

УДК 796.386

DOI 10.5930/1994-4683-2025-140-145

Анализ мнений специалистов о целесообразности использования якутских национальных игр в учебно-тренировочных занятиях юных игроков в настольный теннис

Никодимова Вероника Руслановна¹

Лосин Борис Ефимович², доктор педагогических наук, профессор

Голиков Алексей Иннокентьевич¹, доктор педагогических наук, профессор

¹Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск

²Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – выявление возможностей и целесообразности использования якутских национальных игр в учебно-тренировочном процессе игроков, занимающихся настольным теннисом.

Методика и организация исследований. В процессе исследования был проведен опрос тренеров республики Саха (Якутия) из разных улусов, имеющих большой опыт (от 5 до 30 лет) практической работы по подготовке игроков в настольном теннисе. 70% опрошенных тренеров имели тренерские категории. Тренерам предлагалось ответить на 14 вопросов, касающихся использования якутских национальных игр во время тренировочных занятий.

Результаты исследования. На основе анализа мнений экспертов выявлены наиболее часто используемые тренерами по настольному теннису якутские национальные игры, их специфика и направленность. Установлено, что более 80% тренеров по настольному теннису на начальном этапе подготовки игроков в той или иной мере используют якутские национальные игры. Отмечена необходимость целенаправленной и научно обоснованной методики их использования.

Выводы. Выявлено, что использование в тренировочном процессе юных игроков якутских национальных игр позволяет развивать важные для успешной игры в настольный теннис физические качества. Установлено, что научно обоснованных разработок (содержание игр, методик их проведения) в подготовке юных игроков в настольный теннис до настоящего времени не существует.

Ключевые слова: настольный теннис, якутские национальные игры, физические качества.

Analysis of experts' opinions on the feasibility of using Yakut national games in training sessions for young table tennis players

Nikodimova Veronika Ruslanovna¹

Losin Boris Efimovich², doctor of pedagogic sciences, professor

Golikov Alexey Innokentievich¹, doctor of pedagogic sciences, professor

¹M. K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk

²Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to identify the potential and feasibility of using Yakut national games in the educational and training process of players engaged in table tennis.

Research methods and organization. In the course of the research, a survey was conducted among coaches in the Republic of Sakha (Yakutia) from various regions, possessing extensive experience (ranging from 5 to 30 years) in the practical preparation of table tennis players. 70% of the surveyed coaches held coaching qualifications. The coaches were asked to respond to 14 questions regarding the use of Yakut national games during training sessions.

Research results. Based on an analysis of expert opinions, the most frequently used Yakut national games by table tennis coaches, along with their specifics and direction, have been identified. It has been established that over 80% of table tennis coaches incorporate Yakut national games to some extent during the initial stages of player training. The necessity for a targeted and scientifically justified methodology for their use has been highlighted.

Conclusions. It has been revealed that the use of Yakut national games in the training process of young players allows for the development of essential physical qualities necessary for successful play in table tennis. It has been established that scientifically grounded developments (the

content of the games, methods of their implementation) for the training of young table tennis players do not currently exist.

Keywords: table tennis, Yakut national games, physical qualities.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявление возможностей и целесообразности использования якутских национальных игр в учебно-тренировочном процессе игроков, занимающихся настольным теннисом.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ. Для выявления мнений экспертов о целесообразности использования якутских национальных игр в учебно-тренировочных занятиях с целью развития физических качеств юных игроков в настольный теннис на этапе начальной подготовки был проведен опрос специалистов в виде анкетирования.

В роли экспертов выступали квалифицированные тренеры Республики Саха (Якутия) из разных улусов (50 человек), имеющие большой опыт (от 5 до 30 лет) практической работы по подготовке игроков в настольном теннисе. 70% опрошиваемых тренеров имели тренерские категории. Тренерам предлагалось ответить на 14 вопросов, касающихся использования якутских национальных игр во время тренировочных занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Специалистам было предложено оценить по пятибалльной шкале степень важности развития физических качеств на начальном этапе подготовки игроков в настольный теннис (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты оценивания тренерами степени важности развития физических качеств на начальном этапе подготовки игроков в настольный теннис

Физические качества	Показатели шкалы оценивания, баллы*				
	5	4	3	2	1
Скоростно-силовые способности	25	11	9	1	1
Быстроты	36	6	6	0	1
Вестибулярная устойчивость	33	5	7	3	0
Выносливость	31	8	9	1	1
Гибкость	31	6	8	1	2
Общей координации и ловкости	43	3	2	1	0
Быстрота зрительно-двигательной реакции	41	5	3	1	0
Ловкость	42	4	2	1	0

Примечание: где 5 баллов – это максимальная оценка, а 1 балл – минимальная.

Опрошенные тренеры Республики Саха (Якутия) единодушно (100%) считают очень важным развитие физических качеств на начальном этапе подготовки у игроков в настольный теннис. Наибольшее внимание тренеры считают необходимым уделять развитию общей координации и ловкости (87,8% опрошенных тренеров), быстроты зрительно-двигательной реакции (82%), быстроты (73,5%), вестибулярной устойчивости (68,8%). Мнения тренеров совпадают с данными специальной литературы о том, что в этом возрасте (7-8 лет) имеются благоприятные возможности для развития вышеуказанных физических качеств, которые являются важными для игры в настольный теннис [1, 2, 3].

Анализ ответов на вопрос об использовании в тренировочном процессе тренерами Республики Саха (Якутия) для развития физических качеств якутских национальных игр на начальном этапе подготовки игроков в настольный теннис показал,

что половина (50%) опрошенных их используют, 32% тренеров не включают якутские игры и 18% затруднились ответить.

По мнению специалистов, с помощью якутских национальных игр имеются существенные возможности улучшить физические качества игроков в настольный теннис. Так считают 83% опрошенных тренеров, 2% не видят таких возможностей и 15% затруднились с ответом (рис. 1).



Рисунок 1 – Мнения тренеров о возможности развития физических качеств с помощью якутских национальных игр на начальном этапе подготовки у игроков в настольный теннис

На основе анализа ответов экспертов выявлены широкие возможности для развития у юных игроков в настольный теннис физических качеств на начальном этапе подготовки с использованием якутских национальных игр (табл. 2). Так, с помощью якутских национальных игр наиболее успешно можно развивать быстроту зрительно-двигательной реакции (так считают 88% экспертов), ловкость и быстроту (82% и 76% соответственно). Также эксперты высоко оценивают возможности использования якутских национальных игр для развития выносливости, гибкости и скоростно-силовых способностей. Представляется важным, что тренеры отметили существенные возможности повышения у юных игроков за счет использования в тренировочном процессе якутских национальных игр таких важных для настольного тенниса и трудно развиваемых качеств, как быстрота зрительно-двигательной реакции и ловкость.

Таблица 2 – Мнения тренеров, отражающее (по пятибалльной шкале) возможности развития специальных физических качеств с помощью якутских национальных игр на начальном этапе подготовки игроков в настольный теннис

Физические качества	Показатели шкалы оценивания, баллы*				
	5	4	3	2	1
Скоростно-силовые способности	25	10	9	4	0
Быстроты	38	6	5	1	0
Вестибулярная устойчивость	30	8	10	1	0
Выносливость	31	7	10	2	0
Гибкость	30	9	8	2	1
Общей координации и ловкости	37	8	4	1	0
Быстрота зрительно-двигательной реакции	44	3	3	0	0
Ловкость	41	3	6	0	0

Примечание: где 5 баллов – это максимальная оценка, а 1 балл – минимальная.

Проведенный опрос позволил выявить приоритет в выборе конкретных игр якутскими тренерами при проведении тренировочных занятий с юными спортсменами, занимающимися настольным теннисом (рис. 2).

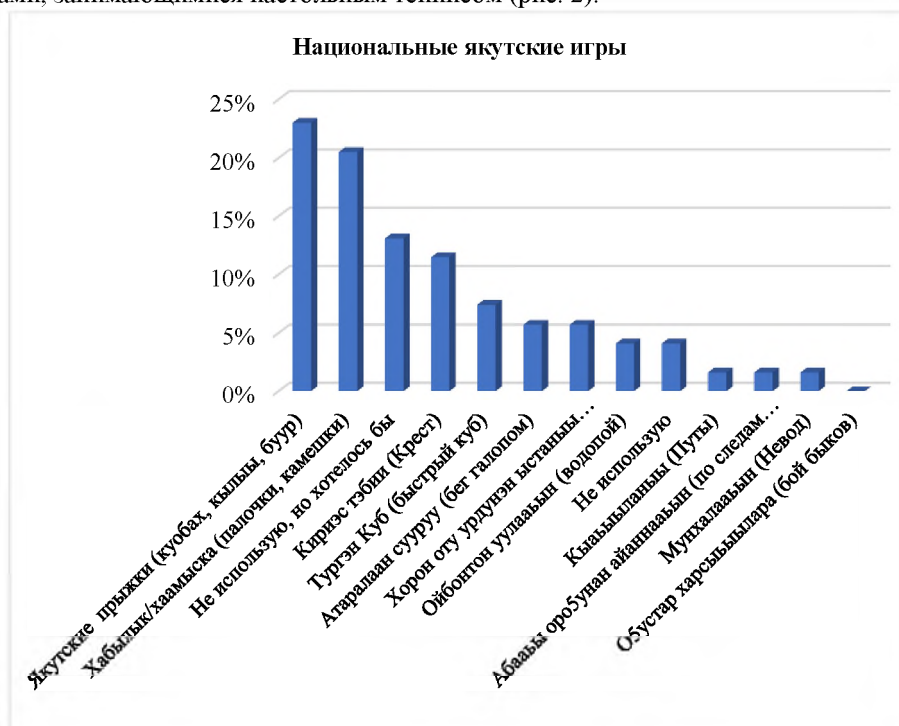


Рисунок 2 – Мнения тренеров об использовании якутских национальных игр во время тренировочных занятий настольным теннисом, %

Наиболее часто (23% опрошенных экспертов) тренеры республики во время тренировочных занятий используют якутские национальные прыжки (кылыы, буур, куобах). «Кылыы» (танец журавля) – выполняются одиннадцать безостановочных прыжков с разбега на одной ноге с приземлением на обе ноги. «Буур» (скачущий олень) – выполняются одиннадцать попеременных прыжков с разбега с ноги на ногу с приземлением на обе ноги. «Куобах» (заячий прыжок) – выполняются одиннадцать безостановочных прыжков одновременно, отталкиваясь двумя ногами с места или с разбега с приземлением на обе ноги. Эти игры развивают различные физические качества, такие как сила, быстрота, гибкость, координационные способности и ловкость [4]. Также занятие национальными прыжками способствует развитию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Использование якутских национальных прыжков в тренировочном процессе закаляет характер, положительно сказывается на формировании таких важных качеств для настольного тенниса, как уверенность в себе, стойкость, настойчивость и воля к победе. Значительная часть опрошенных тренеров (20,5%) использует в тренировочном процессе с юными игроками в настольный теннис хабылык и хаамыска, которые культивируются в Республике Саха (Якутия) как вид спорта с 1992 года. Это якутская настольная игра, которая хорошо развивает важные для

настольного тенниса качества: моторику рук, ловкость, быстроту реакции, координацию, а также способствует развитию мышления [5]. В результате опроса выявлено, что 13,1% опрошенных тренеров не используют якутские национальные игры в тренировочном процессе с юными теннисистами, хотя сами же отметили желание их применять. Это, по всей видимости, объясняется недостаточными знаниями тренеров о содержании и методике проведения самих игр и их влиянии на уровень физической подготовленности игроков в настольный теннис.

Анализ мнений тренеров по настольному теннису о том, в какой части тренировочного занятия в группах начальной подготовки включать якутские национальные игры и сколько времени целесообразно выделять для получения наибольшего тренировочного эффекта, показал (рис. 3), что мнения специалистов разделились. Почти половина экспертов (48%) считают, что якутские национальные игры предпочтительнее включать в подготовительную часть занятия. По их мнению, в начале тренировочных занятий с помощью якутских национальных игр можно развивать такие важные для настольного тенниса физические качества, как быстрота, гибкость и координационные способности. Эти игры могут чередоваться с общеразвивающими упражнениями (общего и специального характера), различными эстафетами, преодолением полосы препятствий, подготовительными и подводящими к настольному теннису подвижными играми и т.д.



Рисунок 3 – Мнение экспертов по вопросу оптимальности использования якутских национальных игр в различных частях тренировочных занятий юных игроков в настольный теннис, %

Почти четверть опрошенных специалистов не включают якутские национальные игры в свои тренировочные занятия, 12 % используют их в основной части занятия и 16% – в заключительной.

Сопоставление позиций тренеров по вопросу о том, сколько времени нужно отводить якутским национальным играм в одном тренировочном занятии в группах начальной подготовки по настольному теннису, выявило достаточно широкий временной диапазон. Половина специалистов (50%) считает, что нужно отводить якутским национальным играм 10-15 мин в одном тренировочном занятии, 30% предлагают 15-20 мин, 14% опрошенных тренеров считают целесообразным посвящать играм 20-30 мин и 6% тренеров – до 30-40 минут. Результаты исследования показали, что почти каждый четвертый тренер (22,4%) считает, что якутские национальные

игры желательно включать в тренировочные занятия в группах начальной подготовки по настольному теннису 1 раз в неделю. Более 60% тренеров предлагают включать якутские национальные игры 2 раза в неделю в тренировочные занятия и 16,3 % – 3 раза в неделю.

ВЫВОДЫ. Таким образом, проведённый опрос тренеров выявил следующее. По мнению тренеров, использование якутских национальных игр в тренировочном процессе юных спортсменов позволяет развивать важные физические качества (быстроту зрительно-двигательной реакции, ловкость, скоростно-силовые способности, выносливость), необходимые для успешной игры в настольный теннис.

Разработка целенаправленной методики использования якутских национальных игр в подготовке юных игроков в настольный теннис и ее научное экспериментальное обоснование, по мнению тренеров, позволит более эффективно использовать их в практической деятельности.

Представляется, что широкое внедрение якутских национальных игр в тренировочный процесс юных игроков в настольный теннис может быть дополнительным резервом повышения их спортивной подготовленности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Аманбаева З. С. Возрастные особенности морфофункционального развития детей младшего школьного возраста // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. 2019. № 3 (51). С. 105–110. EDN: LYVYDU.
2. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. Москва : Тера-Спорт, 2000. 192 с. ISBN 5-93127-074.
3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Москва : Спорт., 2022. 655 с. ISBN 978-5-907225-93-0.
4. Федоров А. С. Народные игры и забавы Саха. Якутск : Изд-во «Бичику», 2018. 95 с.
5. Шамаев Н. К. Семейное физическое воспитание на национальных традициях. Якутск : Якутский гос. ун-т, 2003. 94 с.

REFERENCES

1. Amanbayeva Z. S. (2019), "Age-related features of morphofunctional development of primary school children", *Bulletin of the Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla*, No. 3 (51), pp. 105–110.
2. Lyakh V. I. (2000), "Motor abilities of schoolchildren: fundamentals of theory and methods of development", Moscow, Tera-Sport Publ., 192 p. ISBN 5-93127-074.
3. Platonov V. N. (2022), "Motor qualities and physical training of athletes", Moscow, Sport, 655 p. ISBN 978-5-907225-93-0.
4. Fedorov A. S. (2018), "Folk games and fun of Sakha", Yakutsk, Bichik Publishing House, 95 p.
5. Shamaev N. K. (2003), "Seseinoe fizicheskoe vospitaniye na natsional'nykh traditsiakh", Yakutsk, 94 p.

Информация об авторах:

Никодимова В.Р., аспирантка кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ORCID: 0000-0002-6726-7469, SPIN-код 6148-8122.

Лосин Б.Е., заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр, SPIN-код 2609-8791.

Голиков А.И., проректор по учебно-методической работе, SPIN-код 8350-8653.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 10.05.2025.

Принята к публикации 11.06.2025.