

МКОУ «Джаргалахская средняя общеобразовательная школа
(с дошкольной группой)»

Самойлова Пелагея Разиновна,
учитель физической культуры

Техника выполнения якутских прыжков

«кылыы», «ыстана», «куобах».

с. Джаргалах, 2022г.

Суровый экстремальный климат, тяжелые условия труда, сопутствовавшие занятием скотоводством, земледелием и охотой, сложный характер производственной деятельности явились исторически сложившимися факторами, способствовавшими возникновению своеобразных физических упражнений, игр и состязаний, а также созданию своей собственной самобытной традиционной системы физического воспитания у коренных народов Якутии, отличающиеся от других районов севера. Среди множества различных физических упражнений, игр, состязаний наиболее популярными и широко распространенными у жителей нашей республики являются якутские прыжки.

Если большинство физических упражнений, игр народностей Крайнего Севера, в частности, народов Якутии, представляют собой копирование движение животных и птиц. То это особо проявляется в якутских прыжках. Каждый прыжок напоминает манеру движения или действия какого-либо зверя и птиц.

Прыжки "кылыы" (скачки на одной ноге) очень сходны с манерой движения и прыжками журавля, стерха; прыжки "ыстанга" (попеременные прыжки с ноги на ногу) напоминают широкий шаг скачущего оленя (в современной спортивной литературе это упражнение называется "прыжок в шаге"), прыжок "куобах" (в переводе на русский язык - "заячий прыжок") выполняется отталкиванием двумя ногами одновременно. Возможно, наши предки не раз наблюдали на песке, глине и снегу следы этих птиц и зверей, сначала просто подражали их действиям, а затем уже стали устраивать и состязания. Впоследствии эти упражнения и игры вошли в систему физического воспитания.

Интересно отметить и особенность, связанную с количеством выполненных прыжков. С древних времен на состязаниях по прыжкам во время ысыаха (летний праздник якутов) их участники прыгали чаще на

5-7-9-12 отметок. У наших предков эти числа были связаны с ритмами движения луны и других небесных светил и, как считали древние, являлись счастливыми. Например, «5» - показывает процветание, «7» - семь ветвей притоков, «9» - девять сильных вихрей, девять лыж из крепкого дерева, «12» - циклы явления земли, месяцы. Такая количественная раскладка соответствует истине.

Так возникли и дошли до наших дней самые красивые и в то же время самые трудные в выполнении якутские прыжки.

Мы гордимся, что именно в нашей республике культивируются такие прекрасные зрелищные прыжки, требующие от молодежи большой физической силы, прыгучести, выносливости, силы воли, характера. Якутские прыжки являются сложными циклическими упражнениями. Весь полный цикл прыжка состоит из разбега. Отталкивания одиннадцати последовательных, безостановочных прыжков и приземления.

Как показывает практика, наилучших результатов добиваются прыгуны, которые имеют высокие скоростные качества в беге на короткие дистанции, а также обладающие хорошей прыгучестью и владеющие рациональной техникой.

Техника выполнения прыжка «кылыы»

Кылыы - одиннадцать безостановочных прыжков с разбега на одной ноге. Техника прыжка состоит из энергичного разбега, отталкивания, одиннадцати последовательных скачков и приземления, т.е. прыгун в одном полном цикле одиннадцать раз находится в фазе полета и, наконец, на одиннадцатом скачке совершает свое приземление на обе ноги.

Согласно правилам, в тех случаях, когда прыгун приземляется на одну ногу или сделал меньше или больше одиннадцати прыжков, этот прыжок ему не засчитывается, и судья объявляет попытку неудачной.

Разбег - сугубо индивидуален и зависит от уровня физической и технической подготовленности прыгуна: чем выше его квалификация, тем длиннее разбег. У большинства прыгунов средняя длина разбега колеблется в пределах 25-35м, если разбег короче, он выполняется интенсивнее. Разбег выполняется с ускорением и достигает максимального уровня к моменту отталкивания.

Отталкивание - нога ставится на брусок для отталкивания на стопу очень быстрым движением. Туловище в этот момент несколько наклонено вперед, это положение обеспечивает наименьшую потерю горизонтальной скорости. Само отталкивание начинается с разгибания в коленных суставах и заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги. Руки в момент отталкивания совершают одновременное маховое движение вперед, тем самым усиливают отталкивание и скачок.

Скачок - (полетная фаза) выполняется вперед - вверх. Маховая нога как бы продолжает бег: выносится согнутой в коленном и тазобедренном суставах.

Толчковая нога, также согнутая в коленном и тазобедренном суставах, обгоняя маховую, выносится вперед, затем загребающим движением опускается на грунт - с носка на всю ступню. Отталкивание, фаза полета и постановка стопы на грунт составляют один скачок. Последующие скачки должны выполняться ритмично, невысоко, с акцентом направленности движения вперед, чем вверх. Туловище при этом слегка наклоняется также вперед, руки выполняют одновременное встречное маховое движение по отношению к ногам для сохранения равновесия и более энергичного продвижения вперед само прыгуна. В «кылыы» главной ошибкой прыгунов считается высокие скачки на первых двух-трех прыжках.

Приземление - начинается на одиннадцатом скачке «выбрасыванием» голени обеих ног далеко вперед.

Техника выполнения прыжка «ыстанга»

Ыстана - одиннадцать попеременных прыжков с разбега - с ноги на ногу. Разбег - почти такой же, как для прыжков «кылыы».

Отталкивание - выполняется при более наклоненном положении туловища. Это способствует лучшему продвижению вперед. Толчковая нога в место отталкивания ставится на всю ступню. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги.

После отталкивания маховая нога бедром энергично выносится вперед-вверх. В фазе полета прыгун занимает положение длинного шага (и шаг скачущего оленя). Туловище в фазе полета более наклоняется вперед, руки совершают одновременное маховое движение вперед.

На одиннадцатом прыжке (шаге) весь цикл завершается приземлением на обе ноги с выбрасыванием голени вперед.

В прыжках «ыстана» важную роль играет ритмичность совершения последующих прыжков. Наиболее распространенными ошибками, совершаемыми начинающими прыгунами 3-2 разряда, является высокое выполнение первых двух-трех прыжков и неправильная постановка стопы (стопу ставят с носка). Это приводит к потере ритма у спортсмена, он как бы бежит и не успевает полноценно отталкиваться (бытырыйан ойуу).

Техника выполнения прыжка «куобах»

Куобах - одиннадцать безостановочных прыжков, которые совершают, одновременно отталкиваясь двумя ногами с места или с одного-двух предварительных прыжков, или с небольшого (5-9-12 метров разбега).

Отталкивание в прыжках «куобах» совершается двумя ногами. Вместо отталкивания (на брусок) обе ноги ставятся на всю ступню, носки должны быть на одном уровне, разводиться ступни ног на расстояние длины стопы не разрешается. В момент отталкивания прыгун занимает положение глубокого приседа. Его туловище наклонено вперед, обе руки отводятся назад до отказа. Отталкивание начинается с выпрямления ног. В полетной фазе ноги

сгибаются в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед. Руки совершают маятникообразные движения в передне-заднем направлении.

Приземление в последующих прыжках совершается на полную ступню ног, согнутых в коленном и тазобедренном суставах, с наклоном туловища вперед.

Весь цикл заканчивается на одиннадцатом прыжке выбрасыванием обеих ног вперед.

Наиболее частыми ошибками при выполнении прыжков «куобах» является следующее:

- Чрезмерный наклон туловища вперед, что приводит к «закручиванию» туловища;
- Выполнение последующих прыжков с носка;
- Постановка стоп ног на неодинаковом уровне при последующих отталкиваниях;
- Несинхронная постановка стоп при последующих приземлениях;
- Разведение ступней ног на расстояние длины стопы. .

Якутские национальные прыжки для школьников 1-4-х классов вводятся в виде подвижных игр, в их число входят прыжки через скакалку, через набивные мячи, несколько безостановочных прыжков на одной, на двух ногах, с ноги на ногу, игра “прыжки с кочки на кочку”, эстафеты с применением различных прыжков, “лошадиный галоп”, танцевальные прыжки и т.п. Для учащихся среднего школьного возраста во время урока физкультуры проводится обучение технике якутских национальных прыжков, которые применяются также как средство для развития скоростно-силовых качеств.

На соревнованиях по национальным прыжкам в основном выступают легкоатлеты. Как известно, якутские прыжки являются отличным средством

общефизической и специальной подготовки для других, классических видов спорта. Прежде всего, они развивают необходимые скоростно-силовые качества. Скоростно-силовая подготовка по якутским прыжкам занимает большую часть тренировочной работы, т.к. и при выполнении одного цикла прыжков спортсмены нужно совершить одиннадцать безостановочных прыжков в максимально быстром темпе, преодолевая при этом значительное внешнее сопротивление.

Во всех видах спорта в последние годы большое внимание в тренировочном процессе уделяется развитию силы, ведется систематический контроль с использованием биомеханических комплексов.

Результаты исследования привлекают внимание к необходимости включения силовых упражнений избирательного воздействия в учебно-тренировочный процесс юных прыгунов с учетом уровня их силовой подготовленности и при контроле за характером указанных упражнений на проявление остальных физических качеств: быстроты, выносливости, координационных способностей и гибкости.

Рекомендуемые для включения в тренировочный процесс юных прыгунов упражнения, которые мы относим к числу силовых упражнений избирательной направленности, могут занимать в занятии всю основную часть, если развитие силовых способностей является главной задачей тренировок, или выполняться ближе к ее завершению, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения лучше сочетать с упражнениями на расслабление и на гибкость. При организации силовой тренировки по круговому методу упражнения для “станций” следует подбирать таким образом, чтобы каждая из них предусматривала включение в работу новых мышечных групп.

Тренер-инструктор по национальным прыжкам всегда должен творчески подходить к выбору методов развития силовых способностей у занимающихся, учитывая природный индивидуальный уровень их развития,

характер соревновательной деятельности и требования, предусмотренные программными документами системы дополнительного образования спортивной направленности, реализуемого в образовательном учреждении.