

**Винокурова Ольга Егоровна**

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**Захарова Рената Прокопьевна**

студентка

Институт физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

***Аннотация:** в статье представлены результаты эффективности методики тренировок по развитию ловкости и координации среди людей с разными нозологическими отклонениями в здоровье посредством национальных настольных игр (хабылык, хаамыска). Результат решения данной задачи заключается в необходимости повышения качества проведения мероприятий комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры. Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка особенностей организации занятий национальных настольных игр для лиц с ограниченными возможностями здоровья.*

***Ключевые слова:** национальные виды спорта, национальные настольные игры, адаптивная физическая культура.*

Введение.

Наряду с базовыми видами спорта существуют национальные виды спорта. Статья 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» говорит: «Национальные виды спорта – виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально культурную

направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта Российской Федерации». Данный вопрос очень актуален на территории нашей страны. Задача знакомства с национальными видами спорта – главная задача всех народов, и она очень актуальна для якутского народа, который многие процессы своей жизнедеятельности реализует через игру. Этнические виды спорта и игры являются частью национального культурного наследия и традиций. Их сохранение и развитие позволяют передавать знания и навыки, связанные с этими видами активности, следующим поколениям. Одним из самых распространенных видов спорта, что был создан из образа жизни и игр, являются игры «Хабылык» и «Хаамыска», в которых преобладают испытания на ловкость рук, точность, выносливость.

Результаты исследования и их обсуждение.

Основным направляющим фактором в процессе организации занятий настольных национальных игр является контроль над развитием ловкости, реакции, координации, прыжка. Исследование проходило в государственном бюджетном учреждении Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта».

В результате был разработан комплекс контрольных тестов, который характеризует уровень ловкости, реакции, координации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышением интереса к занятиям национальной игры.

В ходе эксперимента изучалось влияние развития двигательных навыков, ловкости и координации посредством национальных настольных игр среди людей с ограниченными возможностями здоровья по трем нозологиям: ПОДА, ОЗ и спорт слепых.

Мы обнаружили, что среди лиц с ПОДА проблемы в процессе игры были связаны с недостаточным развитием двигательных навыков, точнее с

двигательными навыками, которые присущи играм в хабылык и хаамыска, но как показал конечный результат, в ходе множественных повторений, в результате развития мышечной памяти удалось компенсировать этот недостаток.

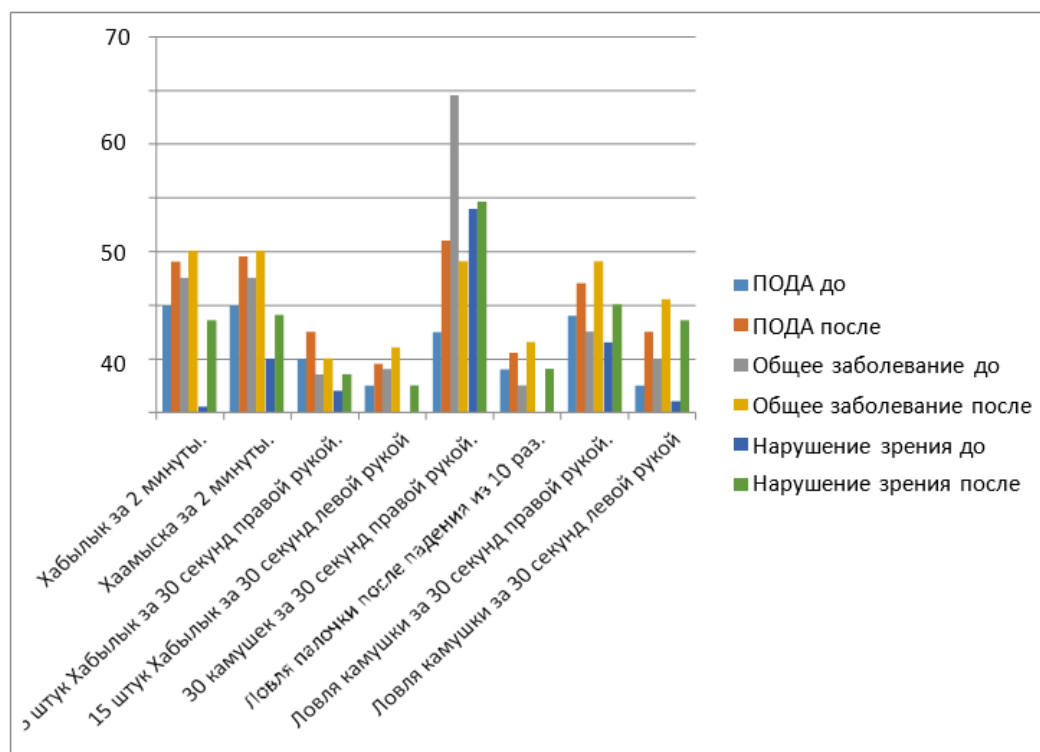


Рис. 1

У лиц с общими заболеваниями (далее – ОЗ) вначале наблюдались проблемы с двусторонней координацией, равновесием, скоростью и ловкостью, с координацией верхних конечностей и силы. Но по итогам проведенного эксперимента данный контингент показал наилучший результат. Это, на наш взгляд, свидетельствует о том, что усиление координации и моторное развитие в ходе всего эксперимента поспособствовало улучшению биомеханики применительно к национальным настольным играм. Что касается третьей нозологической группы (лица с нарушениями зрения), то у этого контингента в силу нозологических особенностей наблюдалось сложное восприятие игры. Но все эти недостатки были частично устранены в ходе работы над мелкой моторной интеграцией и ловкостью рук в области мелкой моторики.

### Заключение.

Таким образом, можно прийти к выводу о том, что занятия физической культурой действительно могут быть отличным методом профилактики различных заболеваний, а также способом укрепления здоровья человека в целом. То влияние, которое оказывает спорт на организм человека, обосновывает необходимость:

- развития индивидуальных способностей и консолидации в общество людей с ограниченными возможностями здоровья, с учетом их нозологических особенностей;
- развития технических навыков лиц с ограниченными возможностями, что может быть достигнуто за счет индивидуально-дифференцированного подхода при организации занятий настольных национальных игр;
- регулирования динамики физических нагрузок с учетом психофизических возможностей каждого занимающегося.

### *Список литературы*

1. Винокурова С.С. Традиционные средства коренных народов Республики Саха (Якутия) в современной системе школьного физического воспитания: монография / С.С. Винокурова. – М., 2008. – 126 с. EDN QXBAIV
2. Готовцев И.И. Якутские настольные игры / И.И. Готовцев // Этноспорт Якутии. – 2012. – №35. – С. 14–16.
3. Гузик Л.Г. Традиционные народные игры и их педагогическое значение / Л.Г. Гузик // Педагогические науки. – 2017. – №3. – С. 31–35.
4. Прокопенко В.И. Место и роль национального спорта в жизнедеятельности народов Севера Российской Федерации / В.И. Прокопенко // Теория и практика физической культуры. – 2012. – С. 12–16.