

Республики Саха (Якутия)  
МР «Вилуйский улус (район)»  
МБОУ «Хампинской СОШс им.С.Ф.Гоголева»  
Учитель ФК Павлова Августина Прокопьевна

**Конспект урока по физической культуре для учащихся 5 х классов  
Прыжки в длину с места (техника выполнения якутских национальных прыжков: «кылыы»,  
«ыстанга», «куобах»)**

**Раздел программы «Национальные виды спорта».**

**Тема урока: Прыжки в длину с места (техника выполнения якутских национальных прыжков: «кылыы», «ыстанга», «куобах»)**

**Цель:** Развивать интерес к физической культуре на основе национальных прыжков.

**Образовательные задачи:**

- обучение детей коллективной и сплочённой работе на уроке;
- формирование двигательных умений и навыков в прыжках;
- закрепление умения и навыка в двигательном развитии качеств.

**Развивающие задачи:**

- развивать двигательные качества.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание культуры поведения в урочной деятельности;
- воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.

**Планируемые результаты:**

**Регулятивные:** коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.

**Познавательные:** ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.

**Коммуникативные:** взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения

**Тип урока:** комбинированный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** свисток, мячи.

**Использование технологий и методов:** групповой, индивидуальный, соревновательный.

**Задачи урока:**

1. Формирование ценностно-смысловых компетенций через обогащение теоретических знаний об особенностях национальных прыжков;
2. Обучение технике прыжках «куобах»;
3. Продолжение обучения подбору индивидуального разбега в якутских прыжках «кылыы», «ыстанга»;
4. Развитие умений-компетенций по развитию двигательных качеств.

**ХОД УРОКА**

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
I	<b>Вводная часть</b>	<b>2 мин</b>	Построение, сообщение задач урока
	Вы знаете, что Якутия многонациональная страна. В послании Якутии приоритетными направлениями были определены здоровье, образование и благополучие граждан. Наша		Горловое пение по якутски . Спины выровняли. Рука левая на поясе и правая на груди. Приготовились.

<p>республика принадлежит к странам древней культуры и у якутского народа много неповторимых разных видов игр, которые строились для развития ловкости, быстроты и силы. Так как именно физическое воспитание якутского народа было направлено на сильных духом «боотуров». Сегодня мы с вами будем изучать технику национальных прыжков народа Якутии. Каждый прыжок обозначает движение животного. Прыжки «Кылыы» (т.е. скачки на одной ноге) очень сходны с манерой движения и прыжками журавля, прыжки «Ыстанга» (попеременные прыжки с ноги на ногу) напоминают широкий шаг скачущего оленя; (Приложение 1), прыжки «куобах (заячий прыжок) (Приложение 2), выполняются двумя руками одновременно. Сегодня мы с вами освоим технику этих прыжков. Но для выполнения этих прыжков использовали не только разминку общих мышц, но и дыхательных путей ( горловое пение ).</p>		<p>Подбородки подняли. Выполняем. Издаем звуки из горла. (О-О-О,ЫЭ,ЫЭ) И еще раз.</p>
<p>1. Дыхательная гимнастика.</p>	<p><b>2 мин</b></p>	
<p>2. Общеразвивающие упражнения: 1) наклоны головы влево, вправо, вперед, назад; 2) повороты согнутых рук вперед, назад; 3) наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад; 4) упор присев,</p>	<p><b>4 мин</b></p>	<p>Обратить внимание на правильную осанку: положение головы, плеч, спины, рук и ног</p>
<p>3.Ритмическая гимнастика 1. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1-2 подняться на носки с поворотом вправо, руки приложить к глазам и посмотреть, как в бинокль. 3-4 и.п. 5-6 то же, в другую сторону</p>	<p><b>8 мин</b> Повторить 8 раз.</p>	<p>Упражнения выполняются под музыку народа Якутии исполняемую на хомусе в современной обработке.</p>
<p>2.И.п. – ноги врозь, руки внизу. 1-2 подняться на носки, руки вверх. 3-4 полуприсед, руки на пояс.</p>	<p>Повторить 8 раз.</p>	
<p>3.И.п. – о.с., руки на пояс. 1-4 передвижение на ногах перекатами с носков на пятки вправо. 5-8 вернуться в и.п. 9-16 то же, влево.</p>	<p>Повторить 4 раза.</p>	<p>Упражнение выполняется с перекатом с носков на пятки и обратно, одновременно сводя и разводя носки.</p>
<p>4. Гармошка». И.п. – о.с. руки внизу. 1-4 передвижение на ногах перекатами с носков на пятки вправо. 5-8 вернуться в и.п. 9-16 то же, влево.</p>	<p>Повторить 16 раза.</p>	
<p>5. «Пружинка». И.п.- то же, руки на пояс. Поочерёдное отрывание пяток от пола с надавливанием на носки.</p>	<p>Повторить 8 раз.</p>	
<p>6. «Пружинка коленями». И.п.- о.с. руки внизу. полуприсед, руки вперёд, голову наклонить вперёд. И.п. Полуприсед, руки в стороны, голову назад.</p>	<p>Повторить 8 раз.</p>	<p>Упражнение на растягивание мышц.</p>

	И.п.		
	7. «Ладони». И.п.-о.с. руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью. 1-надавить ладонь на ладонь вправо, полуприсед и голова вправо. 2-и.п. 3-то же, в др. сторону. 4-и.п.	Повторить 8 раз.	
	8. «Потягушки». И.п.-о.с. 1-2 подняться на носки и потянуться руками вверх. 3-4 полуприсед, руки в стороны .	Повторить 4 раз.	Упражнение на растягивание мышц.
<b>II</b>	<b>Основная часть</b>	<b>24 мин</b>	
	Обучение технике прыжка «куобах» «Кылыы», «Ыстанга»	5 минут	Показать положение в момент отталкивания (прыгун занимает положение глубокого подседа, туловище наклонено вперед, обе руки отводятся назад – до отказа). Отталкивание начинается с выпрямления ног и резкого выноса рук вперед-вверх, а заканчивается полным выпрямлением ног. Приложение 1,2,3.
	Обучение отталкиванию прыжка «куобах»	5 минут	Отталкивание совершается двумя ногами. В месте отталкивания обе ноги ставятся на всю ступню, носки должны быть на одном уровне, разводить ступни ног на расстояние длины стопы не разрешается. Объяснить, что в фазе полета ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах, туловище нужно наклонить вперед. Руки совершают маятниковое движение вперед-назад. При выполнении упражнений учащимися показать, как совершается приземление в последующих прыжках на всю ступню ног, согнутых в коленном и тазобедренном суставах, с наклоном туловища вперед .
	2. Прыжки в длину с места	4 мин по 3 попытки	Ученики самостоятельно в группах принимают у товарищей прыжки в длину с места и измеряют длину прыжка.
	3. Соревнования по прыжкам	10 мин	Упражнение выполняют в колонне по четыре. По сигналу ученики начинают выполнять упражнение. Партнер считает количество выполненных прыжков их должно быть 11. Это кылыы (одиннадцать скачков на толковой ноге), ыстанга (одиннадцать шагов с ноги на ногу), куобах (одиннадцать прыжков на двух ногах). Результат
<b>III</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>3 мин</b>	
	Оценка деятельности учащихся. В ходе соревнований вы показали свою силу, ловкость, выносливость.  Домашнее задание		Учащиеся сами себе ставят оценку за урок и делают обоснование собственной оценки.  Повторить прыжковые упражнения

### Техника прыжка «ыстанга»

Разбег, отталкивание, почти такой же, как и в «кылыы». После отталкивания маховая нога энергично выносится бедром вперед – вверх. В фазе полета спортсмен занимает

положение «длинного шага» (шаг скачущего оленя). Туловище в фазе полета наклонено вперед. Маховая нога ставится для последующего приземления энергичным движением вниз – с носка на полную ступню. Обе руки одновременно выносятся вперед – вверх, как бы направляя движение прыгуна вперед.

Так же, как в кылыы, лучшим вариантом в выполнении прыжка «ыстанга» являются прыжки максимально длинные с первого до последнего.

### **Техника прыжка «куобах»**

«Куобах» - одиннадцать безостановочных прыжков, отталкиваясь одновременно двумя ногами, с места или с небольшого разбега.

Отталкивание при прыжках куобах совершается двумя ногами. На брусок ноги ставится на всю ступню, носки должны быть на одном е, разводить ноги стопы не разрешается. В момент отталкивания прыгун занимает положение глубокого подседа. Его туловище наклонено вперед, обе руки отводятся назад, до отказа. Отталкивание начинается выпрямлением ног и резким выносом рук вперед – вверх, заканчивается отталкивание полным выпрямлением ног. В полетной фазе ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед. Руки совершают маятникообразное движение в переднезаднем направлении. Приземление в последующих прыжках совершается на полную ступню. Весь цикл завершается на одиннадцатом прыжке с выбрасыванием обеих ног вперед, длина прыжка в «куобахе» увеличивается постепенно, максимума достигает с 5 – 6 - 7 – 8 прыжков.

Якутские прыжки широко применяются как подготовительные упражнения в легкой атлетике, особенно его любят прыгуны в длину и тройным прыжком. Простота, доступность, естественность движения дает возможность заниматься ими с детского возраста.

### **Техника выполнения прыжка «кылыы»**

Разбег сугубо индивидуален и зависит от физической и технической подготовленности спортсмена и составляет примерно 25 – 35 метров. Разбег выполняется с ускорением и достигает максимума скорости в последних 2-3 шагах.

Отталкивание – один из главных и решающих моментов прыжка. От его своевременности и правильного выполнения зависит общая длина прыжка. Толчковая нога на месте отталкивания (на брусок) ставится на всю стопу, туловище в этот момент

несколько наклонено вперед, это обеспечивает наименьшую потерю горизонтальной скорости и создает более выгодное положение для выполнения скачков.

Скачок (полетная фаза) выполняется вперед – вверх. Маховая нога, как бы продолжая бег, выносится согнутой в коленном и тазобедренных суставах вперед – вверх, толчковая нога после отталкивания, как бы «обгоняя» маховую, выносится вперед, затем загибающим движением опускается на грунт на всю ступню. Обе руки в момент скачков выносятся вперед для сохранения равновесия и продвижения вперед.

При приземлении на одиннадцатом скачке ноги нужно стараться «выбросить» далеко, приземление совершается обязательно на обе ноги. Если спортсмен приземлился на одну ногу, то прыжок не засчитывается, также прыжок будет не засчитан, если спортсмен совершил меньше или больше одиннадцати скачков.

### **Техника прыжка «ыстанга»**

Разбег, отталкивание, почти такой же, как и в «кылыы». После отталкивания маховая нога энергично выносится бедром вперед – вверх. В фазе полета спортсмен занимает положение «длинного шага» (шаг скачущего оленя). Туловище в фазе полета наклонено вперед. Маховая нога ставится для последующего приземления энергичным движением вниз – с носка на полную ступню. Обе руки одновременно выносятся вперед – вверх, как бы направляя движение прыгуна вперед.

Так же, как в кылыы, лучшим вариантом в выполнении прыжка «ыстанга» являются прыжки максимально длинные с первого до последнего.

### **Техника прыжка «куобах»**

«Куобах» - одиннадцать безостановочных прыжков, отталкиваясь одновременно двумя ногами, с места или с небольшого разбега.

Отталкивание при прыжках куобах совершается двумя ногами. На брусочек ноги ставится на всю ступню, носки должны быть на одном уровне, разводить ноги стопы не разрешается. В момент отталкивания прыгун занимает положение глубокого подседа. Его туловище наклонено вперед, обе руки отводятся назад, до отказа. Отталкивание начинается выпрямлением ног и резким выносом рук вперед – вверх, заканчивается отталкивание полным выпрямлением ног. В полетной фазе ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед. Руки совершают маятникообразное движение в переднезаднем направлении. Приземление в последующих прыжках совершается на полную ступню. Весь цикл завершается на одиннадцатом прыжке с выбрасыванием обеих ног вперед, длина прыжка в «куобахе»

увеличивается постепенно, максимума достигает с 5 – 6 - 7 – 8 прыжков.**Техника прыжка «ыстанга»**

Разбег, отталкивание, почти такой же, как и в «кылыы». После отталкивания маховая нога энергично выносится бедром вперед – вверх. В фазе полета спортсмен занимает положение «длинного шага» (шаг скачущего оленя). Туловище в фазе полета наклонено вперед. Маховая нога ставится для последующего приземления энергичным движением вниз – с носка на полную ступню. Обе руки одновременно выносятся вперед – вверх, как бы направляя движение прыгуна вперед.

Так же, как в кылыы, лучшим вариантом в выполнении прыжка «ыстанга» являются прыжки максимально длинные с первого до последнего.

### **Техника прыжка «куобах»**

«Куобах» - одиннадцать безостановочных прыжков, отталкиваясь одновременно двумя ногами, с места или с небольшого разбега.

Отталкивание при прыжках куобах совершается двумя ногами. На брусок ноги ставится на всю ступню, носки должны быть на одном е, разводить ноги стопы не разрешается. В момент отталкивания прыгун занимает положение глубокого подседа. Его туловище наклонено вперед, обе руки отводятся назад, до отказа. Отталкивание начинается выпрямлением ног и резким выносом рук вперед – вверх, заканчивается отталкивание полным выпрямлением ног. В полетной фазе ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед. Руки совершают маятникообразное движение в переднезаднем направлении. Приземление в последующих прыжках совершается на полную ступню. Весь цикл завершается на одиннадцатом прыжке с выбрасыванием обеих ног вперед, длина прыжка в «куобахе» увеличивается постепенно, максимума достигает с 5 – 6 - 7 – 8 прыжков.

Якутские прыжки широко применяются как подготовительные упражнения в легкой атлетике, особенно его любят прыгуны в длину и тройным прыжком. Простота, доступность, естественность движения дает возможность заниматься ими с детского возраста.

### **Техника выполнения прыжка «кылыы»**

Разбег сугубо индивидуален и зависит от физической и технической подготовленности спортсмена и составляет примерно 25 – 35 метров. Разбег выполняется с ускорением и достигает максимума скорости в последних 2-3 шагах.

Отталкивание – один из главных и решающих моментов прыжка. От его своевременности и правильного выполнения зависит общая длина прыжка. Толчковая нога на месте отталкивания (на брусок) ставится на всю стопу, туловище в этот момент несколько наклонено вперед, это обеспечивает наименьшую потерю горизонтальной скорости и создает более выгодное положение для выполнения скачков.

Скачок (полетная фаза) выполняется вперед – вверх. Маховая нога, как бы продолжая бег, выносится согнутой в коленном и тазобедренных суставах вперед – вверх, толчковая нога после отталкивания, как бы «обгоняя» маховую, выносится вперед, затем загребающим движением опускается на грунт на всю ступню. Обе руки в момент скачков выносятся вперед для сохранения равновесия и продвижения вперед.

При приземлении на одиннадцатом скачке ноги нужно стараться «выбросить» далеко, приземление совершается обязательно на обе ноги. Если спортсмен приземлился на одну ногу, то прыжок не засчитывается, также прыжок будет не засчитан, если спортсмен совершил меньше или больше одиннадцати скачков.

Якутские прыжки широко применяются как подготовительные упражнения в легкой атлетике, особенно его любят прыгуны в длину и тройным прыжком. Простота, доступность, естественность движения дает возможность заниматься ими с детского возраста.

### **Техника выполнения прыжка «кылыы»**

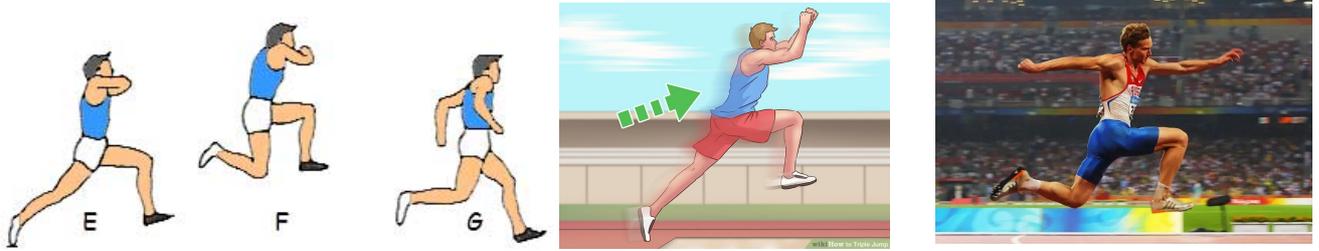
Разбег сугубо индивидуален и зависит от физической и технической подготовленности спортсмена и составляет примерно 25 – 35 метров. Разбег выполняется с ускорением и достигает максимума скорости в последних 2-3 шагах.

Отталкивание – один из главных и решающих моментов прыжка. От его своевременности и правильного выполнения зависит общая длина прыжка. Толчковая нога на месте отталкивания (на брусок) ставится на всю стопу, туловище в этот момент несколько наклонено вперед, это обеспечивает наименьшую потерю горизонтальной скорости и создает более выгодное положение для выполнения скачков.

Скачок (полетная фаза) выполняется вперед – вверх. Маховая нога, как бы продолжая бег, выносится согнутой в коленном и тазобедренных суставах вперед – вверх, толчковая нога после отталкивания, как бы «обгоняя» маховую, выносится вперед, затем загребающим движением опускается на грунт на всю ступню. Обе руки в момент скачков выносятся вперед для сохранения равновесия и продвижения вперед.

При приземлении на одиннадцатом скачке ноги нужно стараться «выбросить» далеко, приземление совершается обязательно на обе ноги. Если спортсмен приземлился на одну ногу, то прыжок не засчитывается, также прыжок будет не засчитан, если спортсмен совершил меньше или больше одиннадцати скачков.

(Приложение 1) «ыстанга»



(Приложение 2) «куобах»



(Приложение 3) «кылыы»



знали по  
всем по,  
напомин

ятием котор  
начали прыгат  
ительно, есл  
какого - либо

рые в совершенстве  
о сейчас известны  
й прыжок

Прыжки

гоге, очень с

равля, стерха.

Прыжки «ыстанга» - попеременные прыжки с ноги на ногу, напоминает широкий шаг скачущего бегущего оленя (в современной литературе это упражнение называется «прыжком в шаге». Прыжок «куобах», в переводе «заячий прыжок», выполняется ногами,

отталкиваемыми одновременно. Интересным является внимательное рассмотрение количества выполняемых прыжков. С давних времен якуты прыгают на 7, 9 и 12 отметок. У наших предков эти числа были связаны с ритмом движения луны и разных светил и, как раньше считали древние, являлись для них счастливыми.

Прыжки «кылыы» - одиннадцать безостановочных скачков на одной ноге. Прыжок совершается с разбега. Разбег примерно от 25 - 30 м, чем квалификации спортсмена выше, тем разбег длиннее.

Прыжки «ыстанга» - одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу (прыжки в шаге). Разбег аналогичен с прыжками «кылыы».

Прыжки «куобах» - одиннадцать безостановочных прыжков, отталкиваясь одновременно двумя ногами с места или с небольшого (7 - 11 м) разбега.

Соревнования проводятся на стадионе или на ровном месте, поле. Отталкивание совершается от бруска (длина 122 см, ширина 20 см, толщина 10 см), врытого плотно в землю заподлицо.

Для лучшей ориентировки зрителей сбоку, на расстоянии одного метра, на фанере пишутся порядковые номера меток от 1 до 12.

После 12 - го номера красным флажком обозначается рекордный результат. Измерение результата проводится рулеткой от ближайшего к бруску следа, оставленного любой тела прыгуна.

Каждому участнику на соревнованиях предоставляется выполнить три попытки (прыжка).

### **Техника прыжка «ыстанга»**

Разбег, отталкивание, почти такой же, как и в «кылыы». После отталкивания маховая нога энергично выносится бедром вперед – вверх. В фазе полета спортсмен занимает положение «длинного шага» (шаг скачущего оленя). Туловище в фазе полета наклонено вперед. Маховая нога ставится для последующего приземления энергичным движением вниз – с носка на полную ступню. Обе руки одновременно выносятся вперед – вверх, как бы направляя движение прыгуна вперед.

Так же, как в кылыы, лучшим вариантом в выполнении прыжка «ыстанга» являются прыжки максимально длинные с первого до последне

### **Техника прыжка «куобах»**

«Куобах» - одиннадцать безостановочных прыжков, отталкиваясь одновременно двумя ногами, с места или с небольшого разбега.

Отталкивание при прыжках куобах совершается двумя ногами. На брусок ноги ставится на всю ступню, носки должны быть на одном е, разводить ноги стопы не разрешается. В момент отталкивания прыгун занимает положение глубокого подседа. Его туловище наклонено вперед, обе руки отводятся назад, до отказа. Отталкивание начинается выпрямлением ног и резким выносом рук вперед – вверх, заканчивается отталкивание полным выпрямлением ног. В полетной фазе ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед. Руки совершают маятникообразное движение в переднезаднем направлении. Приземление в последующих прыжках совершается на полную ступню. Весь цикл завершается на одиннадцатом прыжке с выбрасыванием обеих ног вперед, длина прыжка в «куобахе» увеличивается постепенно, максимума достигает с 5 – 6 - 7 – 8 прыжков.

Якутские прыжки широко применяются как подготовительные упражнения в легкой атлетике, особенно его любят прыгуны в длину и тройным прыжком. Простота, доступность, естественность движения дает возможность заниматься ими с детского возраста.

### **Техника выполнения прыжка «кылыы»**

Разбег сугубо индивидуален и зависит от физической и технической подготовленности спортсмена и составляет примерно 25 – 35 метров. Разбег выполняется с ускорением и достигает максимума скорости в последних 2 - 3 шагах.

Отталкивание – один из главных и решающих моментов прыжка. От его своевременности и правильного выполнения зависит общая длина прыжка. Толчковая нога на месте отталкивания (на брусок) ставится на всю стопу, туловище в этот момент несколько наклонено вперед, это обеспечивает наименьшую потерю горизонтальной скорости и создает более выгодное положение для выполнения скачков.

Скачок (полетная фаза) выполняется вперед – вверх. Маховая нога, как бы продолжая бег, выносится согнутой в коленном и тазобедренных суставах вперед – вверх, толчковая нога после отталкивания, как бы «обгоняя» маховую, выносится вперед, затем загребающим

движением опускается на грунт на всю ступню. Обе руки в момент скачков выносятся вперед для сохранения равновесия и продвижения вперед.

При приземлении на одиннадцатом скачке ноги нужно стараться «выбросить» далеко, приземление совершается обязательно на обе ноги. Если спортсмен приземлился на одну ногу, то прыжок не засчитывается, также прыжок будет не засчитан, если спортсмен совершил меньше или больше одиннадцати скачков.

С о д е р ж и м о е   р а з р а б о т к

### **Якутские национальные прыжки**

Наши предки, основным занятием которых была охота, и которые в совершенстве знали повадки животных, первыми начали прыгать теми прыжками, что сейчас известны всем под названием якутских. Действительно, если вдуматься, то каждый прыжок напоминает движение или действие какого-либо зверя, птицы.

Прыжки «кылыы» - скачки на одной ноге, очень сходны со скачками журавля, стерха. Прыжки «ыстанга» - попеременные прыжки с ноги на ногу, напоминает широкий шаг скачущего бегущего оленя (в современной литературе это упражнение называется «прыжком в шаг». Прыжок «куобах», в переводе «заячий прыжок», выполняется ногами, отталкиваемыми одновременно. Интересным является внимательное рассмотрение количества выполняемых прыжков. С давних времен якуты прыгают на 7, 9 и 12 отметок. У наших предков эти числа были связаны с ритмом движения луны и разных светил и, как раньше считали древние, являлись для них счастливыми.

Прыжки «кылыы» - одиннадцать безостановочных скачков на одной ноге. Прыжок совершается с разбега. Разбег примерно от 25-30 м, чем квалификации спортсмена выше, тем разбег длиннее.

Прыжки «ыстанга» - одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу (прыжки в шаг). Разбег аналогичен с прыжками «кылыы».

Прыжки «куобах» - одиннадцать безостановочных прыжков, отталкиваясь одновременно двумя ногами с места или с небольшого (7-11 м) разбега.

Соревнования проводятся на стадионе или на ровном месте, поле. Отталкивание совершается от бруска (длина 122 см, ширина 20 см, толщина 10 см), врытого плотно в землю заподлицо.

Для лучшей ориентировки зрителей сбоку, на расстоянии одного метра, на фанере пишутся порядковые номера меток от 1 до 12.

После 12-го номера красным флажком обозначается рекордный результат. Измерение результата проводится рулеткой от ближайшего к бруску следа, оставленного любой тела прыгуна.

Каждому участнику на соревнованиях предоставляется выполнить три попытки (прыжка).

### **Техника прыжка «ыстанга»**

Разбег, отталкивание, почти такой же, как и в «кылыы». После отталкивания маховая нога энергично выносится бедром вперед – вверх. В фазе полета спортсмен занимает положение «длинного шага» (шаг скачущего оленя). Туловище в фазе полета наклонено вперед. Маховая нога ставится для последующего приземления энергичным движением вниз – с носка на полную ступню. Обе руки одновременно выносятся вперед – вверх, как бы направляя движение прыгуна вперед.

Так же, как в кылыы, лучшим вариантом в выполнении прыжка «ыстанга» являются прыжки максимально длинные с первого до последнего.

### **Техника прыжка «куобах»**

«Куобах» - одиннадцать безостановочных прыжков, отталкиваясь одновременно двумя ногами, с места или с небольшого разбега.

Отталкивание при прыжках куобах совершается двумя ногами. На брусок ноги ставятся на всю ступню, носки должны быть на одном е, разводить ноги стопы не разрешается. В момент отталкивания прыгун занимает положение глубокого подседа. Его туловище наклонено вперед, обе руки отводятся назад, до отказа. Отталкивание начинается выпрямлением ног и

резким выносом рук вперед – вверх, заканчивается отталкивание полным выпрямлением ног. В полетной фазе ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед. Руки совершают маятникообразное движение в переднезаднем направлении. Приземление в последующих прыжках совершается на полную ступню. Весь цикл завершается на одиннадцатом прыжке с выбрасыванием обеих ног вперед, длина прыжка в «куобахе» увеличивается постепенно, максимума достигает с 5 – 6 - 7 – 8 прыжков.

Якутские прыжки широко применяются как подготовительные упражнения в легкой атлетике, особенно его любят прыгуны в длину и тройным прыжком. Простота, доступность, естественность движения дает возможность заниматься ими с детского возраста.

### **Техника выполнения прыжка «кылыы»**

Разбег сугубо индивидуален и зависит от физической и технической подготовленности спортсмена и составляет примерно 25 – 35 метров. Разбег выполняется с ускорением и достигает максимума скорости в последних 2-3 шагах.

Отталкивание – один из главных и решающих моментов прыжка. От его своевременности и правильного выполнения зависит общая длина прыжка. Толчковая нога на месте отталкивания (на брусок) ставится на всю стопу, туловище в этот момент несколько наклонено вперед, это обеспечивает наименьшую потерю горизонтальной скорости и создает более выгодное положение для выполнения скачков.

Скачок (полетная фаза) выполняется вперед – вверх. Маховая нога, как бы продолжая бег, выносится согнутой в коленном и тазобедренных суставах вперед – вверх, толчковая нога после отталкивания, как бы «обгоняя» маховую, выносится вперед, затем загребающим движением опускается на грунт на всю ступню. Обе руки в момент скачков выносятся вперед для сохранения равновесия и продвижения вперед.

При приземлении на одиннадцатом скачке ноги нужно стараться «выбросить» далеко, приземление совершается обязательно на обе ноги. Если спортсмен приземлился на одну ногу, то прыжок не засчитывается, также прыжок будет не засчитан, если спортсмен совершил меньше или больше одиннадцати скачков.