biologicheskie problem fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport. 2021; 16(4): 5-7. DOI 10.14526/2070-4798-2021-16-4-5-7 [In Russ., In Engl.].

2. Akydzhi L., Maniskalko D., Kuznetsova Z. M., Kuznetsova E. A. Ethnosport Forum - the revival of folk sports. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problem fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2021; 16(2): 5-8. DOI 10.14526/2070-4798-2021-16-2-5-8 [In Russ., In Engl.].

Статья поступила в редакцию: 09.05.2024

Кузнецова Зинаида Михайловна *– доктор педагогических наук, профессор, Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ», 423806, Россия, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, дом 6, e-mail: kzm_diss@mail.ru*
Кузнецова Елена Александровна *– кандидат педагогических наук, директор, ООО «Камский научный центр», 423832, Россия, г. Набережные Челны, ул. Ш. Усманова, дом 29 кв. 249, e-mail: journal@list.ru*
Кузнецов Станислав Александрович *– кандидат педагогических наук, доцент Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ», 423806, Россия, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, дом 6, e-mail: kuznetsov.stanislav.79@mail.ru*
Максимова Елена Францевна *- кандидат педагогических наук, доцент, Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ», 423806, Россия, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, дом 6, e-mail: maksimova.elena.00@bk.ru*

УДК 796.29

Проблема нормирования физической нагрузки студентов специальных медицинских групп

Мендот И.Э.,* Мендот Эл.Э., Мендот Эм.Э.
Тувинский государственный университет
г. Кызыл, Республика Тува, Россия
*ORCID:0000-0002-2165-4551, menella2013@yandex.ru**
ORCID:0000-0003-2970-0572, mendota6909@yandex.ru
ORCID:0000-0002-5416-7573, inga-mendot@yandex.ru

Аннотация: В представленной статье рассматривается особенности игры «Тевек», которая отличается большим разнообразием и определена для людей любого возраста. Большинство тувинских игр и считаются прародителями современных видов спорта. Это были простые по правилам игры, они не требовали долгого объяснения, что существенно облегчало её начало. Самое главное, что не нужен был особый инвентарь, в играх использовалось только то, что можно было найти на улице, не требовалось особого мастерства в изготовлении инвентаря. ***Научная новизна*** нашего исследования заключается в том, чтобы выявить отличие игры «Тевек» от других похожих видов игр, сформулировать интерес детей подросткового возраста в народной подвижной игре. ***Практическая значимость.*** Данная работа будет полезным для учителей физической культуры, тренеров начинающей группы, для развития физических качеств, и подготовки. ***Методы исследования:*** В исследовании приняли участие 40 учащихся обучающихся МБОУ СОШ № 12 им. Воинов-интернационалистов города Кызыла. С помощью метода анкетирования, провели опрос среди учащихся 7 классов. ***Результаты.*** В результате опроса выявлено, что анкетируемые учащиеся по показали результаты незнания, или плохого знания своих народных игр, их правил, способов. ***Заключение.*** Данное исследование показывает, что подвижная игра «Тевек» не очень популярна среди детей подросткового возраста, так как учащиеся этого возраста увлекаются другими играми, а кто знал или играл в детском возрасте уже потеряли интерес.
Ключевые слова: народная игра, инвентарь, шерсть яка, свинец, волан, варианты игры, жонглирование ногой, ловкость и выносливость, упражнения для глаз, физическое развитие, спорт, реакция ноги.

Для цитирования: Мендот И.Э.*, Мендот Эл.Э., Мендот Эм.Э. Тувинская игрыа«Тевек». Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024; 19(2): 185-189.

Tuvan game "tevek"

Inga E. Mendot*, Ella E. Mendot, Emma E. Mendot
Tuvan State University
Kyzyl, Republic of Tuva, Russia
*ORCID:0000-0002-2165-4551, menella2013@yandex.ru**
ORCID:0000-0003-2970-0572, mendota6909@yandex.ru
ORCID:0000-0002-5416-7573, inga-mendot@yandex.ru

Absract: The presented article examines the features of the game "Tevek", which is very diverse and is defined for people of any age. Most of the Tuvan games are considered the progenitors of modern sports. These were simple games according to the rules, they did not require a long explanation, which greatly facilitated its beginning. The most important thing was that no special inventory was needed, the games used only what could be found on the street, no special skill was required in making inventory. ***The scientific novelty*** of our study is to identify the difference between the game "Tevek" from other similar species to formulate the interest of teenage children in the folk outdoor game. ***Practical significance.*** This work will be useful for physical education teachers, coaches of the beginner group, for the development of physical qualities, and training. ***Research methods:*** 40 students of MBOU Secondary School No. 12 took part in the study. Soldiers-internationalists of the city of Kyzyl. Using the questionnaire method, we conducted a survey among students in grades 7. ***Results.*** Because of the survey, it

was revealed that the surveyed students showed the results of ignorance or poor knowledge of their folk games, their rules, and methods. ***Conclusion.*** This study shows that the outdoor game "Tevek" is not very popular among teenage children, since students of this age are fond of other games, and those who knew or played in childhood have already lost interest.

Keywords: folk game, inventory, yak wool, lead, shuttlecock, game options, leg juggling, agility and endurance eye exercises, physical development, sports, leg reaction.

For citation: Inga E. Mendot*, Ella E. Mendot, Emma E. Mendot. Tuvan game "Tevek". Russian Journal of Physical education and Sport. 2024; 19(2): 185-189.

Введение

Игра - относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил [3].

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели [1].

Традиционные игры дают также много ценных дополнительных данных для изучения истории, культуры и этногенеза тувинского народа. Это очень важно - в наше время наблюдается процесс забывания малыми народами своей культуры, и тувинский народ один из немногих народов, что хранит свою культуру, но уже вставший на путь её забвения. Народные игры созданы талантом самых разных народов мира. Они развивались и переходили из века в век, из поколения в поколение, удовлетворяя потребность людей в движении. Человек, участвуя в игре, тренировал свой организм, приобретал жизненные навыки.

Цель исследования: тувинская игра «Тевек», популяризация среди учащихся подросткового возраста.

Материалы и методы

Задачи исследования:

1. Проанализировать интерес игры «Тевек» среди учащихся подросткового возраста.

2. Выявить особенности игры «Тевек» для привлечения интереса учащихся.

Актуальность

В настоящее время проблема сохранения народных игр, традиций, обычаев и условий жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса школьники начинают увлекаться компьютерными играми, смартфонами и забывают свои национальные игры. В исторических документах, а также в современных материалах Республики Тыва содержится обширная информация о культуре, быте, традиционной физической культуре в различные периоды исторического развития тувинского народа (Ф.Я.Кон, 1934; Л.П.Потапов, 1960; С.И.Вайнштейн, 1958, 1980; А.Д.Грач, 1960; В.П.Дьяконова, 1970, 1975; Г.Н.Курбатский, 1970, 1973, 1988; М.Х.Маннай-оол, 1970, 1975, 1979; К.Б.Салчак, 1974, 1984; М.Б.Кенин – Лопсан, 1994; М.А.Девлет, 1982; И.У.Самбу, 1968, 1974, 1978; А.К.Кужугет, 1988 и др.).

Описание этого арсенала средств дошло до наших дней в древних памятниках народов, живших на территории Сибири, богатейший опыт их переходил из поколения в поколение, обогащаясь новым содержанием. Эти средства использовались преимущественно в быту и при проведении национальных праздников, содержащих элементы физического воспитания.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение участников, их взаимоотношения, содействуют формированию воли и характера. Они вызывают активную работу мысли способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем миру, совершенствованию всех психических процессов [2].

Система физической культуры тувинского народа веками совершенствовалась самой практикой жизни, она не только имела оздоровительное значение, но и способствовала нравственному, морально-волевому воспитанию человека. Особенность и многообразие этнических традиций в области педагогики физического воспитания позволяли этим народам жить в социальной, биологической и природной гармонии. От одного поколения к другому передавались теоретические знания и практический опыт физического воспитания, формы, методы и средства его, что помогло тувинскому народу не только сформировать физически развитое и психически здоровое молодое поколение, но и сохранить свою национально-историческую особенность [1, 4].

Многообразные по форме и богатые по содержанию традиции физического воспитания тувинского народа, выработанные в течение

веков, обладают глубоким духовным содержанием. Они осуществляют преемственность поколений, играют решающую роль в физическом развитии и трудовой подготовке подрастающего поколения.

Тувинский народ имел определенные представления о функциях человеческого организма, об экзогенных и эндогенных факторах физического развития, практически всегда применял оздоровительные факторы природы: солнце, воздух и воду – как важнейшие элементы источника здоровья.

Традиции физического воспитания тувинцев, как и любые народные традиции, связаны с историей, с условиями жизни и отражают прошлое и настоящее нации [3].

Игра «Тевек» отличается очень напряженным и динамичным настроем, интерес к ней не остывает и по настоящее время, в нее играют с большим удовольствием и взрослые, и дети, в праздники и в обыденные дни для укрепления своей физической подготовки [3].

«Тевек» (почекушка или подбивка).

Описание игры. Спортивную игру «Тевек» можно играть в любое время года. Количество участников неограниченное. Но она рассчитана на мальчиков 6 – 17 лет и взрослых. Существуют несколько вариантов жонглирования «тевеком».

Первый способ называется «Анаа тевер», рекомендуется для шести-семилетних мальчиков. Смысл заключается в подбивании (жонглировании) волана внутренней стороной стопы правой или левой ноги. Каждый участник игры должен жонглировать одной ногой. Можно договориться жонглировать сначала правой, затем левой ногой, а затем количество подбивания с обеих ног суммируется. Считается каждый удар, и чем больше ударов – тем лучше. Если играют командами, то считают все удары, которые подбивают игроки команды, общее количество ударов. У кого (или у какой команды) больше ударов, тот и считается победителем. Выигравшие «стыдят» «човадыр» проигравших. Один из проигравших подбрасывает волан одному из выигравших. Тот должен ударить по нему так, чтоб он не достался ни тому, кто подбрасывал, ни остальным членам проигравшей команды. Это и называется «човадыр». Если выигравший не сумеет ударить по подброшенному волану, ошибется, или кто-то из проигравших сумеет поймать его или хотя бы коснуться, то игра на этом прекращается. Если игра заканчивается вничью, то ее усложняют. Играют «далгыыр»: игру начинают с правой, как обычно, но следующий удар делают левой ногой, т. е. попеременно. Это очень трудно, и игра заканчивается быстро. А дальше игра продолжается так же, как описано выше, выигравшие «стыдят» проигравших, только двумя ногами.

Если и на этот раз будет ничья, игра еще больше усложняется, переходит в «чиннээри» – тевек, который играют стоя на одной ноге. «Чиннээри» еще сложнее и, как правило, игра заканчивается еще быстрее.

Но если и после этого будет ничья, переходят в «кызыл – чин». Играют в «кызыл-чин», стоя на одной ноге, не подпрыгивая и двигаясь с одного места. Значит, нужно быть очень осторожным, чтобы не перестараться, чтобы волан не улетел далеко, а это требует большого внимания, и нужно уметь рассчитывать правильно удары. Если игроки хорошо играют и знают все правила игры «Тевек», то ее можно еще больше усложнить.

Мендот Эл.Э., Мендот Эм.Э., Мендот И.Э. (2010) в своей статье написали правила игры «Тевек», что игру может начинать один из игроков по договоренности или по жребию. Если количество игроков велико и «тевек» (волан) имеется у каждого, тогда можно начинать состязания сразу нескольким участникам. В этом случае у каждого играющего должен быть счетчик (судья). Во время жонглирования, в случае отскока волана в сторону или вперед, игрок может его снова достать, т.е. подбить любой стороной своей «рабочей» ноги, чтобы не уронить (не потерять) его. Нельзя подыгрывать руками во время жонглирования. Если игрок задел рукой волан, то считается, что он его потерял. Высота жонглирования не регулируется. Желательно, чтобы обувь играющих была одинаковой. Победитель определяется по количеству жонглирования «тевеком». В начале игры договариваются, каким способом играть.

Игра «Тевек» - одна из наиболее распространенных игр. Она является чрезвычайно напряженной, динамичной. Игра развивает ловкость, быстроту, гибкость, физическую силу и силу воли, умение быстро ориентироваться в пространстве, быстро, точно мыслить [4].

В тувинской игре «Тевек» волан изготавливается из волос козлиной бороды, которая вставляется в свинцовую пластинку диаметром 20-25 мм, толщиной 3-5 мм, весом 12-18 г. Длина шерсти варьируется от 4 до 7 см. Количество необходимой шерсти зависит от веса свинцовой пластинки. Чем тяжелее пластинка, тем больше пучок и длиннее шерсть.

Игра «Тевек» имеет пять способов (анаа тевер, далгыыр, чин, кызыл чин, човадыр). Игра в тевек развивает выносливость, силу, ловкость, так как во время игры игрок должен не только суметь вовремя подхватить тевек, что требует сноровки, расчета амплитуды и ритма подбивания. Также должен постоянно следить глазами

за движением тевек, каждый раз при подбивании «кивая» головой, что, безусловно, укрепляет глазные мышцы и шейно-позвоночную части тела, осанку игрока.

Выше описали, что из себя представляет тувинская игра «Тевек», способы подбивки, и для какого возраста подходят разные способы.

Провели анкетирование среди учащихся 7 классов, в количестве 40 человек. Был задан один вопрос «Знакома ли вам игра «Тевек»»? И по результатам анкеты были следующие результаты, которые описаны ниже.

Результаты и обсуждение

По результатам анкетирования мы отметили, что учащиеся 7 А, Б классов МБОУ СОШ № 12 им. Воинов-интернационалистов города Кызыла, Республики Тыва, Россия, на один заданный вопрос разделились на 3 категории.

1 категория учащихся 42% ответили- да;

2 категория учащихся 30% ответили- нет;

3 категория учащихся 28% ответили- затрудняются с ответом.

Заключение

Исходя из этих данных, необходимо отметить, что в целом большая половина учащихся подросткового возраста не знают, и не знакомы с данной игрой, и не проявляют интереса. На основе анализа анкеты можно утверждать, что одним из эффективных средств достижения вышеуказанных целей исследования могут служить включение в урочные и внеурочные формы занятий национальные игры и виды спорта, чтобы учащиеся подросткового возраста городской школы могли запомнить и проявили интерес к своим обычаям и традициям.

Список литературы

1. Григорьев В.М. К педагогической теории игры и далее: *Этнопедагогика и педагогика игры: Теория и история игры*. 2006; 3: 219.

2. Исконова Н.Б. Узбекские национальные игры и их воспитательное значение. *Экономика и социум*. 2020; 5(72): 708.

3. Мендот Эм.Э., Мендот Эл.Э., Мендот И.Э. Организация и использование игр и игрового фольклора в младших классах на уроках физической культуры. *Современная наука: Актуальные проблемы теории и практики. Гуманитарные науки*. 2019; 11-2.

4. Мендот И.Э. История становления и развития национальных видов спорта тувинского народа. дис...кан.пед наук. Улан-Удэ. 2015: 158.

References

1. Grigoriev V.M. On the pedagogical theory of the game and further: Ethnopedagogy and pedagogy of the game: *Teoriya I istoriya igry*. 2006; 3: 219 [In Russ.].

2. Piskunova N.B. Uzbek national games and their educational significance. *Economika I socium*. 2020; 5(72): 708 [In Russ.].

3. Mendot Em.E., Mendot, El.E., Mendot I.E. Organization and use of games and game folklore in elementary grades in physical education classes. *Sovremennaya nauka: Aktual'nye problemy teorii I praktiki. Gumanitarnye nauk*i[Modern science: Actual problems of theory and practice. Humanities. 2019; 11-2 [In Russ.].

4. Mendot I.E. The history of the formation and development of national sports of the Tuvan people. *Candidate's thesis*. Ulan-Ude. 2015: 158.

Статья поступила в редакцию: 20.05.2024

Мендот Инга Эрес-ооловна *– кандидат педагогических наук, доцент, Тувинский государственный университет, 667004, Россия, Республика Тува, г. Кызыл, ул. Ленина, дом 36, e-mail: inga-mendot@yandex.ru*

Мендот Элла Эрес-ооловна *- кандидат педагогических наук, доцент, Тувинский государственный университет, 667004, Россия, Республика Тува, г. Кызыл, ул. Ленина, дом 36, e-mail: menella2013@yandex.ru*

Мендот Эмма Эрес-ооловна *- кандидат педагогических наук, доцент, Тувинский государственный университет, 667004, Россия, Республика Тува, г. Кызыл, ул. Ленина, дом 36, e-mail: mendota6909@yandex.ru*