

*Лигута В. Ф., Лигута А. В.,
Дальневосточный юридический институт МВД России,
Хабаровск, Россия
liguta01@mail.ru*

ВОЗРАСТНОЕ РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Аннотация. В статье на основе тестового упражнения бег на 1000 м приводятся результаты развития общей выносливости школьников 7-17 лет представителей различных коренных малочисленных народов, проживающих в Хабаровском крае. Установлена возрастная динамика улучшения выносливости, однако характер её изменений различен. Проведен сравнительный анализ уровней развития выносливости в соответствии с региональными нормативами. Наиболее низкий уровень выносливости отмечается у школьников нанайцев, эвенков, негидальцев и нивхов. Лучшее проявление данного качества выявлено у учащихся удэгейцев и орочей. Этнические особенности характерны и для возрастных периодов с наибольшими темпами прироста выносливости. Выявлено более раннее и длительное проявление сенситивных периодов развития выносливости, некоторое несовпадение их у школьников разных этносов, а также различие во времени и количестве их в сравнение с другими региональными данными.

Ключевые слова: *общая выносливость, бег на 1000 м, школьники, коренные малочисленные народы, динамика, сенситивные периоды.*

*Liguta V. F., Liguta A. V.
Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia,
Khabarovsk, Russia,
liguta01@mail.ru*

AGE-RELATED DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE OF SCHOOLCHILDREN OF INDIGENOUS MINORITIES LIVING IN KHABAROVSK TERRITORY

Abstract: The article presents the results of the development of general endurance of schoolchildren 7-17 years old from different indigenous minorities living in Khabarovsk territory on the basis of the test exercise running for 1000 m. The results of the development of general endurance of schoolchildren from different indigenous minorities living in Khabarovsk territory are presented. The age dynamics of endurance improvement is established, but the nature of its changes is different. A comparative analysis of the levels of endurance development in accordance with the regional standards has been carried out. The lowest level of endurance is observed in schoolchildren of nanai, evenk, negidal and nivkh. The best manifestation of this quality was revealed in pupils of udegeans and orochoi. Ethnic peculiarities are also characteristic of the age periods with the highest rates of endurance growth. The earlier and longer manifestation of sensitive periods of endurance development,

some inconsistency of them in schoolchildren of different ethnic groups, as well as the difference in time and number of them in comparison with other regional data were revealed.

Keywords: *general endurance, 1000 m running, schoolchildren, indigenous peoples, dynamics, sensory periods.*

Актуальность. Коренные малочисленные народы (далее КМН): нанайцы, негидальцы, нивхи, орочи, удэгейцы, ульчи, эвенки, эвены издревле проживают на территории Хабаровского края российского Дальнего Востока. Большинство из них по лингвистическому признаку условно относят к тунгусо-маньчжурам, кроме нивхов, для которых характерным происхождением является палеоазиатское направление.

Нанайцы, численность которых составляет 11623 человека (по данным 2021 года), проживают по берегам Амура и его притоков Уссури, Сунгари и занимаются рыболовством и охотой. Эвенки (4654 чел.), старое название – тунгусы, проживают на Охотском побережье Хабаровского края. Подавляющее большинство из них охотники и оленеводы. Ульчи (2721 чел.) проживают на берегах нижнего течения Амура и в основном занимаются рыболовством и охотой. Нивхи (2452 чел.) – местом расселения являются села, расположенные в нижнем течении Амура, Охотского побережья и Татарского пролива. Основным промыслом у них является рыболовство, охота на морского и лесного зверя, собаководство и домашнее животноводство. Эвены (1272 чел.) проживают отдельными группами на северном побережье Охотского моря и занимаются рыболовством, морским зверобойным промыслом. Удэгейцы (620 чел.) проживают в наиболее благоприятной климатической южной части Хабаровского края. Традиционные занятия – охота и рыболовство. Негидальцы (505 чел.) проживают в средней территориальной части края, относящейся к северным районам,

на притоках Амура и занимаются таежной охотой и речным рыболовством. Орочи (441 чел.) располагаются на берегах нижнего течения Амура и также занимаются охотой и рыболовством, в меньшей степени, морским зверобойным промыслом.

Для многих КМН характерны анатомо-физиологические особенности, проявляющиеся в коренастости телосложения и относительно коротконогости [4].

Экстремальные природно-климатические условия проживания на своих исконных территориях способствовали выработке у данных этносов общечеловеческих ценностей взаимодействия с природой и адаптации к ней на основе традиционного уклада жизнедеятельности, формирования своей культуры и системы физического воспитания [2]. Выработанная веками высокоэффективная система психической и физической устойчивости к неблагоприятным природным условиям и бытовым факторам никогда не давала сбоев.

Учитывая то, что основными видами традиционной хозяйственной деятельности общин КМН Дальнего Востока России являются рыболовство, охота и оленеводство, требовалась хорошая физическая и профессиональная подготовка, психологическая устойчивость. У каждой народности сложилась своя уникальная комплексная система физического воспитания, учитывающая возрастно-половые особенности организма, суровые особенности климата, хозяйственно-трудовую деятельность и была направлена на приобретение жизненно важных двигательных умений и

навыков, совершенствования физической подготовленности.

История развития малочисленных этносов в России, в том числе и в дальневосточном регионе, показывает многочисленные проблемы, возникшие ранее в советский период, а также в настоящее время социально-экономических перемен. Значительные качественные и количественные изменения претерпела система образования КМН Севера и Дальнего Востока в 60-80 годы, связанная с обязательным интернатским воспитанием, которая значительно повлияла на традиционный образ жизни малочисленных этносов. Дети оленеводов, рыбаков, охотников не могли в полной мере осваивать этнические умения и навыки своих предков самостоятельной жизнедеятельности, преодоления трудностей. Происходило разрушение национальных языков, устойчивого жизненного стереотипа, нравственных устоев, самобытной культуры. Все эти изменения наблюдаются и в настоящее время, которые отражаются на традиционных видах хозяйственной и культурной деятельности КМН. Утрачиваются традиционные средства физического воспитания: национальные игры, упражнения, состязания, прыжки через нарды, канат (веревку), прыжки на расстояние и высоту, стрельба из лука на дальность полета стрелы и в цель, национальные виды борьбы, метание предметов, поднятие тяжестей (тяжелых камней), гонки на весельных лодках, гонки на собачьих и оленьих упряжках и т.д.

Обрядно-ритуальные праздники КМН всегда отражали спортивную направленность, в которых проявлялась смелость, решительность, ловкость, высокий уровень координации и физической работоспособности.

Важнейшим условием успешного развития многонациональной России является возрождение и сохранение эт-

нического культурного и духовного многообразия страны с целью укрепления единства всего народа и повышения его благосостояния. В связи с этим государство уделяет особое значение развитию КМН, разрабатывая определенные программы, постановления и указания. Подтверждением этому является указ Президента РФ от 19 декабря 2012 года №1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 г.», а также постановление Правительства РФ от 29 декабря 2016 г. «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Реализация государственной национальной политики», распоряжение Правительства РФ от 25.08. 2016 г. № 1792-р «Об утверждении мероприятий по реализации в 2016-2025 г. Концепции устойчивого развития коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока РФ». В этих документах определяются важные направления, связанные с сохранением и развитием культур и языков народов РФ, укреплением их духовной общности, обеспечением прав КМН и национальных меньшинств, сохранением самобытности, укреплением здоровья и физической подготовленности многонационального народа Российской Федерации на основе их образа жизни.

Особое внимание в настоящее время уделяется охране здоровья подрастающего поколения, в том числе и КМН. Уровень здоровья детей имеет приоритетное значение для сохранения трудовых ресурсов, является залогом материального, экономического, творческого потенциала государства определяет его независимость и место в мировом сообществе.

Современные исследования состояния здоровья детей школьного возраста КМН свидетельствует о наличии негативных тенденций, проявляющихся

в сокращении доли здоровых детей; увеличении количества хронических заболеваний; снижении параметров физического развития и двигательной подготовленности [12].

Ухудшение состояния здоровья школьников аборигенов подчеркивает актуальность проведения исследований уровня их физической подготовленности, характеризующегося развитием физических качеств, как одного из важнейших показателей здоровья человека [6,7]. Результаты таких исследований способствуют рациональному построению физического воспитания подрастающего поколения, обеспечивают прогнозирование развития популяции, эффективное планирование физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, направленной на укрепление здоровья детей. Кроме того сравнительные исследования уровня физической подготовленности популяции позволяют выявить наличие региональных и этнических особенностей, определяемых взаимодействием человека и среды обитания.

Известно, что потенциал здоровья человека, в первую очередь, обуславливает показатель физической выносливости, так как она обеспечивает длительное выполнение двигательной деятельности и способствует противостоянию возникающему утомлению и снижению работоспособности. Чем выше выносливость, у человека, тем выше у него «потенциал здоровья». Физическое качество выносливость в определенной степени обеспечивает проявление других двигательных способностей, которые должны сохраняться в течение некоторого времени выполнения физической нагрузки, что связано с их уровнем выносливости.

Наибольшее значение в детском возрасте имеет общая выносливость, которая не имеет специализированного характера (специальная выносливость)

по отношению к какой-либо определенной двигательной деятельности и характеризуется длительным выполнением работы, выполняемой с небольшой интенсивностью, и вовлечением большого количества мышечных групп. В связи с этим для развития данного физического качества у учащихся различного возраста должны быть направлены уроки физической культуры.

Процесс физического воспитания, как указывают многие специалисты [8], должен осуществляться с учетом динамики морфофункциональных показателей и физической подготовленности детского организма в конкретных средних и климатогеографических условиях проживания.

Анализ научной литературы свидетельствует о недостаточном количестве современных исследований, касающихся определения особенностей развития двигательных способностей детей различных этносов, проживающих в Дальневосточном регионе. Зачастую они носят фрагментарный характер, выполнены на небольшом контингенте учащихся и не дают четких научных объяснений.

Объектом нашего исследования являлись показатели общей выносливости школьников КМН, проживающих в сельской местности, в территориальных условиях Хабаровского края. Большая часть из них (нанайцы, ульчи, нивхи, удегэйцы, нивхи, орочи) является коренными жителями нижнего Амура и которые относятся к одному хозяйственно-культурному типу, имеют сходные природно-климатические условия проживания, общность традиционно-бытовых культур. Другая часть – эвенки, проживающие в более суровой северной части Хабаровского края на Охотском побережье.

Цель исследования: определить особенности проявления общей выносливости школьников 7-17 лет разных

КМН, проживающих на территории Хабаровского края.

Задачи исследования:

1. Выявить динамику изменения общей выносливости учащихся КМН на протяжении всего периода обучения в школе.

2. Провести сравнительный анализ уровня развития общей выносливости школьников КМН по отношению к стандартам.

3. Определить наиболее благоприятные возрастные периоды в развитии общей выносливости у школьников КМН.

Методы исследования: анализ историко-педагогических основ физического воспитания КМН Севера, Дальнего Востока России, этнопедагогика, обобщение, систематизация, педагогический анализ и оценка, методы математической статистики с использованием компьютерной программы.

Организация исследования.

Учитывая малочисленный состав некоторых представителей аборигенов края, нами были проанализированы протоколы физической подготовленности

школьников, касающиеся развития общей выносливости, на протяжении последних 15 лет мониторинговых исследований, которые осуществлялись под руководством министерства спорта Хабаровского края, обрабатывались и анализировались при непосредственном нашем участии. Одни и те же школьники могли демонстрировать свои результаты в течение всего периода обучения в школе. С целью определения уровня общей выносливости школьников использовался бег на 1000 м в соответствии с порядком проведения Всероссийского мониторинга. В каждом представленном протоколе результатов тестовых испытаний школьников учителя физической культуры указывали их возраст и национальность. Всего проанализированы показатели общей выносливости 8652 школьников, в том числе 4392 мальчиков и 4260 девочек разных народностей.

Результаты исследования. Средние результаты бега на 1000 м у школьников КМН представлены в таблицах 1,2 и их динамика на рисунках 1,2.

Таблица 1 – Средние результаты бега на 1000 м (с) мальчиков коренных малочисленных народов

Возраст, лет	Коренные малочисленные народы						
	Нанайцы n-1026	Ульчи n-395	Эвенки n-1387	Удэгейцы n-451	Орочи n-286	Негидальцы n-365	Нивхи n-482
7	407,5•	377,6	364,5	358,4	377,1	404,5•	382,5
8	383,4•	352,6	364,3	344,8	357,8	386,1•	357,3
9	346,7	335,8	343,6	342,9	335,4	359,0•	341,6
10	348,2•	325,1	321,9	318,7	330,7	335,8•	345,1•
11	330,0•	322,1•	316,1•	295,3	299,3	322,4•	328,0•
12	306,8•	292,5•	308,4•	275,7	284,1	307,2•	298,3•
13	305,3•	289,4•	307,6•	266,4	258,7	282,5•	275,7•
14	267,5•	282,8•	285,2•	254,6	247,5	270,1•	265,9•
15	262,7•	251,3	285,7•	248,5	233,9	267,6•	254,8•
16	253,2•	243,0	281,8•	235,0	230,4	253,9•	251,5•
17	228,8	229,0	268,4•	225,2	226,2	239,7•	246,0•
Прирост,% 7-17 лет	43,8	39,3	26,3	37,2	40,0	40,7	35,7

• – ниже средних показателей школьников Хабаровского края

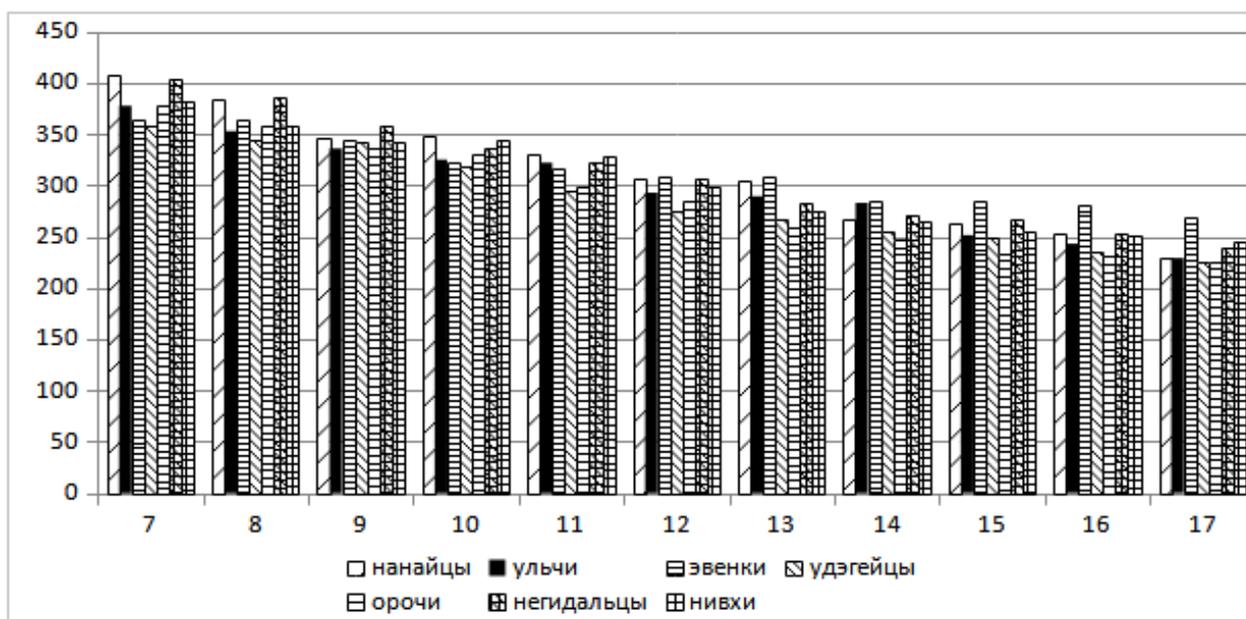


Рисунок 1 – Возрастная динамика результатов бега на 1000 м (с) мальчиков коренных малочисленных народов

Анализ таблиц показывает, что способность к выносливости с возрастом улучшается как у мальчиков, так и у девочек, однако она развивается гетерохронно. Проявление выносливости у школьников, рассматриваемых представителей КМН, имеет свои специфические особенности, которые характе-

ризуются разными возрастными-половыми и временными сдвигами в темпах роста, волнообразностью, стабилизацией, что обусловлено этнической принадлежностью, а также влиянием широкого спектра социально-экономических и природно-климатических факторов окружающей среды.

Таблица 2 – Средние показатели бега на 1000 м (с) девочек коренных малочисленных народов

Возраст, лет	Коренные малочисленные народы						
	Нанайцы n-1067	Ульчи n-388	Эвенки n-1312	Удэгейцы n-422	Орочи n-262	Негидальцы n-345	Нивхи n-464
7	427,6	407,8	402,4	392,9	409,8	415,0	409,7
8	415,5•	362,1	376,8	375,3	390,1	399,2	401,1
9	387,9	349,9	356,1	366,8	378,2	382,4	379,6
10	372,8•	330,1	344,9	335,4	366,7•	369,1•	358,8•
11	345,5•	324,9	345,7•	318,0	349,3•	341,3•	335,6•
12	336,2•	312,1	344,6•	310,3	338,0•	318,6	321,5•
13	334,5•	311,3•	343,7•	298,9	324,5•	301,1	314,7•
14	321,7•	310,7•	339,9•	289,1	312,1•	296,8	306,2•
15	318,4•	300,1•	335,9•	274,3	303,3•	284,3	300,5•
16	311,0•	284,0	336,7•	270,5	296,5•	277,4	292,1•
17	313,3•	272,0•	335,9•	265,6	300,0•	270,9•	290,0•
Прирост, % 7-17 лет	26,7	33,3	16,5	32,4	26,8	34,7	29,2

• – ниже средних показателей школьников Хабаровского края

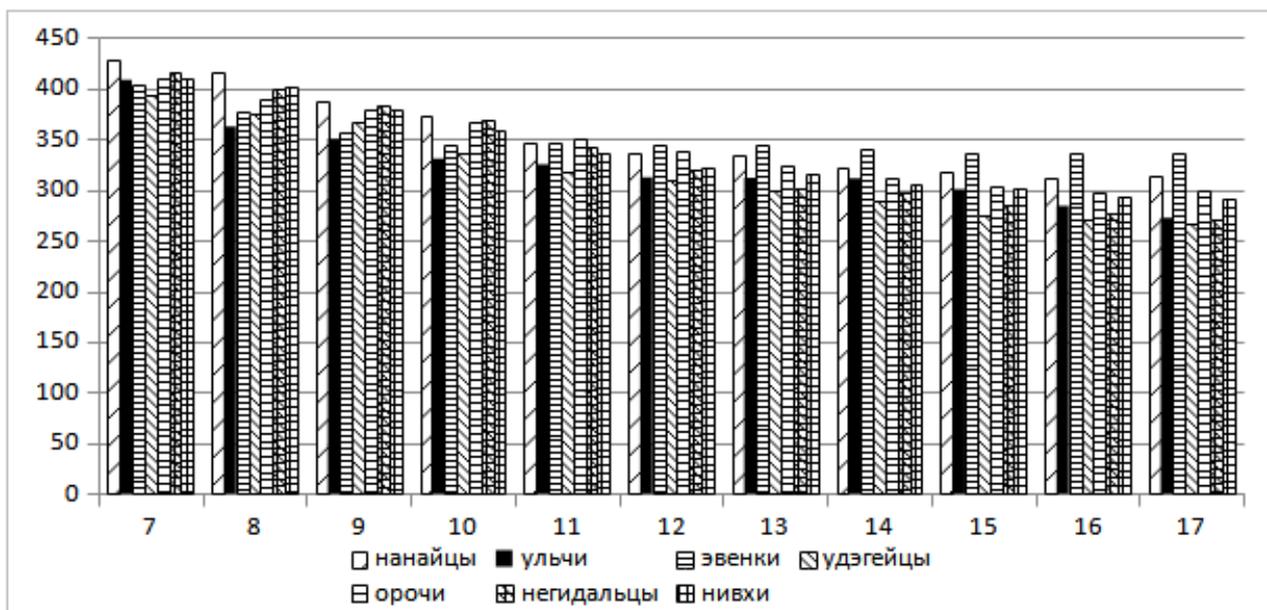


Рисунок 2 – Возрастная динамика результатов бега на 1000 м (с) девочек коренных малочисленных народов

В течение школьного периода у учащихся различных этнических групп наблюдается не одинаковый прирост данного физического качества. Так, средняя величина прироста результата в беге на 1000 м у мальчиков за весь период обучения в школе равна 37,6%, у девочек 28,5%, которая зависит от исходного тестового показателя и определенной национальности и места их проживания. Как видно из приведенных данных у школьников-эвенков, проживающих в наиболее неблагоприятных суровых северных условиях Охотского побережья, наименьший прирост результатов в беге на выносливость (26,3% – мальчики и 16,5% – девочки) за весь период обучения в общеобразовательной школе. Наибольший прирост результата в данном тестовом упражнении отмечен у школьников нанайцев (43,8%), проживающих в относительно благоприятных условиях по отношению к школьникам эвенкам. Однако их исходный средний результат в беге у 7 летних школьников наихудший (407,5 с) среди всех этнических популяций.

Наилучшие результаты в данном тестовом упражнении, в сравнении с нормативами школьников Хабаровского края [5], показывают школьники-удэгейцы, как мальчики, так и девочки, проживающие в основном в наиболее благоприятной климатической южной части Хабаровского края на берегах рек Усури, Бикин, Хор, где лето теплее московского. Подтверждением этому являются исследования, проведенные Т.В. Белобородовой [1], которые свидетельствуют о том, что уже к 12-15-летнему возрасту удэгейцы обладают превосходным уровнем физической подготовки. На втором месте по уровню развития выносливости находятся мальчики-орочи, которые проживают на побережье Татарского пролива в районе города Советская Гавань. Наиболее низкий уровень развития выносливости в сравнении с другими этническими группами отмечается у мальчиков нанайцев (7-16 лет), эвенков (11-17 лет), негидальцев (7-17 лет), нивхов (10-17 лет) и у девочек нанайцев (8-17 лет), эвенков (11-17 лет), орочей (10-17 лет), нивхов (10-17 лет).

Разный уровень проявления выносливости выявлен у аборигенов (нанайцев и ульчей), проживающих в одних и тех же климатогеографических условиях, что по нашему мнению связано с постановкой процесса физического воспитания в школе, внешкольных спортивных учреждениях дополнительного образования и в семье.

Развитие выносливости у детей, как и других физических качеств, подчинено общим закономерностям, которые характеризуются наличием чувствительных (чувствительных) периодов развития на отдельных возрастных этапах. В физкультурно-педагогической деятельности необходимо учитывать данное возрастное проявление физических качеств у школьников. Это позволяет правильно подбирать средства и методы развития выносливости, интенсивность тренировочных нагрузок для совершенствования аэробных возможностей организма детей.

В работах некоторых исследователей отмечено, что наибольшее число чувствительных периодов развития физических качеств установлено в 7-11-12 лет. По данным Г. П. Богданова [3] выносливость значительно возрастает у учащихся с 1 по 3 класс при выполнении 6 минутного бега и вновь возрастает после 15 лет. Другие авторы отмечают благоприятные периоды с 13-14 лет.

Проведенные в 80-90 годах исследования физической подготовленности школьников, проживающих в различных средовых условиях Хабаровского края, позволили установить, что наиболее благоприятные (чувствительные) периоды с наибольшими темпами прироста развития физических качеств могут по-разному проявляться у детей одного возраста, проживающих в городской или сельской местности, но находя-

щихся в одном и том же климатогеографическом районе.

По данным авторов [10] наиболее благоприятные периоды развития выносливости у школьников Хабаровского края городской и сельской местности, южных и северных районов отмечаются в возрасте с 7 до 12 лет. При этом у школьников, проживающих в северных районах, установлен более растянутый период сенситизации по сравнению с южными районами при проявлении выносливости.

Исследования многих специалистов [11] позволяют констатировать у детей школьного возраста наличия чувствительных периодов развития двигательных способностей, которые могут изменяться под воздействием определенных факторов внешней среды, особенностей постановки физического воспитания, физкультурно-спортивной деятельности, применения определенных методик воспитания физических качеств, а также зависят от индивидуального развития организма детей.

Проведенный нами анализ развития общей выносливости учащихся школьного возраста позволил нам выделить чувствительные периоды, характерные для детей различных этнических групп и сравнить полученные результаты с общепринятой динамикой развития исследуемого качества у школьников, проживающих в Хабаровском крае и Европейской части России [9].

В таблице 3 представлены чувствительные периоды развития общей выносливости школьников КМН, проживающих в Хабаровском крае.

Полученные результаты позволяют дать характеристику различий наиболее благоприятных периодов развития общей выносливости у школьников в зависимости от этнической принадлежности, условий проживания.

Таблица 3 – Сенситивные периоды развития общей выносливости школьников коренных малочисленных народов

Возраст, лет	Малочисленные народы						
	Нанайцы	Ульчи	Эвенки	Удэгейцы	Орочи	Негидальцы	Нивхи
7-8	м*д*	м*д*	д*	м*д*	м*д*	м*д*	м*
8-9	м***д	м***д	м***д		м***д	м***д	м***д
9-10	д*	м*д*	м*д*	м*д*	м*д*	м*д*	д*
10-11	м***д			м***д	м***д	м***д	м***д
11-12	м	мд*		м	мд*	мд*	мд*
12-13				д	мд	мд	м
13-14	м*д		м*	м*	м*д	м*	м*
14-15		м** д*		д*	м**	д*	м**
15-16		д		м***		м***	
16-17	м	мд	м			м	

* – совпадают с данными школьников Хабаровского края
 ** – совпадают с данными школьников Европейской части
 *** – совпадают с данными школьников Хабаровского края и Европейской части

Возрастной интервал в 7-12 лет, 13-15 лет для мальчиков и девочек, а также 16-17 лет для мальчиков является наиболее благоприятным для развития общей выносливости. Именно в данных периодах отмечаются наибольшие темпы прироста исследуемого качества, формируются морфофункциональные основы выносливости, связанные с развитием сердечнососудистой и дыхательной систем организма детей, обеспечивая тем самым физический потенциал здоровья. Отмечается удлиненный сенситивный период развития выносливости у мальчиков и девочек (7-14 лет) таких этносов как орочи и негидальцы. Чувствительность к проявлению выносливости у рассматриваемых этносов наблюдается в наиболее раннем возрасте по сравнению со школьниками Европейской части России. Некоторые сенситивные периоды совпадают с данными периодам, характерными для школьников Хабаровского края и Европейской части страны.

В целом, критические периоды с наибольшим приростом выносливости у школьников различных представителей КМН Хабаровского края отмечаются в младшем и среднем школьном воз-

расте, и по некоторым возрастнополовым показателям совпадают с данными школьников, проживающих в условиях Хабаровского края и Европейской части России. Это свидетельствует о том, что еще в младшем школьном возрасте у аборигенов достаточно хорошо развивается общая выносливость за счет привлечения детей к традиционному самобытному физическому и трудовому воспитанию. Кроме этого отмечаются более удлиненные благоприятные периоды развития выносливости у таких представителей КМН как орочи, негидальцы, нивхи.

Заключение. Таким образом, динамика общей выносливости школьников представителей КМН, проживающих в Хабаровском крае, характеризуется разными возрастнополовыми темпами роста, волнообразностью, скачкообразностью, уровнем развития и связана не только с этническим представительством, но и со средой обитания, различными климатогеографическими факторами.

Низкие уровни развития выносливости выявлены у мальчиков нанайцев, эвенков, негидальцев и нивхов, у девочек нанайцев, эвенков, орочей и нивхов в

сравнении с нормативами школьников Хабаровского края. Высокий уровень развития выносливости характерен для обоих полов таких этносов, как удэгейцы, негидальцы и для девочек ульчей. Разный уровень развития общей выносливости может проявляться у школьников, проживающих в одних и тех же климатогеографических условиях, что связано, по нашему мнению, с постановкой процесса физического воспитания в школе, внешкольных спортивных учреждениях дополнительного образования и в семье.

Динамика приростов показателей общей выносливости школьников КМН подчинена общим закономерностям, характеризующимся явлением сенситизации, т.е. периодами с наибольшими темпами прироста того или иного двигательного качества.

В целом, критические периоды с наибольшим приростом выносливости у школьников различных представителей КМН Хабаровского края отмечаются в младшем и среднем школьном возрасте и по некоторым возрастнополовым показателям совпадают с данными школьников, проживающих в условиях Хабаровского края и Европейской части России.

Наши исследования доказывают необходимость использования дозированной длительной нагрузки аэробного вида энергообеспечения для развития и совершенствования жизненно важного физического качества выносливости в возрасте 7-12 лет.

Полученные результаты необходимо учитывать на различных этапах возрастного развития, при планировании и рациональном подборе средств и методов совершенствования выносливости в процессе физического воспитания, как в общеобразовательных учреждениях, так и в спортивно-оздоровительных секциях.

Кроме этого следует использовать различные национальные виды спорта, игры и упражнения, представляющие собой основу трудового и физического воспитания КМН и имеющие непреходящую ценность для самих этносов. Все это позволит возродить и сохранить традиции национальной самобытной культуры, народной педагогики, улучшить здоровье и физическую подготовленность детей школьного возраста.

Список литературы

1. Белобородова, Т. В. Интеграция традиционных игр удэгейцев в физическое воспитание учащихся начальной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.В. Белобородова. – Санкт-Петербург. – 2010. – 24 с.

2. Белая, Е.Г. Физическое воспитание как способ передачи нанайской культуры / Е. Г. Белая, Е. Н. Береснева // Труды института истории, археологии и этнографии ДВО РАН. – 2019. – № 23. – С. 158-168.

3. Богданов, Г.П. Для самостоятельных занятий бегом / Г.П. Богданов // Физическая культура в школе. – 1983. – № 1. – С. 25-30.

4. Койносов, А.П. Возрастная изменчивость соматотипа детей малочисленных народов Севера / А.П. Койносов // Морфологические ведомости. – 2006. – №3-4. – С. 105-108.

5. Лигута, А.В. Совершенствование процесса физического воспитания школьников Хабаровского края на основе автоматизированной системы мониторинга : дис. ... канд. пед. наук / А.В. Лигута. – Хабаровск, – 2012. – 173 с.

6. Лигута, В.Ф. Сравнительный анализ силовой выносливости и гибкости школьников коренного малочисленного народа Приамурья: многолетний аспект / В.Ф. Лигута, А.В. Лигута // Актуальные вопросы науки и образования: сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции (г. Ульяновск, 14 апреля 2022 г.). – Уль-

яновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова». – 2022. – С. 618-624.

7. Лигута, В.Ф. Особенности возрастной динамики развития двигательных способностей школьников-нанайцев Приамурья / В.Ф. Лигута, А.В. Лигута // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – № 2 (34). – С. 45-54.

8. Лигута, В.Ф. Физическая подготовленность школьников разных возрастных групп в зависимости от территориальных условий проживания / В.Ф. Лигута, А.В. Лигута // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2024. – т.2, №1. – С. 7-15.

9. Мызан, Г.И. Двигательные способности школьников Хабаровского края : монография / Г.И. Мызан, Н.Н. Чекулаев – Хабаровск: Изд-во ХГПУ. – 2002. – 86 с.

10. Нестеров, В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков: учебное пособие / В.А. Нестеров–Хабаровск: изд-во ДВГАФК. – 2009. – 90 с.

11. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / В.П. Губа (общ. ред.), Л.В. Булыкина, Е.Е. Ачкасов, Э.Н. Безуглов. – М.: Спорт – 2021. – 176 с.

12. Трапицын, С.Ю. Здоровье как индикатор качества жизни и субъективного благополучия детей и молодежи коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока РФ / С.Ю. Трапицын, О.А. Граничина, Е.Н. Агапова, М.В. Жарова // Арктика и Север. – 2023. – № 50. – С. 211–233.

References

1. Beloborodova T.V. Integraciya tradicionny`x igr ude`gejcev v fizicheskoe vospitanie uchashhixsya nachal`noj shkoly: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / T.V. Beloborodova. – Sankt-Peterburg. – 2010. – 24 s.

2. Belaya E.G. Fizicheskoe vospitanie kak sposob peredachi nanajskoj kul`tury` / E. G. Belaya, E. N. Beresneva

// Trudy` instituta istorii, arxeologii i e`tnografii DVO RAN. – 2019. – № 23. – S. 158-168.

3. Bogdanov G.P. Dlya samostoyatel`ny`x zanyatij begom / G.P. Bogdanov // Fizicheskaya kul`tura v shkole. – 1983. – № 1. – S. 25-30.

4. Kojnosov A.P. Vozrastnaya izmenchivost` somatotipa detej malochislenny`x narodov Severa / A.P. Kojnosov // Morfologicheskie vedomosti. – 2006. – № 3-4. – S. 105-108.

5. Liguta A.V. Sovershenstvovanie processa fizicheskogo vospitaniya shkol`nikov Хабаровского края na osnove avtomatizirovannoj sistemy` monitoringa: dis. ... kand. ped. nauk / A.V. Liguta. – Хабаровск, – 2012. – 173 s.

6. Liguta V.F. Sravnitel`ny`j analiz silovoj vy`noslivosti i gibkosti shkol`nikov korenного малочисленного народа Приамур`я: mnogoletnij aspekt / V.F. Liguta, A.V. Liguta // Aktual`ny`e voprosy` nauki i obrazovaniya: sbornik nauchny`x trudov I Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii (g. Ul`yanovsk, 14 aprelya 2022 g.). Ul`yanovsk: FGBOU VO «UlGPU im. I.N. Ul`yanova». – 2022. – S. 618-624.

7. Liguta V.F. Osobennosti voznostnoj dinamiki razvitiya dvigatel`ny`x sposobnostej shkol`nikov-nanajcev Priamur`ya / V.F. Liguta, A.V. Liguta // Nauchno-sportivny`j vestnik Urala i Sibiri. – 2022. – № 2 (34). – S. 45-54.

8. Liguta V.F. Fizicheskaya podgotovlennost` shkol`nikov razny`x voznostny`x grupp v zavisimosti ot territorial`ny`x uslovij prozhivaniya / V.F. Liguta, A.V. Liguta // Nauchno-sportivny`j vestnik Urala i Sibiri. – 2024. – т.2, №1. – S. 7-15.

9. 10. My`zan G.I. Dvigatel`ny`e sposobnosti shkol`nikov Хабаровского края: monografiya / G.I. My`zan, N.N. Chekulaev –Хабаровск: Изд-во ХГПУ. – 2002. – 86 с.

10 Nesterov V.A. Dvigatel`naya deyatel`nost` i fizicheskoe sostoyanie de-

tej i podrostkov: uchebnoe posobie / V.A. Nesterov – Хабаровск: izd-vo DVGAFK.– 2009. – 90 s.

11. Sensitivny`e periody` razvitiya detej. Opredelenie sportivnogo talanta: monografiya / V.P. Guba (obshh. red.), L.V. Buly`kina, E.E. Achkasov, E`.N. Bezuglov. – M.: Sport – 2021. – 176 s.

12. Trapicyn S.Yu. Zdorov`e kak indikator kachestva zhizni i sub`ektivnogo blagopoluchiya detej i molodyozhi korenny`x malochislenny`x narodov Severa, Sibiri i Dal`nego Vostoka RF / S.Yu. Trapicyn, O.A. Granichina, E.N. Agapova, M.V. Zharova // Arktika i Sever. – 2023. – № 50. – S. 211-233.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Лигута Владимир Филиппович – кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, liguta01@mail.ru.

Лигута Анна Владимировна – кандидат педагогических наук, заместитель начальника учебного отдела Дальневосточного юридического института МВД России, lav_29@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Liguta Vladimir Filippovich – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Physical Training of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, liguta01@mail.ru .

Liguta Anna Vladimirovna – Candidate of Pedagogical Sciences, Deputy Head of the Educational Department of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, lav_29@mail.ru