видов спорта и традиционных средств физической активности в Республике Саха (Якутия) / С.С. Гуляева, А.И. Завьялов, П.Д. Гуляев [и др.] // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2014. – №2 (28). – С. 57–61. EDN SEFWQT

3. Ким-Кимэн А.Н. Пути развития национальных видов спорта в XXI веке / А.Н. Ким-Кимэн // Физическое воспитание детей и молодежи в Республике Саха (Якутия): проблемы и пути их решения: мат. науч. конф. – Якутск, 1999.

4. Смирнова Н.Ю. Формирование интереса к национальным видам спорта в молодежной среде / Н.Ю. Смирнова // Педагогика и психология. – 2021.

5. Шамаев Н.К. Теория и практика нравственного развития личности подростка в процессе физического воспитания с этнокультурной направленностью: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Н. К. Шамаев. – Якутск, 2000. – 40 с. EDN NMALDZ