

Наследие наших предков «Северное многоборье».



Выполнил: Анисимов Иван

Алексеевич

Группы: 3-Б-МВС-22

Введение

Северное многоборье как вид спорта возникло на основе особенностей труда и обитания коренных жителей в суровых климатических условиях.

Необходимость активного образа жизни, хорошее развитие мышечной системы, опорно – двигательного аппарата и его обеспечения другими функциями организма явились причинами формирования особенностей полярного типа человека.

Характерные черты физиологии и анатомии северян – мужчин сформировались в процессе длительной адаптации к проживанию в холодном климате, требующем высокой двигательной активности в процессе добывания пищи рыболовством, охотой или оленеводством.

К сожалению, о видах спорта народов Севера знают немногие. Огромный духовный пласт традиций физического воспитания народов Севера мало изучен, несмотря на то, что тяга к нему молодого поколения северян в последнее время несомненна.

Большинство жителей нашего села мало знакомы с Национальными видами спорта коренных народов севера, а следовательно не применяют их для своего физического развития, что является проблемой для решения которой разработан наш проект. Празднования национального праздника «День оленевода» было возрождено два года назад, что способствует повышению связи традиционной культурой народов нашего края. Мы не знаем о народных играх, самобытными состязаний, в которых выявляют наиболее профессиональных оленеводов, охотников, рыбаков.

Цель проекта: Изучить Национальные виды спорта коренных народов Севера и показать возможности использования элементов видов спорта коренных народов Севера для физического развития подростков.

Задачи:

1. Изучить литературу по теме исследования.
2. Собрать информацию о видах спорта коренных народов Севера.
3. Выявить какие физические качества развиваются при занятиях национальными видами спорта.
4. Разработать проект использования элементов видов спорта коренных народов Севера на уроках физической культуры.

План реализации проекта:

1. Изучить теоретический материал;
2. Составить модель северного многоборья на основе классификации национальных видов спорта;

Продукт проекта: комплекс упражнений для совершенствования физических качеств подростков и использование элементов северного многоборья на уроках физической культуры в рамках регионального компонента

История развития Национальных видов спорта.

На данный момент северное многоборье развивается во всех автономных округах, республиках и территориях Российской Федерации от Мурманской области до Чукотки. С 1985 г. соревнования по северному многоборью проводятся по следующим видам: метание топора на дальность, метание тынзяна на хорей, тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног, прыжки через нарты, бег с палкой по пересеченной местности на 3 км.

В последние годы стали проводиться соревнования по северному многоборью и среди женщин. Женщины уже традиционно выступают в трех видах многоборья: в тройном национальном прыжке, в беге с палкой по пересеченной местности, в прыжках через нарты. С 2018 года введены следующие виды для женщин: метание топора на дальность, метание тынзяна на хорей.

Модель Северного многоборья.



* Модель Северного многоборья

Где и кем применяются в обычной жизни

Охотник, оленевод, рыбак С помощью специального топорика оленевод мог подсечь на расстоянии ногу оленя и потом его заарканить	Оленевод, охотник Пастуху достаточно несколько мгновений, чтобы отловить им среди тысячерогого стада оленя, который выбран.	Оленевод Если олень идущий в обозе упал, чтобы его спасти оленевод должен очень быстро перепрыгнуть через определенное количество нарт	Взрослые и дети Умение прыгать в традиционной жизни важно в случае передвижений по буреломам, болотам, необходимо при преодолении речек в холодное время года.	Взрослые и дети Преодолении болот в летний период во время обилия гнуса (срубаят березу, ствол очищают, а крону оставляют). При переходе через топкое болото.
--	--	---	---	--

Какие качества развиваются

- меткость	- меткость	- прыгучесть	- прыгучесть	- скоростные качества
- ловкость	- ловкость	- выносливость	- выносливость	- выносливость
- сила	- сила	- сила	- гибкость	- морально-волевые качества

Метание топора на дальность.

Использование в традиции. Метание топора на дальность – это интересный и сложный вид северного многоборья. Топор всегда был промысловым атрибутом охотника, оленевода, рыбака. С помощью специального топорика оленевод мог подсесть на расстоянии ногу оленя и потом его зарканить



Метание тынзяна на хорей.

Использование в традиции. Метание аркана распространенный вид игры у детей народов Севера, а приобретенные навыки (ловкость, сноровка, глазомер) крайне необходимы в оленеводстве. В традиционной жизни мальчики первый аркан получают с рук отца в четыре или пять лет. Первые игры состоят в том, что обычно ловят спиленные рога, небольшие деревца. С девяти лет дети начинают ловить оленят. В тринадцать лет мальчики полностью овладевают навыками обращения с арканом, начинают помогать взрослым при плетении тынзяна. В традиции состязания по метанию аркана проводились в любое время года.



Тройной национальный прыжок.

Использование е традиции. Умение прыгать в традиционной жизни важно в случае передвижений по буреломам, болотам, необходимо при преодолении речек в холодное время года. Например, чтобы не погрязнуть в топком болоте по нему быстро передвигались прыжками с одной ноги на другую. Известно, что ханты могли перепрыгнуть речку шириной более двух, трех метров. Это совершалось с помощью разбега и прыжка. Для закрепления навыков прыжков ханты проводили состязания, в частности, прыжки на двух ногах. Игроки определяли дистанцию или предмет, до которого они будут прыгать. Побеждал тот, кто быстрее других достигал цели



Прыжки через нарты.

Использование в традиции. Навыки перепрыгивания через нарты необходимы в повседневной жизни оленевода. Например, при необходимости сохранить оленя, запряженного в обоз. Обоз представляет собой соединение семи-восьми нарт, к каждой из которых запряжено по два оленя. Эти олени, в свою очередь, привязаны к впереди идущей нарте. Один из оленей, тянущий грузовую нарту может упасть. Обоз же будет продолжать движение и если вовремя не подоспеть, то оленя затянет петля. Чтобы сохранить животное, необходимо очень быстро добраться до него. При этом оленевод должен перепрыгнуть через определенное количество нарт обоза. Эти навыки путем многократных упражнений доводились до автоматизма.

Для проведения соревнований используются макеты нарт. Размеры нарт: высота 50 см, ширина сверху 50 см, ширина у основания 70 см, длина 135 см. Макеты 10 нарт располагаются на ровной местности на расстоянии 55 см друг от друга. Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием ног с места. Отдых на развороте в конце ряда нарт до 5 секунд. Сдвиг нарт при прыжке не допускается. Зачет производится по лучшему результату из трех попыток. Прыжки выполняются в национальной обуви – кисах.



Бег с палкой по пересеченной местности на 3 км.

Использование в традиции. В традиционной культуре навыки бега с палкой по неровной местности были крайне необходимы. Например, при преодолении болот в летний период во время обилия гнуса. По сей день можно увидеть следующее. Оленеводы вынуждены постоянно передвигаться по тундре и тайге. Во время этих переходов, ханты могли за сутки свободно пройти 36-50км., при этом преодолевали различные препятствия, передвигались быстро, почти бегом.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мой проект – это комплекс упражнений, которые можно выполнять на уроках физической культуры и тем самым способствовать сохранению самобытной физической культуры и видов спорта северных народов. Вместе с тем использование этого комплекса упражнений может сделать урок физической культуры более интересным и результативным.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**