

УДК 796.2

ЭТНИЧЕСКИЕ ИГРЫ И СОСТЯЗАНИЯ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ ДВИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Д.Г. Миндиашвили (Красноярск, Россия)

А.Н. Савчук (Красноярск, Россия)

А.В. Маркелов (Красноярск, Россия)

Аннотация

Постановка проблемы. Методики воспитания быстроты и ловкости изначально базировались на этнической состязательно-игровой культуре. Затем, вследствие появления спорта как социального явления, возникновения и развития спортивной науки, они были замещены методиками спортивной подготовки.

Методики, применяемые в большом спорте, ориентированы прежде всего на календарь соревнований. Распределение нагрузки в тренировочном процессе систематизировано согласно годовым макроциклам, что позволяет спортсменам и тренерам создавать эффект суперкомпенсации, необходимый для максимально возможного развития таких физических качеств, как быстрота и ловкость. На занятиях физической культурой эффект суперкомпенсации с помощью спортивных методик получить очень сложно, так как не соблюдаются условия их применения. Целесообразно проектировать занятие по физической культуре в форме микроцикла, логически завершенного, не зависящего от предыдущего занятия, в котором средствами воспитания быстроты и ловкости являются этнические состязания.

Цель статьи – привести доказательства эффективности применения этнических видов спорта как средств воспитания быстроты и ловкости на занятиях физической культурой и тренировках в любительском спорте.

Методологию исследования составляет сравнительный и системный анализ методик современной

спортивной подготовки и традиционных (этнических) методов физического воспитания.

Результаты исследования. Проведенный педагогический эксперимент показал, что традиционная (этническая) игра или состязание – это оптимальное средство воспитания быстроты и ловкости в любительском спорте и для занятий физкультурой. Каждая тренировка или учебное занятие включает в себя несколько последовательно проводимых игр или состязаний, которые являются подводящими упражнениями для состязания итогового, проводимого в конце тренировочного занятия. Такое занятие или тренировка практически представляет собой тренировочный микроцикл, в который естественным образом встроены начальный, конечный и сквозной контроль физического развития физкультурников.

Заключение. Предложенный способ организации занятий физической культурой на примере русских этнических военных игр и состязаний оптимально подходит для его использования на занятиях по физическому воспитанию в вузах. Повторяемость достоверности различия результатов дает право утверждать о правомочности и эффективности методики применения военных игр русского народа для воспитания ловкости и скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: *быстрота, ловкость, занятия физкультурой, спортивные тренировки, русские военные игры и состязания, эффект гиперкомпенсации, тренировочный цикл.*

Постановка проблемы. В жизни каждого человека очень часто происходят события, когда различные двигательные действия необходимо выполнять быстро и ловко. Многообразие таких скоростных двигательных

действий можно систематизировать, объединив в следующие условные группы:

– быстрое перемещение тела в пространстве (бег по прямой или с резким изменением направления, перемещения с места на место

перешагиванием или прыжком, такие изменения положения тела, как наклоны, прогибы, приседания, выпрыгивания и т.п.);

– быстрое преодоление препятствий (преодоление препятствия прыжком в высоту или в длину, преодоление (перепрыгивание) препятствия с опорой на него);

– быстрые перемещения груза (приемы единоборств, метание и ловля предметов).

Для своевременного выполнения этих двигательных действий требуется быстрота реагирования на раздражитель (скорость реакции). Для поддержания в течение некоторого времени максимальной быстроты движений требуется специальная (скоростная) выносливость. Для проявления максимальной быстроты движения необходима «взрывная» сила¹.

Обучению вышеперечисленным двигательным действиям, их дальнейшему совершенствованию, развитию обеспечивающих такие действия физических качеств люди уделяют внимание постоянно, в течение всего описываемого исторического периода существования человечества [Schoenfeld et al., 2015; Maltais et al., 2015]. В качестве средств воспитания применялись исключительно традиционные игры, присутствующие в культуре каждого этноса [Traditional..., 2010]. Например, фестивали этнических видов спорта, регулярно проходящие в разных частях света под эгидой общества «Мир этноспорта», образованного в 2012 году в Монреале, демонстрируют превалирующее наличие традиционных игр и состязаний, показывающих проявление именно быстроты, ловкости и «взрывной» силы. Участники этих состязаний зачастую достигают результатов, вполне сопоставимых с достижениями в большом (профессиональном) спорте, и это учитывая то обстоятельство, что тренируются они не систематично, как профессиональные спортсмены.

Глобальное распространение так называемого англосаксонского спорта, вобравшего в

¹ Миндиашвили Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов: Теория и практика: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. СПб., 1996. 35 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23357846>

себя элементы спорта античного, привело к существенной потере интереса к традиционной (этнической) состязательно-игровой культуре. В свою очередь, англосаксонский спорт как явление лег в основу современного большого спорта, который дал толчок для зарождения и развития спортивной науки. В результате на сегодняшний день лишь спортивная подготовка стала научно обоснованной системой физического воспитания, с позиции которой теперь оцениваются остальные подобные системы².

В свете вышеизложенного можно сделать следующие выводы. Для обучения скоростным прикладным действиям и воспитания физических качеств, их обеспечивающих, в спорте больших достижений в рамках разработанных и опробованных методик тренировки строятся таким образом, чтобы обязательно были реализованы³:

– повышение уровня спортивной техники, овладение наиболее рациональной формой движения, избавление от излишних мышечных напряжений;

– развитие «взрывной» силы за счет развития мускулатуры, волевых усилий, формирования соответствующего психического настроения;

– повышение эластичности мышц, подвижности в суставах, способности расслаблять мышцы-антагонисты;

– способы преодоления «скоростного барьера» [Озолин, 2011; Fitzgerald, 2015].

Тренировочный план разрабатывается согласно календарю соревнований, чтобы к стартам спортсмен был максимально готов показать свои возможности⁴ [Galloway et al., 2014; Humphrey, 2016; Stone, 2007].

Тем не менее в занятиях физкультурой и в спорте любительском спортивные методики на

² Барчукова Г.В., Назаров Ю.Н., Барчуков И.С. Основы физической культуры. Теория и методика: курс лекций: учеб. пособие. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016. 296 с. URL: <https://rucont.ru/efd/359228>

³ Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика. М.: КД Либроком, 2014. 230 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20115486>

⁴ Савчук А.Н. Особенности тактической подготовки борцов вольного стиля на предсоревновательном этапе тренировки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 1985. 169 с.

сегодняшний день являются малоэффективными по следующим причинам.

При использовании методик спортивной тренировки на занятиях физкультурой и любительским спортом теряется главный компонент – планирование тренировочной нагрузки⁵ [Селуянов, 2009; Galloway, 2016]. Отдельные тренировочные приемы вырываются из общей схемы, последующие занятия не в полном объеме согласуются с предыдущими, отсутствует субъект-субъектная связь тренера и спортсмена⁶, корректирующая тренировочный план в достижении максимальной эффективности тренировок, из-за неверно подобранных перерывов теряется эффект суперкомпенсации. Процесс развития физических качеств в этом случае идет очень медленно, так как люди не находят системной, логической взаимосвязи между предыдущим и последующим занятием⁷.

Цель статьи – привести доказательства эффективности применения этнических видов спорта как средств воспитания быстроты и ловкости на занятиях физической культурой и тренировках в любительском спорте.

Анализ работ тренеров и ученых показал, что и методика современной спортивной подготовки, и традиционные (этнические) средства физического воспитания теряют свою эффективность именно из-за невозможности применять их систематически, особенно это касается методики спортивной подготовки.

Методология исследования включает в себя сравнительный и системный анализ методик современной спортивной подготовки, методов традиционного (этнического) физическо-

го воспитания на примере русского народа, выявления их сильных и слабых качеств и возможности их применения для занятий физкультурой современной молодежи.

На Руси для физического воспитания прежде всего использовались военные игры и состязания, где одновременно и развивалась, и проверялась физическая подготовленность в полном объеме с позиции прикладных возможностей⁸. Проводились игры и состязания регулярно в воскресные и праздничные дни⁹. Что касается ловкости и быстроты, то эти качества так или иначе проявлялись практически в каждом состязании, будь то *салки* у детей или, например, *кила* или *жареные бугры* у взрослых.

Использование в настоящий период военных игр и состязаний русского народа как средств развития таких физических качеств, как быстрота и ловкость, целесообразно по нескольким причинам.

Военные игры и состязания русского народа по замыслу ориентированы на тренировку перечисленных выше прикладных физических действий именно в стрессовом режиме (режиме сражения). Методы, средства и условия воспитания быстроты и ловкости, применяемые в большом спорте, в полном объеме используются и в этнических состязаниях. В них присутствуют выполняемые с высокой скоростью и общеразвивающие и специальные упражнения (циклические, выполняемые с максимальной частотой, и ациклические, выполняемые с максимальной быстротой).

В военных играх увеличивается скорость реакции, происходит ломка скоростного барьера из-за нетипичности и многовариантности выполнения каждого нового задания [Озолин, 2011; Traditional..., 2010]. Многоразовые повторы двигательных действий с максимальной

⁵ Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова, И.В. Дмитриев, В.Ф. Костюченко, В.Е. Лутковский, М.Ю. Щенникова, А.Б. Янковский, Д.С. Зайко. М.: ИЦ Академия, 2017. 288 с. URL <https://elibrary.ru/item.asp?id=32448752>

⁶ Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: Изд-во РИО КПКУ, 1995. 213 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23567700>

⁷ Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. сред. и высш. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24401959>

⁸ Горбунов Б.В. Воинская состязательно-игровая традиция в народной культуре русских. Историко-этнографическое исследование / Институт этнологии и антропологии РАН. М., 1999. 379 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23623373>

⁹ Тедорадзе А.С. Русские рукопашные состязания как явление социальной истории аграрного общества. Тамбовская губерния, вторая половина XIX – первая половина XX в.: дис. ... канд. ист. наук: 07.00.02. Тамбов, 2002. 310 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19181792>

мощностью, перемежающиеся с достаточно продолжительными периодами относительно низкой двигательной активности, дают очень высокую нагрузку на мышцы, не допуская перегрузки сердечно-сосудистой системы [Антистрессорные..., 2002; Селуянов, 2007; Мякиченко, Селуянов, 2009].

По итогам теоретических исследований был сделан вывод, что учебное занятие по физической культуре эффективно строить не как спортивную тренировку с плановым продолжением (составную часть микроцикла), которую зачастую невозможно выполнить на следующем занятии, а как спортивный праздник, на котором логически последовательно проводится ряд игр и состязаний, являющихся, по сути, подводными заданиями для завершающего, финального состязания, ради выполнения которого и планировалось все занятие, с определением промежуточных результатов и выявлением слабых мест в физической подготовленности, то есть одно такое занятие можно сравнить с одним тренировочным микроциклом. Соответствующая задачам учебного занятия игра или состязание применяется или в первоначальном, историческом виде, или с внесенными коррективами в правилах и условиях ее проведения.

В русских народных военных играх нет специальных упражнений для улучшения эластичности мышц и подвижности в суставах и специальных тренировок правильности отдельных движений для повышения внутримышечного согласования. Их приходится проводить вне игры, как дополнительные тренировочные задания в виде выполнения плясовых элементов, играющих роль подводных упражнений [Александров, 2013].

Результаты исследования: для проверки эффективности гипотезы применения военных игр и состязаний русского народа в качестве средств воспитания быстроты и ловкости был проведен педагогический эксперимент. В течение двух лет в начале каждого учебного года формировалась группа юношей студенческого возраста (от 17 до 21 года), годных по со-

стоянию здоровья к физическим нагрузкам, ранее не занимавшихся спортом и не имеющих каких-либо спортивных разрядов. Для чистоты эксперимента эти условия формирования экспериментальной группы соблюдались каждый раз при формировании новой группы.

В начале эксперимента определялась физическая подготовка участников посредством выполнения тестов ГТО 6-й ступени. Были выбраны тесты, отражающие проявление быстроты и ловкости испытуемого. Эти же нормы ГТО участники экспериментальной группы сдавали по окончании эксперимента¹⁰.

Тренировка строилась как спортивный праздник, во время которого последовательно проводились несколько состязаний, как индивидуальных, так и командных, причем команды перед каждым новым состязанием формировались заново жеребьевкой. Частота тренировочных занятий – 3 раза в неделю.

Для тренировки быстроты и ловкости применялись в основном:

– *лапта* (командная игра, в которой игроки одной команды после удара битой по мячу стремятся перебежать игровое поле и вернуться на старт, а игроки другой команды пытаются поймать мяч и попасть им в кого-нибудь из команды соперников, кто находится в поле);

– *выжигала* (находясь в границах игрового поля, необходимо уклоняться или ловить мяч, кидаемый двумя водящими, стоящими за границами поля друг напротив друга);

– *чехарда* (перепрыгивание или запрыгивание на препятствие с опорой на руки или без опоры);

– *весло* (перепрыгивание с места или с разбега вертикально стоящей палки, в историческом варианте палка наклонена в сторону прыгуна, по всей видимости, моделировала копье, через которое надо перепрыгнуть, чтобы достигнуть противника);

– *салки* (догнать и предметом задеть, т.е. «осалить», соперника, вариант: в качестве предмета использовался деревянный нож,

¹⁰ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс [Электронный ресурс]. URL: <https://gtogto.ru/normy/>

зачетная область «осаливания» (здесь в качестве «осаливания» – нанесение колющего или режущего удара) – корпус и бедра, соперник при этом не позволяет себя осалить, отбивает удары предметом; категорически запрещено касание предметом головы, шеи, паха);

варианты бега *взапуска* (наперегонки):

– *наперегонки с конем* – в качестве коня используется велосипед, соперники по очереди или бегут, или едут. Задача: обогнуть препятствие, отстоящее от места старта на 30–60 метров, и вернуться на старт;

– бег *наперегонки в гору, с горы, по снегу, по параллельным жердям (веслам)*, расположенным примерно в 0,5 метра над землей [Чернецов, Чернецов, 1970; Александров, 2013].

Для тренировки скоростной выносливости и «взрывной» силы, кроме *чехарды* и *весла* применялись:

– *кила*¹¹ или *русмяч* (команда стремится занести мяч в зачетную зону соперника, преодолевая его сопротивление и не позволяя ему занести мяч в свою зачетную зону, в *киле* разрешены борьба и удары ногами по мячу, лежащему на земле, в *русмяче* удары ногами запрещены, но разрешены элементы рукопашного боя)¹²;

– *жареный бугор* (игроку необходимо забежать на возвышенность, уклоняясь от ударов либо пластиковыми палками, либо мешка-

ми, заполненными тканью, наносимых стоящими вдоль траектории его движения игроками, а также преследующих его; достигнув вершины, игроку нужно скатиться кубарем по склону к подножью, используя элементы самостраховки) [Чернецов, Чернецов, 1970];

– варианты борцовских состязаний: борьба «за вороток» (свалить соперника на землю, не распуская предварительного захвата соперника одной рукой за одежду в районе воротника); борьба «рука в руку» (свалить соперника на землю, не распуская предварительного захвата-рукопожатия одной рукой);

– перетягивание палки (из исходного положения сидя друг напротив друга, упершись ступнями в ступни соперника, взяв палку, расположенную поперек, двумя руками; из исходного положения стоя друг напротив друга, взяв палку, расположенную вдоль, как винтовку, двумя руками);

– жонглирование гирей 16 кг [Александров, 2013].

Результаты испытаний в начале и в конце эксперимента сведены в таблицу. В каждом из девяти испытаний видна значительная разница результатов после окончания эксперимента. Участники экспериментальной группы показали результаты гораздо лучшие, чем участники контрольной группы.

Результаты эксперимента
Comparison of experimental results

Испытательные тесты педагогического эксперимента		Экспериментальная группа 2015–2016 гг.	Контрольная группа 2015–2016 гг.	Экспериментальная группа 2016–2017 гг.	Контрольная группа 2016–2017 гг.
1		2	3	4	5
Бег на 30 м (с)	до эксперимента	5,2±0,7	5,1±1,4	5,2±1,3	5,2±1,1
		T≤1,96		T≤1,96	
	после эксперимента	4,3±0,5	4,8±1,0	4,5±0,4	4,9±1,0
		T>1,96		T>1,96	

¹¹ Федерация Килы [Электронный ресурс]. URL: <https://kila.ru/texts/pravila-igry>

¹² Традиционные игры «Атмановские кулачки» [Электронный ресурс]. URL: <http://atmanovskiekulachki.ru/>

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6
Бег на 60 м (с)	до эксперимента	8,8±0,8	8,8±1,0	9,2±1,1	9,0±1,5
		T≤1,96		T≤1,96	
	после эксперимента	8,2±0,8	8,6±0,9	8,5±0,8	8,8±1,3
		T>1,96		T>1,96	
Бег на 100 м (с)	до эксперимента	14±1,6	13,8±1,7	14,4±1,0	14,2±1,8
		T≤1,96		T≤1,96	
	после эксперимента	13,2±1,3	13,7±1,6	13,2±1,2	13,9±1,3
		T>1,96		T>1,96	
Челночный бег 3x10 м (с)	до эксперимента	7,9±0,9	7,9±0,8	9,0±1,4	8,9±1,7
		T≤1,96		T≤1,96	
	после эксперимента	7,2±0,7	7,7±0,8	7,8±0,6	8,6±1,5
		T>1,96		T>1,96	
Прыжок в длину с места (см)	до эксперимента	215±27	213±31	213±30	214±33
		T≤1,96		T≤1,96	
	после эксперимента	241±25	234±37	241±23	232±35
		T>1,96		T>1,96	
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	до эксперимента	35±6	35±5	34±9	34±8
		T≤1,96		T≤1,96	
	после эксперимента	40±6	37±7	40±8	36±11
		T>1,96		T>1,96	
Прыжок в длину с разбега (см)	до эксперимента	442±85	436±74	430±86	432±94
		T≤1,96		T≤1,96	
	после эксперимента	492±110	477±90	483±102	469±81
		T>1,96		T>1,96	
Рывок гири 16 кг за 4 мин (кол-во раз)	до эксперимента	44±20	42±35	35±19	36±24
		T≤1,96		T≤1,96	
	после эксперимента	51±19	45±28	46±19	40±25
		T>1,96		T>1,96	
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	до эксперимента	38±11	39±14	38±11	38±15
		T≤1,96		T≤1,96	
	после эксперимента	45±11	41±18	45±11	40±17
		T>1,96		T>1,96	

Достоверность различий результатов каждого теста, полученных до начала педагогического эксперимента и после его завершения, определялась с помощью критерия Крамера – Уэлча¹³. Эмпирические значения $T_{\text{эмп}}$ оказались больше критического значения $T_{0,05}=1.96$ в каждом

случае сравнения результатов тестирования после эксперимента, что позволяет сделать вывод, что достоверность различий результатов после эксперимента составляет 95 %.

Заключение. Повторяемость достоверности различия результатов дает право утверждать правомочность и эффективность методики применения военных игр русского народа для воспитания ловкости и скоростно-силовых качеств.

¹³ Новиков Д.А. Статистические методы в педагогических исследованиях (типовые случаи). М.: МЗ-Пресс, 2004. 67 с. URL <https://elibrary.ru/item.asp?id=18062551>

Библиографический список

1. Александров А.В. Традиционные силовые состязания как важный элемент состязательно-прикладной культуры русского населения Западной Сибири первой половине XX века // Национальные культуры Урала. Гендерный аспект в традиционной культуре: сб. ст. / Минво культуры Свердловской области; Центр традиционной народной культуры Среднего Урала; сост. С.Н. Кучевасова. Екатеринбург, 2013. С. 29–42. URL: <https://dikoe-pole.com/2014/03/09/aleksandrov/> (дата обращения: 02.02.2020).
2. Антистрессорные реакции и активационная терапия: реакция активации как путь к здоровью через процессы самоорганизации / Л.Х. Гаркави и др.; Российская акад. естественных наук. Екатеринбург: Филантроп, 2002. Ч. 1. 196 с.
3. Мякиченко Е.Б., Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. М.: ТВТ «Дивизион», 2009. 360 с. URL: <https://refdb.ru/look/3407207-pall.html> (дата обращения: 02.02.2020).
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. 864 с. URL: <https://www.kodges.ru/fizra/fizgimnast/236800-nastolnaya-kniga-trenera.-nauka-pobezhdad.html> (дата обращения: 02.02.2020).
5. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. М.: ТВТ «Дивизион», 2007. 112 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19988255> (дата обращения: 02.02.2020).
6. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. 2-е изд. М.: ТВТ «Дивизион», 2009. 192 с. URL: <https://uchi-fitness.ru/upload/iblock/97c/97cdb990ccce02606ed7fa73102e117e.pdf> (дата обращения: 02.02.2020).
7. Чернецов Г.Г., Чернецов Н.Г. Путешествие по Волге. М.: Мысль, 1970. 144 с. URL: <https://kostromka.ru/chernecov/1.php> (дата обращения: 15.01.2020).
8. Fitzgerald M. How bad do you want it: Mastering the psychology of mind over muscle. VeloPress (October 27, 2015). P. 272. URL: <https://www.amazon.ae/How-Bad-You-Want-Psychology/dp/1937715418>. (дата обращения: 15.01.2020).
9. Galloway J., Clark N. Nutrition for runners // Meyer & Meyer Sport. 2014. April 15. P. 232. URL: http://dl.booktolearn.com/ebooks2/sport/9781782550273_Nutrition_For_Runners_b0fd.pdf (дата обращения: 15.01.2020).
10. Galloway J. The Run-walk-run method // Meyer & Meyer Sport. 2 ed. 2016. June 1. P. 232. URL: http://dl.booktolearn.com/ebooks2/sport/9781782550273_Nutrition_For_Runners_b0fd.pdf (дата обращения: 15.01.2020).
11. Guilhem G., Cornu C., Guevel A. Neuromuscular and muscle-tendon system adaptations to isotonic and isokinetic eccentric exercise // Annals of Physical and Rehabilitation Medicine. 2010. Vol. 53, is. 5. P. 319–341. DOI: 10.1016/j.rehab.2010.04.003
12. Humphrey L. Hansons marathon method: Run your fastest marathon the Hansonsway. VeloPress. 2 ed. 2016. January 1. P. 256. URL: <https://www.amazon.com/Hansons-Marathon-Method-Your-Fastest/dp/1937715485> (дата обращения: 15.01.2020).
13. Maltais M.L., Perreault-Ladouceur J., Dionne I.J. The effect of resistance training and different sources of post-exercise protein supplementation on muscle mass and physical capacity in sarcopenic elderly men // J Strength Cond Res. 2015. Nov. 7. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001255
14. Schoenfeld B., Peterson M., Ogborn D., Contreras B., Sonmez G. Effects of low vs. high-load resistance training on muscle strength and hypertrophy in well-trained men // J Strength Cond Res. 2015. Oct. 29 (10). P. 2954–63. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000958
15. Stone M.H., Stone W.A. Principles and practice of resistance training. Human Kinetics, 2007. P. 376. URL: <https://www.amazon.com/Principles-Practice-Resistance-Training-Michael/dp/0880117060> (дата обращения: 15.01.2020).
16. Traditional games and social health / ed. by G. Jaouen, P. Lavega Burgués, C. de la Villa Porrás. Huelgoa (France): ITSGA and AEJeST, 2010. URL: http://jugaje.com/pdf/eb_social_health_2010.pdf (дата обращения: 15.01.2020).

ETHNIC GAMES AND COMPETITIONS AS MEANS FOR DEVELOPMENT OF SPEED AND AGILITY OF MOVEMENTS AMONG STUDENTS DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

D.G. Mindiashvili (Krasnoyarsk, Russia)

A.I. Savchuk (Krasnoyarsk, Russia)

A.V. Markelov (Krasnoyarsk, Russia)

Abstract

Statement of the problem. The methods for development of speed and agility of movements were initially based on ethnic competitive game culture. Then, due to the emergence of sports as a social phenomenon, the emergence and development of sports science, they were replaced by methods of sports training.

The techniques used in sports are focused primarily on the competition calendar. The load distribution in the training process is systematized according to annual macrocycles, which allows athletes and coaches to create the super-compensation effect necessary for the maximum possible development of such physical qualities as speed and agility. In physical education classes, it is very difficult to obtain the effect of supercompensation with the help of sports techniques, since the conditions for their use are not observed. It is advisable to design a lesson in physical education in the form of a microcycle, logically completed, not depending on the previous lesson, in which ethnic competitions are the means for developing speed and agility.

The purpose of the article is to provide evidence of the effectiveness of the use of ethnic sports, as a means for developing speed and agility in physical education and training in amateur sports.

The *research methodology* is a comparative and systematic analysis of the methods of modern sports training and traditional (ethnic) methods of physical education.

Research results. A pedagogical experiment showed that a traditional (ethnic) game or competition is the best way to develop speed and agility in amateur sports and for physical education. Each training session or class includes several consecutive games or competitions, which are leading exercises for the final competition held at the end of the training session. Such a lesson or training is practically a training microcycle, in which the initial, final and end-to-end control of the physical development of athletes is naturally integrated.

Conclusion. The proposed method of organizing physical education lessons on the example of Russian ethnic military games and competitions is optimally suitable for its use in physical education lessons at universities. The repeatability of the reliability of the difference in the results gives the right to assert the competence and effectiveness of the methodology of using the battle games of the Russian people to cultivate agility and speed-power qualities.

Keywords: *speed, agility, physical education, sports training, Russian battle games and competitions, the effect of hypercompensation, training cycle.*

References

1. Aleksandrov A.V. Traditional power competitions as an important element of competitive-applied culture of the Russian population of Western Siberia in the first half of the twentieth century. In: National cultures of the Urals. The gender aspect in traditional culture / Ministry of Culture of the Sverdlovsk Region; Center for Traditional Folk Culture of the Middle Urals [compiled by S.N. Kuchevasova]. Yekaterinburg, 2013. P. 29–42. URL: <https://dikoe-pole.com/2014/03/09/aleksandrov/>
2. Antistress reactions and activation therapy: activation reaction as a way to health through self-organization processes / Garkavi L.Kh., et al.; Russian Acad. natural sciences. Yekaterinburg: Philanthropist, 2002. P. 1. 196 p.
3. Myakichenko E.B., Seluyanov V.N. The development of local muscle endurance in cyclic sports. M.: TVT „Divizion“, 2009. 360 p. URL: <https://refdb.ru/look/3407207-pall.html>
4. Ozolin N.G. The handbook of a trainer: The science of winning. M.: AST: Astrel: Polygraphizdat, 2011. 864 p. URL: <https://www.kodges.com>

- ru/fizra/fizgimnast/236800-nastolnaya-kniga-trenera.-nauka-pobezhdat.html
5. Seluyanov V.N. Mid-range runner training. M.: TVT „Divizion”, 2007. 112 p. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19988255>
 6. Seluyanov V.N. Technology of health-improving physical culture. 2nd ed. M.: TVT „Divizion”, 2009. 192 p. URL: <https://uchi-fitness.ru/upload/iblock/97c/97cdb990ccce02606ed7fa73102e117e.pdf>
 7. Chernetsov G.G., Chernetsov N.G. Traveling along the Volga. M.: Mysl, 1970. 144 p. URL: <https://kostromka.ru/chernecov/1.php>
 8. Fitzgerald M. How bad do you want it: Mastering the psychology of mind over muscle. VeloPress (October 27, 2015). P. 272. URL: <https://www.amazon.ae/How-Bad-You-Want-Psychology/dp/1937715418>
 9. Galloway J., Clark N. Nutrition for runners. Meyer & Meyer Sport (April 15, 2014). P. 232. URL: http://dl.booktolearn.com/ebooks2/sport/9781782550273_Nutrition_For_Runners_b0fd.pdf
 10. Galloway J. The Run-walk-run method. Meyer & Meyer Sport; 2 edition (June 1, 2016). P. 232. URL: http://dl.booktolearn.com/ebooks2/sport/9781782550273_Nutrition_For_Runners_b0fd.pdf
 11. Guilhem G., Cornu C., Guevel A. Neuromuscular and muscle-tendon system adaptations to isotonic and isokinetic eccentric exercise // Annals of Physical and Rehabilitation Medicine. 2010. Vol. 53, is. 5. P. 319–341. DOI 10.1016/j.rehab.2010.04.003
 12. Humphrey L. Hansons marathon method: Run your fastest marathon the Hansonsway. VeloPress. 2 ed. (January 1, 2016). P. 256. URL: <https://www.amazon.com/Hansons-Marathon-Method-Your-Fastest/dp/1937715485>
 13. Maltais M.L., Perreault-Ladouceur J., Dionne I.J. The effect of resistance training and different sources of post-exercise protein supplementation on muscle mass and physical capacity in sarcopenic elderly men // J Strength Cond Res. 2015. Nov. 7. DOI 10.1519/JSC.0000000000001255
 14. Schoenfeld B., Peterson M., Ogborn D., Contreras B., Sonmez G. Effects of low vs. high-load resistance training on muscle strength and hypertrophy in well-trained men // J Strength Cond Res. 2015. Oct. 29 (10). P. 2954–63. DOI 10.1519/JSC.0000000000000958
 15. Stone M.H., Stone W.A. Principles and practice of resistance training. Human Kinetics, 2007. P. 376. URL: <https://www.amazon.com/Principles-Practice-Resistance-Training-Michael/dp/0880117060>
 16. Traditional games and social health / ed. by G. Jaouen, P. Lavega Burgués, C. de la Villa Porras. Huelgoa (France): ITSGA and AEJeST, 2010. URL http://jugaje.com/pdf/eb_social_health_2010.pdf