

КГУ «Физико-математический лицей отдела образования города
Костаная» Управления образования акимата Костанайской области

Тема работы: «Тренажер для игры Асык ату»

Исполнитель: Кашникова Дарья
ученица 8 «В» класса КГУ «ФМЛ...», г. Костанай
Иващенко Максим Васильевич
учитель физической культуры КГУ «ФМЛ...», г. Костанай

Костанай, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Обзор происхождения игры «Асык ату» и ее роли в казахской культуре	
1.1 Происхождение игры «Асык ату», ее смысл и культурная составляющая.....	6
1.2 Краткие правила игры «Асык ату».....	8
1.3 Проблемы методики обучения игре.....	9
Глава 2. Тренажер для облегчения обучения игре в «Асык ату»	
2.1 Техническое изготовление тренажера.....	10
2.2 Расчет затрат на изготовление тренажера.....	12
2.3 Апробация тренажера на практике.....	14
2.4 Отзыв о практическом внедрении тренажера в методику тренировки спортсменов.....	15
Выводы.....	16
Список использованной литературы.	
Приложение	

Введение

Национальные игры прочно вошли в нашу жизнь, они выступают не только как средство физического воспитания, но и как элемент национальной культуры. Преимуществом национальных игр является их естественность в эволюционном развитии, эти игры отличаются своей доступностью, как с экономической точки зрения, так и практическая доступность. Особенностью таких игр является их возникновение, что и обуславливает их доступность для населения. Они возникали, как средства проведения досуга для кочевников, и поэтому применялись подручные средства для игр. Общая черта, которая объединяет национальные виды спорта, это отсутствие специализированных спортивных площадок, простота и доступность спортивных снарядов. И в тоже время высокая эмоциональная составляющая этих игр. Все это и обуславливает их популярность и всеобщий спортивный интерес к ним. Со временем и, в особенности, после обретения независимости Казахстана, национальные игры получили мощный толчок в развитии, как средство национальной идентификации. Постепенно в Казахстане были созданы органы управления этими видами спорта. Спортивные федерации по национальным видам спорта стали органами управления и регламентирования. Появились четко прописанные правила, которые объясняют все моменты, возникающие в процессе самой игры и ее организации.

В нашей исследовательской работе мы рассмотрим казахскую национальную игру Асык ату. Общие правила этой игры выглядят следующим образом: целью игры является выбить наибольшее количество костей выстроенных в определенном порядке, специальной костяной битой. В общих чертах эта игра схожа с русской национальной игрой «Бабки».

Правила этой игры четко регламентированы федерацией национальных видов спорта.

В нашем случае сложился интересный «пазл», в предыдущей версии правил при броске биты в игре «Асык ату», положение ног никак не

регламентировалось правилами соревнований. Однако, в новой еще неофициальной версии новых правил, один из их пунктов гласит о необходимости сохранения прямых ног в коленном суставе. О серьезности этого требования говорит то, что в последнем Чемпионате Республики Казахстан по «Асык ату», регламент соревнований требовал неукоснительного выполнения этого пункта правил.

Исходя из этого возникает неожиданная сложность, как в переучивании ранее занимающихся спортсменов, так и в обучении новичков. Причиной является отсутствие методических материалов и средств обучению этому навыку.

В нашей работе мы представляем вашему вниманию тренажер, для обучения спортсмена броску без сгибания ноги в коленном суставе.

Проблема состоит в отсутствии методических, теоретических и практических материалов, для приобретения необходимого навыка.

Объекта исследования является спортсмен, занимающийся национальным видом спорта «Асык ату».

Предмет изучения – Тренажер для закрепления навыка метания асыков, не сгибания ног в коленном суставе.

Цель исследования состоит в разработке простого и доступного тренажера для овладения вышеописанным навыком, а также теоретическом обосновании его эффективности.

Задачи:

- Разработать удобный и доступный для изготовления в домашних условиях тренажер.
- Проверить эффективность разработанного тренажера.
- Обосновать его необходимость и доступность в процессе тренировки.

Теоретическая значимость: Разработка методических материалов, способствующих овладению и закреплению ранее неизвестного двигательного навыка.

Практическая значимость: наша работа позволит разработать эффективное и доступное средство, для овладения необходимым навыком и умением.

Глава 1. Обзор происхождения игры «Асык ату» и ее роли в казахской культуре

1.1 Происхождение игры «Асык ату», ее смысл и культурная составляющая

Асык ату – одна из старейших игр казахских кочевников. В отличие от многих игр, пришедших к нам из других культур, игра «асык ату» зародилась на территории Казахстана более двух тысяч лет назад. Появление этой игры среди казахских кочевников и охотников вполне естественный эволюционный процесс. Появление и распространение игры обуславливается ее доступностью, отсутствием возрастного ограничения, в нее могли играть как зрелые мужчины и даже старики, так и дети вплоть до самого раннего возраста. Другим не менее весомым условием для распространения этой игры являлось отсутствие необходимости в специальной площадке и крупном оборудовании для игр, что несомненно было важно при кочевом образе жизни. Эту игру можно назвать поистине наследием казахской культуры, так как она является не заимствованной из других культур, а именно появилась и на территории Казахстана и именно среди народностей казахов. О распространении и популярности этой игры среди всех сословий, можно судить по найденными археологами множеств асыков, которые очень сильно отличались по искусству изготовления. И если на простых стойбищах находили простые асыки, то в ханских и байских дворцах находили асыки украшенные тонкой резьбой, а самый большой асык, который является битком в игре и называется «сака» для утяжеления даже заливали золотом. Поэтому можно судить, что с течением времени эта игра завоевала такую популярность, что распространилась от простых пастухов кочевников во все сословия того времени и даже завоевала популярность в городах и дворцах. В историческом эпосе «Кыз-жибек», асыки упоминаются в контексте очень интересной и увлекательной игры.

В какой-то период времени, который пришелся на XX век, многие национально-культурные элементы как различных народностей, так и казахов, в частности, с развитием коммуникативных связей с другими народностями стали вытесняться, а иногда в какой-то степени и искусственно угнетаться.

Но с обретением независимости, национальные традиции и элементы национальной культуры «всколыхнулись» и стали развиваться с новой силой.

В 2010 году была зарегистрирована Республиканская федерация «Асык-ату», а уже 2011 утверждены единые официальные правила этой игры. С 2015 года в Казахстане регулярно проводятся чемпионаты Республики Казахстан по Асык-ату. В 2017 году игра «Асык-ату» вошла в список нематериального наследия человечества под эгидой ЮНЕСКО.

По своей сути игра хоть и зародилась независимо от других культур, в силу своей естественности происхождения схожа с подобными играми других национальностей, такими как «Бабки», «Городки» и даже «боулинг».

Суть игры заключается в выбивании специальным битком других элементов за пределы обозначенной зоны. Игра осуществляется специальными элементами называемыми «асыками» (рис. 1).



Изготавливаются асыки из косточки коленного сустава барана или козы. Играющие выполняют бросок битка «сака» по другим асыкам пытаясь их выбить за пределы круга. Набирая при этом определенное количество очков за различные виды попаданий.

рис. 1.

1.2 Краткие правила игры «Асык ату»

Как мы уже говорили в 2015 году были утверждены единые правила для игры «Асык-ату», для проведения официальных соревнований. Мы не будем вдаваться в мелкие детали правил, а остановимся для более подробного понятия вопроса, на основных их пунктах.

Игра проводится на ровной поверхности, в спортивном зале или на открытом воздухе. В официальных соревнованиях, а именно на них мы будем опираться в решении проблемы рассматриваемой в нашей работе, разметка имеет стандартную форму (рис. 2).

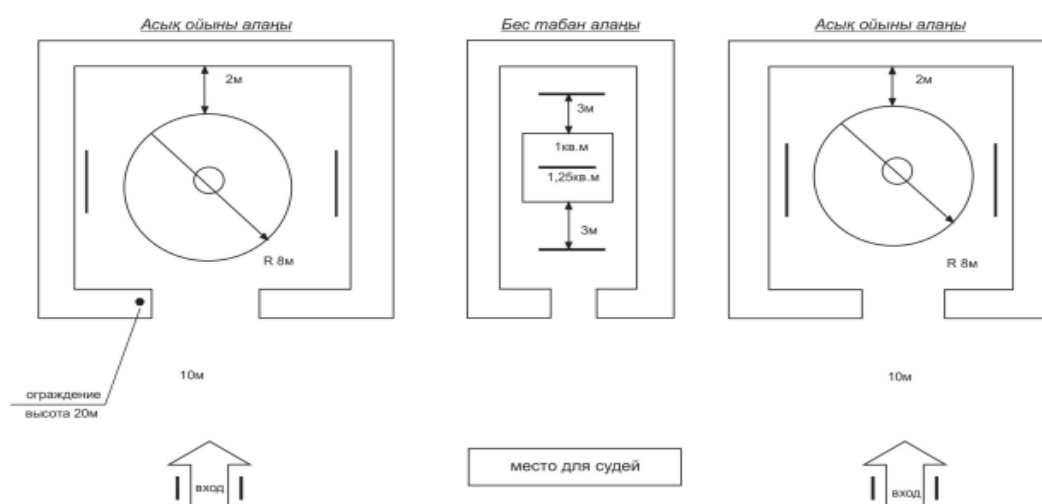


рис. 2

Игроки специальным асыком, который называется «сака» выполняют броски по более мелким асыкам, каждый из которых так же носит свое название в зависимости от положения, в котором он стоит на площадке (рис.

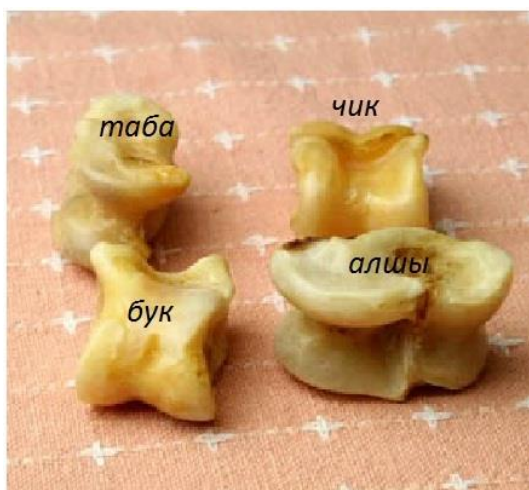


Рис. 4

3). Каждое положение асыка имеет свою «цену» в очках. Игроки, выполняя броски из положения стоя пытаются выбить как можно больше очков. У нас в работе не стоит задача очень подробно изучить все тонкости правил этой игры, поэтому мы на этом остановимся и

перейдем к основной проблеме нашей работы.

Как мы уже сказали бросок «сака»

выполняется из положения стоя, до недавнего времени положение туловища и, в частности, положение ног при броске никак не регламентировалось, но в конце 2021 года на заседании членов Федерации «Асык-ату» Республики Казахстан, была принята поправка к правилам запрещающая сгибать ноги в коленном суставе при броске.

На первый взгляд это изменение показалось несущественным, однако при игре и тренировке выявилась серьёзная проблема в изменении структуры броска и как следствие, частое нарушение правил. Особенно это касается тех спортсменов, которые уже довольно долго и профессионально выступают и крепко закрепили неправильный навык.

Другой интересный момент в нашей работе, что принятые поправки в правила, приняты и отмечены в протоколе, но в официальных правилах еще не опубликованы, и очень многие любители еще не знают о их введении. Однако последний Чемпионат РК уже проводился с этими изменениями, поэтому наша работа, посвященная решению закрепления правильного навыка положения ног при броске не только актуальна, но и опережает по большому счету развитие методики тренировки в данном виде спорта.

1.3 Проблемы методики обучения игре

Как нами было сказано ранее свое официальное рождение игра «асык-ату» получила только в 2010 году, поэтому и методика подготовки спортсменов довольно молода и несовершенна. Отчасти это связано с недостатком профессиональных педагогов в данной области и недостаточным распространением именно официальной версии игры среди массы населения.

Так же как одну из причин недостаточного развития методики тренировки спортсменов является малое уделение внимания национальным играм в программе физической культуры в школе. Национальные игры

преподносятся в программе школы скорее, как не профессиональный спорт, а некое проведение досуга с пользой для здоровья.

Не можем ручаться со стопроцентной гарантией, что методических разработок по теме подготовки спортсменов для игры в «Асык-ату» не существует, но мы несмотря на все старания не нашли на просторах всемирной паутины ни одного упоминания о наличии таких методических разработок. Поэтому даже если они и есть, то они доступны настолько узкому кругу специалистов, что этим можно пренебречь.

В нашей работе мы попытаемся исправить одну из проблем закрепления правильного навыка, путем изготовления удобного, легкоизготавливаемого, недорогого тренажера, стабилизирующего угол сгибания в коленном суставе тем самым прививая в процессе тренировки необходимый двигательный навык при выполнении броска.

Глава 2. Тренажер для облегчения обучения игре в «Асык ату»

2.1 Техническое изготовление тренажера

Итак, что в нашем воображении должен представлять из себя задуманный нами тренажер?

1. Он должен надежно фиксировать ноги в коленном суставе, тем самым предотвращая непроизвольное сгибание ног.
2. Тренажер должен быть достаточно прост в изготовлении, прост настолько, чтобы его можно было изготовить из подручных материалов, с помощью инструментов доступных в личном хозяйстве.
3. Изготавливаемое приспособление должно быть недорогим, настолько чтобы его изготовление не ложилось финансовым бременем на семью, а было доступно для любого спортсмена.
4. И последний не менее важный параметр, тренажер должен быть безопасным и удобным при использовании.

При рассмотрении различных вариантов, мы решили остановиться на накладках фиксирующих коленный сустав по типу медицинских шин при переломе.

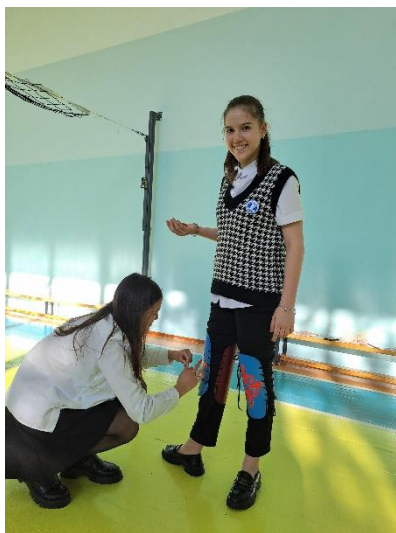


Рис. 4

Забегая вперед, хотим показать конечный результат нашей работы (рис. 4), а уже далее покажем все этапы его изготовления.

Основанием для нашего тренажера послужила полипропиленовая труба диаметром 150 мм., используемая в прокладке бытовой канализации (естественно новая) (рис. 5). Такая труба доступна в любом магазине сантехники.

Фрагмент трубы длиной 40 см., разрезаем поперек, а затем вдоль на 2 части (рис.6,7) с помощью электролобзика, болгарки, ручной пилы по металлу.

При пользовании электроинструментом, необходимо обязательно соблюдать технику безопасности, и использовать защитные средства.



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

В целях безопасности и комфорта, закругляем края заготовок и обтачиваем их наждачной бумагой. С внутренней стороны с помощью клея ПВА приклеиваем мягкий материал, им может быть поролон, войлок, а в нашем случае это был материал также недорогой и доступный в любом строительном магазине- изолон (рис. 8). Для придания эстетического и законченного вида, изделие мы покрыли краской и нанесли национальный орнамент (рис. 9).

На последнем этапе перед нами возник неожиданный вопрос, каким способом соединить две части изделия. Мы остановились на шнуровке в данном экземпляре изделия (рис. 10) однако, когда требуется многократное снятие и переодевание в тренировочных группах, целесообразно применять соединение на так называемых «липучках». Это позволит занимающимся быстро одевать и снимать тренажер в процессе тренировки.

2.2 Апробация тренажёра на практике.

Конечным этапом изготовления нашего тренажера стала практическая апробация его в реальных условиях.

Для эксперимента нами было выбрано 2 класса «Физико-математического лица» - 8 «а» и 8 «в». Для большей достоверности мы смоделировали тренировочный процесс, создав две учебно-тренировочные группы по 18 человек в каждой. 8 «в» класс занимался в течение трех занятий физкультуры, используя наш тренажер (см. приложение). Другой же класс не использовал наше изделие в процессе занятий.

Для чистоты эксперимента, нами было установлено путем опроса, что все участники эксперимента никогда ранее не играли в игру «Асык-ату», более того правила игры им были так же незнакомы.

На четвертом занятии мы провели контрольный тест среди двух групп, смоделировав условия соревнований. Участники обеих групп выполняли по 5 бросков каждый, не используя тренажер и соблюдая правила соревнований. Параметры теста, интересующие нас, заключались в

как в общей результативности бросков, так и в количестве нарушений связанных с загибанием ног или подседанием.

Результаты теста показали следующие результаты (Табл. 1)

Таблица 1.

8 «в» класс (использовали тренажер)			8 «а» (не использовали)		
№ уч-ка	попадания	ошибки	№ уч-ка	попадания	ошибки
1	1	0	1	0	0
2	1	1	2	0	1
3	1	0	3	1	1
4	3	0	4	1	1
5	0	0	5	0	0
6	1	0	6	4	0
7	0	1	7	1	0
8	1	0	8	2	1
9	2	0	9	0	2
10	0	0	10	0	1
11	0	0	11	0	0
12	1	0	12	1	2
13	1	0	13	0	3
14	2	1	14	2	1
15	2	0	15	0	1
16	1	1	16	0	0
17	0	2	17	1	0
18	1	0	18	0	2
Итого	18	6	Итого	15	16

Таким образом, даже нет необходимости для установления достоверности проводить статистический анализ полученных результатов. Из вышестоящей таблицы видно не вооруженным глазом явное преимущество 8 «в» класса как в результативности, так и в количестве ошибок, допущенных участниками эксперимента. Анализируя полученные результаты, можно предположить, что при использования тренажера в

экспериментальной группе, у занимающихся был сформирован правильный двигательный навык, снижающий количество нарушений правил.

2.3 Расчет затрат на изготовление тренажера

Одним из условий изготовления нашего тренажёра была доступность материалов и их низкая цена.

Материалы приобретались нами в розничных магазинах г. Костаная. Цену закупленных отдельных материалов и их объём можно посмотреть в таблице 2.

При закупе возник один нюанс, заключающийся в том, что некоторые материалы продаются определенными объемом, при этом используется из них только небольшая часть. Поэтому наш расчет за одно изделие гораздо дороже изготовления нескольких тренажеров, то есть последующие несколько тренажеров будут почти бесплатными, и учитывать стоит только трудозатраты.

Таким образом затраты на один тренажёр составят 4178 тенге, в этом расчете 1 м² изолонa и 1 трубы ПВХ хватит на 3 комплекта тренажера, поэтому при изготовлении еще двух комплектов обойдется только стоимостью шнурков по 730 тенге. Отсюда следует, что стоимость одного изделия при изготовлении трех комплектов составит:

$$\frac{4178 \text{ тенге} + 730 \times 2}{3} = 1879 \text{ тенге}$$

Таблица 2

Материал	объём	цена	Стоимость (тенге)
Труба ПВХ	3 м.	316 тенге за метр	948
Изолон	1 м ²	650 тенге	650
Шнурки	2 шт	730	730
Краска 2 цвета	1 л.	750 тенге за один цвет	1500
Клей ПВА	1 бут.	350	350
Итого:			4178 тенге

Из расчета видно, что затраты необходимые для изготовления нашего изделия минимальны и его изготовление доступно, как семье самого занимающегося, так и тренеру для группы занимающихся.

2.4 Отзыв о практическом внедрении тренажера в методику тренировки спортсменов

Отзыв на тренажер для игры Асык ату.

Костанайскому областному филиалу Республиканской Федерации Асык Ату был предоставлен тренажер, фиксирующий сгибание в коленных суставах, придуманный и изготовленный ученицей 8 класса Физико-математического лицея г.Костанай Кашниковой Дарьей.

Первое, что нас «зацепило», - это оперативность реагирования на изменение правил. Дарья смогла заметить проблему, которая разрастется только в перспективе. После ознакомления с тренажером, мы проанализировали ситуацию, и пришли к выводам, что в ее суждениях есть зерно истины. По взаимному согласию нами было протестировано изобретенное ею изделие в тренировочных группах. При тестировании было замечено, что тренажер действительно значительно помогает искоренить неправильный двигательный навык, приобретённый до изменения правил соревнований.

Второе, что следует отметить, доступность в цене и простота в изготовлении данного изделия. При рассмотрении такого параметра как цена-качество, это изделие, скорее всего, обойдет другие варианты, которые будут пытаться решить эту проблему в будущем.

Нашей федерацией идея изделия была одобрена и принята в практическое применение. Рекомендуем применять данный тренажер при формировании правильного навыка в группах начальной подготовки, а также устранять дефекты в ранее сформировавшихся навыках движения.

Руководитель Костанайского областного филиала

Республиканской Федерации Асык Ату



К.Т. Какашев.

Выводы.

В нашей работе нами была рассмотрена проблема, возникшая в процессе изменения правил проведения соревнований в казахской национальной игре «Асык-ату». Как оказалось, эта проблема объединила в себе как техническую, так и методическую сторону подготовки спортсменов.

Мы поставили себе задачу разработать доступный тренажер, который будет выступать средством для облегчения решения вышеизложенных проблем. По нашей задумке тренажер должен быть удобен, прост и недорог в изготовлении, а также имел реальные шансы на внедрение в практическое применение.

В результате нашей работы мы получили изделие, которое отвечает всем поставленным требованиям. Тренажер успешно прошел экспериментальное тестирование, показав высокую и достоверную эффективность. Так же в соответствии с нашими требованиями он был внедрен в практическое применение для подготовки спортсменов Костанайского областного филиала Республиканской Федерации Асык Ату, как средство, облегчающее техническую подготовку спортсмена.

Список использованной литературы.

1. Таникеев М.Т . Мир народного спорта. – Алматы: Санат, 1998- 318с.
2. Тотенаев Б.Т. Казахские национальные игры. – Алма-Ата: Казахстан, 1976.- 144с.
3. Узакбаева С, Айтпаева А. Казахские народные детские игры. – Алматы: Республ.издат. кабинет Казахской академии образования им. И. Алтынсарина. 2000- 170с

Приложение

