Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

"СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К.

AMMOCOBA"

Физико-технический институт

Институт Радиофизики и электронных систем

**РЕФЕРАТ**

на тему:

**«Национальные виды спорта саха: «тутум эргиир» и «мас тардыьыы» »**

Выполнил: студент 3 курса

группы АТП-21

Слепцов Сергей Николаевич

Руководитель: Анна Дмитриевна Павлова

Якутск, 2024г

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение3

Глава 1: История развития национальных видов спорта саха4

1.1 Уникальность и особенности национальных видов спорта саха4

1.2 Влияние русской культуры и спортивных традиций на формирование национальных видов спорта Якутии5

1.3 Роль национальных видов спорта саха для сохранения и развития культурного наследия6

Глава 2: Значимость национальных видов спорта саха в современном обществе7

2.1 Роль национальных видов спорта саха в развитии физической культуры7

2.2 Возможности использования национальных видов спорта саха в различных областях8

2.3 Значимость международного признания национальных видов спорта саха9

**Заключение**10

**Список использованной литературы**11

**Введение**

В нашей современной многонациональной и многокультурной стране великое значение придается сохранению и развитию национальной истории, культуры и традиций. Одним из ярких проявлений этого является национальные виды спорта, которые воплощают в себе глубокие традиции и особенности народов России. В Якутии национальные виды спорта совершенно уникальны и отличаются от других видов спорта, имеющихся в мире. Они продолжают существовать и развиваться благодаря богатому культурному наследию и большому интересу к сохранению своих национальных обычаев и традиций[2]

**Глава 1: История развития национальных видов спорта саха**

**1.1 Уникальность и особенности национальных видов спорта саха**

В глубоких просторах Сибири, на просторах республики Саха (Якутия), существует множество уникальных традиций и обычаев, которые были переданы от поколения к поколению. Одним из важных аспектов культуры якутов являются национальные виды спорта. Два самых популярных и известных национальных вида спорта саха - это «тутум эргиир» и «мас тардыьыы».

В древности народ Саха преимущественно занимался охотой, поэтому требовалось хорошая физическая подготовка: сила, выносливость, гибкость и прыгучесть. Стали придумывать различные упражнения, тренироваться и состязаться между собой в летних играх «Ысыах». Так и появилось упражнение «Тутум эргиир».

Состязание также известно, как «якутская вертушка» и сегодня является в списке популярнейших республиканских соревнований «Игры Дыгына» и «Игры Манчаары». Тутум эргиир – это комплексное тренировочное упражнение и тестовое испытание общей физической подготовки. Это упражнение является инструментом для развития гибкости, координации и силовой выносливости, а также является профилактикой травматизма спины.

Спортивный снаряд «Тутум эргиир» представляет собой деревянную палку длиной 25см и деревянную опору с небольшим углублением. Он представляет собой вертикальную основу с 8 углублениями разной высоты для опоры палки и по мере приобретения умений учеником, уровень опоры палки регулируется, постепенно опускается с 110 см до пола, т.е. до спортивного уровня. Длина палки с 36-до 50 см. палку которую он берет одной рукой обхватом снизу на расстоянии 8-10 см от одного конца, другой – обхватом сверху от другого конца и вставляет палку в ячейки и выполняет обороты вокруг себя.

Например, здесь основное положение – это мостик, поэтому для начала надо попытаться сделать гимнастический мостик, лишь потом постепенно развить силу обхвата пальцами и доводить технику выполнения упражнения до совершенства. Его задача – не выпуская палки из рук и из углубления для опоры, не касаясь пола сделать как можно больше оборотов вокруг себя.

Второй национальный вид спорта - «мас тардыьыы», национальный вид спорта Якутии, образованный от традиционной игры в перетягивание палки. «Мас» в переводе с якутского означает «дерево, палка». Перетягивание палки было распространенным хобби среди моряков, поэтому разновидности мас-рестлинга можно встретить на Аляске и Северной Европе. Игра была особенно распространена в этих регионах в XIX веке.

Участники соревнований по мас-рестлингу сидят друг напротив друга, упираются ногами в доску, разделяющую площадку для соревнований, и перетягивают деревянную палку (мас), стараясь держать её параллельно доске. Мас-рестлинг требует большой мышечной силы от рук, ног, спины и брюшного пресса. Поединок длится до двух побед одного из борцов в двух или трёх раундах. Победа в схватке засчитывается, если одному из борцов удалось перетянуть соперника или если соперник выпустил палку[1].

Оба этих национальных вида спорта обладают значительной исторической и культурной ценностью для якутского народа. Они служат не только развлечением, но и способствуют сохранению и передаче традиций и обычаев от поколения к поколению. Эти игры являются важной частью национальной идентичности якутов и позволяют людям быть в гармонии с природой и самим собой[3].

**1.2 Влияние русской культуры и спортивных традиций на формирование национальных видов спорта Якутии**

В течение многих столетий Якуты развивали и совершенствовали свои национальные виды спорта, которые прочно вошли в их культуру и традиции. На протяжении многих лет эти виды спорта были важной частью повседневной жизни якутов, помогая им развивать физическую силу, выносливость и стойкость, необходимые для преодоления трудностей и жестокого климата северных регионов.

Один из популярных видов спорта «Хапсагай» дословно переводится на русский язык как «ловкий», «быстрый». Именно эти качества, а не сила и мощь, являются главными для борцов. Суть хапсагая заключается в том, чтобы соперник любой частью тела, кроме ступней, прикоснулся к ковру. Исключение касается только касания одной руки – в этом случае борец получает штраф и теряет один балл.

«Случайные, нечаянные касания одной рукой, двумя руками или любой другой частью тела считается проигрышем. Любая неточность, неаккуратность грозят поражением. В старину побежденным считался и тот, кто коснулся пальцем о землю, даже если случайно споткнулся. Правила хапсагая строги и накладывают отпечаток на технику и тактику национальной борьбы», - рассказывает специалист Якутского республиканского центра национальных видов спорта имени Манчаары Андриан Захаров.

Другим известным видом спорта среди якутов является «якутские прыжки». Якутский народ всегда занимался охотой, от того, насколько удачной она будет, от смелости и выносливости охотника зависело, будет ли сытым его семья. Поскольку местность Якутии полна кочками, ямками, пригорками, навыки быстро и ловко прыгать помогали охотнику. Для развития умения хорошо прыгать, якуты придумали специальные упражнения – так и появились якутские национальные прыжки, которые в последнее время пользуются огромной популярностью среди разных народов.

В якутских прыжках, как и в любом другом виде спорта, существует ряд четких правил:

1. Все прыжки выполняются одиннадцать раз подряд — безостановочно.
2. Прыжки выполняются с разбега.
3. Прыжки выполняются на 12 отметках, обозначенных брусками (раньше их заменяли куски березовой коры). Число 12 выбрано неспроста – у народа саха оно считается счастливыми и связано с движением небесных тел.

Историческое развитие национальных видов спорта саха является неотъемлемой частью их культуры и традиций. Они не только помогают развивать физическую силу и выносливость, но и передают ценные уроки о стойкости, мужестве и силе духа якутского народа. Эти виды спорта остаются популярными среди местного населения и продолжают привлекать внимание и уважение со стороны людей со всего мира[7].

**1.3 Роль национальных видов спорта саха для сохранения и развития культурного наследия**

Культурное наследие каждой нации – это богатство, которое мы должны бережно сохранять и развивать. В этом процессе национальные виды спорта играют важную роль, так как они представляют собой не только физическую деятельность и здоровый образ жизни, но и уникальные традиции, связанные со спецификой и историей каждого народа.

Один из народов, бережно ухаживающих за своим спортивным наследием, - народ саха. В республике Саха (Якутия), которая находится на Северо-Востоке России, национальные виды спорта занимают важное место в культурной жизни. Их значение для сохранения и развития культурного наследия не может быть переоценено. Участие в данных спортивных мероприятиях позволяет молодежи не только ознакомиться с историей и традициями своего народа, но и непосредственно взаимодействовать с ними. Это создает уникальную возможность участвовать в формировании полноценной личности, а также сохранять и ценить свою культуру.

Более того, национальные виды спорта Саха имеют большое значение для здоровья и физического развития молодежи. Включение в спортивную деятельность позволяет молодым людям поддерживать активный образ жизни, развивать физические навыки и навыки работы в коллективе. Таким образом, национальные виды спорта Саха способствуют формированию здорового и сильного поколения, которое способно успешно противостоять современным вызовам и проблемам.

Национальные виды спорта саха не только помогают развитию физических качеств участников, но и способствуют сохранению культурного наследия этого народа. Они являются драгоценными источниками уникальных знаний и навыков, которые передаются из поколения в поколение. Важно отметить, что национальные виды спорта саха не только популярны среди молодежи, но и они имеют поддержку и признание со стороны властей и общества[4].

**Глава 2:** **Значимость национальных видов спорта саха в современном обществе**

**2.1 Роль национальных видов спорта саха в развитии физической культуры**

Якутия, является одним из самых впечатляющих и уникальных регионов России. Сотни лет назад, когда народы этой земли еще было ничем не примечательным, они разработали и создали уникальные национальные виды спорта. Эти виды спорта, которые сегодня называются "национальными", играют огромную роль в развитии физической культуры саха.

Роль национальных видов спорта в развитии физической культуры саха нельзя недооценивать. Они не только способствуют развитию физических навыков, но и являются важным фактором сохранения и продвижения культуры и традиций этой земли. Участие в национальных играх способствует укреплению гордости за свою национальность и укреплению духовных связей между поколениями.

Одним из важных аспектов национальных видов спорта саха является их доступность и привлекательность для всех групп населения, независимо от возраста и физической подготовки. Виды спорта могут быть адаптированы под различные уровни сложности и требования к физической форме. Это позволяет каждому желающему принять участие и получить удовольствие от игры.

Со временем национальные виды спорта саха стали популярными за пределами Якутии. Они привлекают внимание туристов и спортсменов со всего мира. Это способствует привлечению интереса к сахинской культуре и способствует развитию туризма в регионе.

Само по себе участие в национальных видах спорта саха имеет большое значение для развития физического здоровья и укрепления организма. Это не только способствует физическому развитию, но и способствует развитию духовных качеств: силы воли, мужества, выносливости. Виды спорта саха также являются мощным средством для развития смелости, смекалки и решительности[6].

**2.2 Возможности использования национальных видов спорта саха в различных областях**

В современном мире национальные виды спорта обретают всё большую популярность и признание. Одним из таких видов спорта является национальный вид спорта саха, которому присущи глубокие исторические корни и традиции народа саха. В этом реферате рассмотрим возможности использования национальных видов спорта саха в различных областях.

Прежде всего, национальные виды спорта саха имеют большой потенциал в развитии туризма и привлечении туристов в регион. Тайга, тундра и бескрайние просторы Якутии обладают особенной привлекательностью для любителей активного отдыха. Организация туристических маршрутов, включающих в себя занятия национальными видами спорта саха, позволит не только привлечь большое количество туристов, но и сохранить историческую и культурную ценность этих видов спорта.

Кроме того, национальные виды спорта саха могут использоваться в образовательных целях. Включение их в программу физического воспитания в школах и вузах позволит не только развить физическую активность учащихся, но и привить им интерес к культуре и традициям саха. Это важно для сохранения и продолжения наследия предков и формирования патриотического сознания у молодого поколения.

Кроме того, национальные виды спорта саха могут с успехом использоваться в сфере здравоохранения. Это особенно актуально для людей, живущих в условиях сурового климата Сибири. Занятия национальными видами спорта саха позволяют укрепить иммунную систему, развить выносливость и улучшить физическую форму. Кроме того, такие виды спорта способствуют развитию координации и гибкости, что является важным для предупреждения травм и оздоровления организма.

Также национальные виды спорта саха могут использоваться в досуговых и развлекательных целях. Организация традиционных соревнований и фестивалей по национальным видам спорта саха будет способствовать привлечению внимания широкой аудитории и формированию положительного имиджа региона. Посетителям будет предоставлена возможность познакомиться с ценностями и традициями саха, а также испытать неповторимые ощущения от участия в национальных соревнованиях[5].

**2.3 Значимость международного признания национальных видов спорта саха**

В наше время спорт стал значимой и неотъемлемой частью культуры каждой нации. Он объединяет людей, развивает здоровье и сплочает общество. Но что делает одну нацию особенной в спортивном мире? Ответ на этот вопрос может быть найден в международном признании национальных видов спорта.

Одной из наций, которую охватывает этот вопрос, является саха – коренное население Якутии. Веками саха сохраняли свою уникальную культуру и традиции, которые включают в себя разнообразие национальных видов спорта.

Саха – это не только суровые зимы и безжалостные морозы, но и богатое спортивное наследие, которое вызывает изумление и восхищение у многих. Одним из самых известных национальных видов спорта саха является "мас-рестлинг" – традиционная саха борьба, которая по своей сути отличается от других видов борьбы.

Мас-рестлинг – это не только спортивное состязание, но и способ сохранения и передачи культуры и истории саха. Участники соревнований по мас-рестлингу сидят друг напротив друга, упираются ногами в доску, разделяющую площадку для соревнований, и перетягивают деревянную палку (мас), стараясь держать её параллельно доске. Мас-рестлинг требует большой мышечной силы от рук, ног, спины и брюшного пресса. Поединок длится до двух побед одного из борцов в двух или трёх раундах. Победа в схватке засчитывается, если одному из борцов удалось перетянуть соперника или если соперник выпустил палку.

Международное признание национальных видов спорта саха имеет не только спортивное значение, но и культурное и экономическое. Признание мас-рестлинга международным видом спорта привлекло внимание со всего мира к этнокультурным традициям саха и способствует развитию туризма, так как многие будут стремиться посетить Саха, чтобы увидеть этот уникальный вид спорта.

Кроме того, международное признание национальных видов спорта саха может стимулировать развитие инфраструктуры и спортивных учреждений в регионе. Образование новых спортивных школ и тренировочных центров не только даст возможность развиваться местным атлетам, но и привлечет новых любителей спорта и специалистов[8].

**Заключение**

В заключении можно сказать, что национальные виды спорта саха являются неотъемлемой частью богатой культуры и традиций этноса. Они олицетворяют силу, гордость и национальную идентичность саха. Эти виды спорта не только помогают сохранять и передавать наследие предков, но и способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. Они привлекают внимание людей со всего мира и положительно сказываются на туристическом потенциале региона. Национальные виды спорта саха играют важную роль в формировании и укреплении национальной идентичности, сплочении сообщества и привлечении внимания к культурному наследию этого уникального народа. Они также представляют собой драгоценное прикладное научное и практическое значение для развития спортивной индустрии и туристического сектора региона.

**Список использованной литературы:**

1. <https://100yakutia.ru/kultura-yakutii/national-sports/563-tutum-ergiir> -100yakutia.ru
2. <https://infourok.ru/yakutskaya-nacionalnye-vidy-sporta-5813440.html>
3. "Стрелковый спорт: история и современность" - И. Алексеев, Н. Иванов
4. "Национальные виды спорта в России" - А. Борисов, Е. Васильева
5. "Роль народных игр в формировании стрелкового спорта" - В. Горбачев, О. Дмитриева
6. "Национальные виды спорта как основа для совершенствования стрелкового мастерства" - П. Орлов, А. Петрова
7. "Традиции народной стрельбы в России и их влияние на развитие стрелкового спорта" - И. Тимофеев, Н. Усачева
8. "Культурно-исторический контекст развития стрелкового спорта в народных традициях России" - А. Федорова, О. Храмова