

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад «Звездочка» с.Жиганск  
Жиганский национальный эвенкийский район Республика Саха (Якутия)»**

---

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**



Жиганск 2020

**Составитель:**

Иванова Наталья Александровна

**ИВАНОВА Н. А. «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА» - ЯКУТСК, 2019 – 40 с.**

В основе предлагаемых материалов лежит идея использования в деятельности воспитателя детей дошкольного возраста дидактических игр направленных на формирования представлений о национальных видах спорта у старших дошкольников. Сборник может быть рекомендован воспитателям, родителям детей дошкольного возраста, а также студентам, обучающимся по специальности «Дошкольное образование».

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
Методические рекомендации для воспитателей дошкольных организаций к использованию дидактических игр по физическому воспитанию.....	7
Дидактические игры, способствующие ознакомлению с национальными видами спорта.....	12
Дидактические игры, способствующие закреплению представлений о национальных летних видах спорта.....	14
Дидактические игры, способствующие закреплению представлений о зимних видах спорта.....	16
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	19
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	20

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности». (В.А.Сухомлинский)*

В современном обществе даже взрослому порой непросто разобраться во всем разнообразии национальных видов спорта. Сейчас в Якутии проводится много мероприятий по привлечению населения к здоровому образу жизни, поэтому вопрос становится более актуальным. Необходимо, чтобы дети с дошкольного возраста понимали, что представляет собой тот или иной национальный вид спорта, какой спортивный инвентарь нужен для того, чтобы им заниматься, где можно ему обучиться. Не случайно в примерной основной образовательной программе дошкольного образования в области физического развития ребенка одной из основных задач образовательной деятельности является создание условий для: формирования начальных представлений о некоторых видах спорта.

Дошкольное детство — это период игры. В этом возрасте ребенок все стремится познать через игру. Игра — это отражение детьми взрослого, реального мира. Она таит в себе большие возможности для обучения детей в дошкольном учреждении. В дидактической игре познавательные задачи соединяются с игровыми. Через игру, в частности дидактические игры, ребенок, играя, учится.

В процессе игры уточняются и углубляются знания и представления детей. Чтобы выполнить в игре ту или иную роль, ребенок должен свое представление перевести в игровые действия. Игра не только закрепляет уже имеющиеся у детей знания и представления, но и является своеобразной формой активной познавательной деятельности, в процессе которой они под

руководством воспитателя овладевают новыми знаниями, служит хорошим средством подготовки детей к школе.

У детей 5—6 лет данная задача должна реализоваться через развитие первичных представлений о некоторых национальных видах спорта, спортивных достижениях и победах нашей Якутии. Также одной из задач физического развития дошкольников в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) является формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

В настоящее время по национальным видам спорта проводятся республиканские соревнования на призы Василия Манчаары - легендарного героя якутского народа. В зимнее время проводятся “Игры предков” с обязательным включением настольных игр и развлечений. В эти состязания включаются наиболее популярные, излюбленные национальные виды спорта и игры. К ним в первую очередь можно отнести “Перетягивание палки”, национальные прыжки “кылыы”, “ыстанга”, “куобах”, национальную борьбу “хапсагай”, “прыжки через нарты”, “тутум эргиир”, “кырынаастыыр” и многие другие. По этим видам спорта существуют разрядные нормативы, присуждаются почетные звания мастеров спорта Республики Саха (Якутия) и Российской Федерации.

Сборник для старшего дошкольного возраста состоит из трех разделов: 1 Раздел «Дидактические игры, способствующие ознакомлению с национальным видом спорта». Игры в данном разделе направлены на формирование у детей мотивации и интереса к национальной физкультуре и спорту.

2 Раздел «Дидактические игры, способствующие закреплению представлений о национальных летних видах спорта» и 3 Раздел «Дидактические игры, способствующие закреплению представлений о национальных зимних видах спорта». В данных разделах находятся игры, направленные на расширение представлений, закрепление знаний детей о летних и зимних национальных видах спорта, а также способствующие формированию

умений определять и называть необходимый инвентарь, оборудование, экипировку для данного национального вида спорта.

Целью сборника является: подбор и систематизация игр по формированию представлений о некоторых национальных видах спорта у детей старшего дошкольного возраста.

В сборнике представлены дидактические игры для формирования представлений о некоторых национальных видах спорта у детей старшего дошкольного возраста. Дидактические игры, разнообразные по содержанию и степени сложности будут способствовать качественному формированию представлений о национальных видах спорта.

Данный сборник дидактических игр направлен на ознакомление старших дошкольников с летними и зимними национальных видов спорта, предназначен для студентов педагогических специальностей при подготовке педагогами дошкольной образовательной организации, родителями.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Игра – это не только источник положительных эмоций, это ещё и возможность развивать качества, необходимые для дальнейшей жизни. Во время игры, ребёнок, даже не подозревая об этом, может получать новые знания, умения, навыки, развивать способности. Любая игра – это, прежде всего, общение со сверстниками или взрослым. И именно в этот момент ребенок учится уважительно относиться к чужим победам и достойно переносить свои неудачи. Из большого разнообразия игр хочется выделить дидактические игры, которые в руках педагога становятся интересным, захватывающим, эмоциональным и творческим средством воспитания гармонично развитой личности ребенка.

Дети старшего дошкольного возраста обладают значительным игровым опытом и настолько развитым мышлением, что они легко воспринимают чисто словесные объяснения игры. Лишь в отдельных случаях требуется наглядный показ. С детьми этого возраста проводятся дидактические игры со всей группой, с небольшими группами. У них, как правило, складываются коллективные взаимоотношения на почве совместных игр.

В дидактических играх детей старшего дошкольного возраста отражаются более сложные по своему содержанию жизненные явления (быт и труд людей, техника в городе и деревне). Дети классифицируют предметы по материалу, назначению (например, игра «Где что спрятано»).

Широко используются в этом возрасте словесные игры, требующие большого умственного напряжения. У детей данного возраста в дидактических играх больше проявляется произвольное внимание, самостоятельность в решении поставленной задачи, в выполнении правил. Руководство должно быть таким, чтобы игра содействовала умственному и нравственному воспитанию и в то же время оставалась игрой. Необходимо и в этом возрасте сохранить

эмоциональный настрой детей, переживание радости от хода игры и удовлетворения от результата, т. е. решения задачи. Руководя настольно—печатными играми, воспитатель развивает у детей способность различать, узнавать, припоминать. Опираясь на возбуждение и торможение нервной системы, упражняет внимание детей, так как картинки неожиданно быстро сменяют друг друга и новые зрительные образы вызывают у детей слуховые и словесные образы. Дети упражняются в быстроте, точности и прочности запоминания, в сохранности воспроизведения этих образов.

В этом возрасте объяснение правил осуществляется перед игрой, как правило, без показа их выполнения. Чаще всего это словесное объяснение, но если игра сложная или новая, то можно предложить ребятам «пробный ход».

Воспитатель не принимает участие в играх, но следит за выполнением правил игры, за ходом игры.

В дидактических играх воспитатели ставят ребенка в такие условия (игровые), когда он вынужден вспомнить, что ему говорили на практике, во время экскурсий, а это очень важно при подготовке ребенка к школе.

Зная индивидуальные особенности детей, воспитатель советует им распределять между собой роли в игре так, чтобы поставить ребенка, у которого не сформировались моральные нормы поведения, в такие игровые условия, когда он, выполняя роль, должен будет проявить внимание, доброжелательность, заботу о товарище, перенося затем эти качества в повседневную жизнь. Педагог направляет игру, используя советы, напоминания. В игре дети должны проявить упорство при выполнении правил, вспомнить определенные события из окружающей жизни.

Заканчивая игру, воспитатель должен напоминать детям название игры, отдельные игровые правила, поддерживать интерес детей к дальнейшему продолжению игры. Дает оценку действиям детей, но следует помнить о том, что не каждая игра требует оценки, так как оценка может быть заключена в результате игры или нарушить хорошее настроение детей.

При повторном проведении игры ребята усваивают полный порядок, игровые правила и способы действий. Необходимость повторности игры



определяется и тем, что не все ее участники одинаково успешно овладевают всеми элементами дидактических игр до такой степени, чтобы они переходили в их самостоятельную деятельность. Как правило, чтобы повысить активность детей в игре и сохранить к ней продолжительный интерес, при ее повторности дидактические и игровые задачи усложняются. Для этого педагогом используется внесение нового игрового материала, введение дополнительных ролей, замена наглядного дидактического материала на словесный.

Дидактические игры по национальному физическому воспитанию способствуют закреплению у детей знаний, полученных на тематических занятиях по физическому воспитанию. Основная их цель – формирование у детей устойчивого интереса к национальной физкультуре и спорту. Все игры многофункциональны. Они не только развивают интерес к национальному спорту, но и способствуют формированию и развитию психических процессов:

- развитию восприятия цвета, формы, величины, пространства, времени;
- развитию зрительного и слухового внимания;
- формированию и развитию мыслительных операций (сравнения, сопоставления, обобщения, исключения, классификации), операций анализа и синтеза;
- формированию логического мышления детей;
- формированию общей и мелкой моторики рук.

Все игры можно сделать своими руками. Для изготовления игр рекомендуется использовать фотографии и символы национальных видов спорта, а также картинки из настольных игр и раскрасок.

Руководства дидактическими играми для детей дошкольного возраста определены следующие правила руководства:

1. В дидактические игры следует играть во время самостоятельной или совместной деятельности детей и педагога.
2. Для игры в настольные игры следует выбирать стол, за которым смогут комфортно сидеть все участники игры.
3. Участие в играх педагога повышает интерес детей к играм, способствуют развитию дружеских отношений.

4. Для развития активности и самостоятельности целесообразно роль ведущего поручать кому-нибудь из ребят.

5. Новую игру следует четко, кратко объяснить, отдельные моменты можно показать.

6. Ход игры и ее правила объясняются перед началом. При необходимости воспитатель может показать и с помощью вопросов выяснить, как дети поняли игру.

7. Все указания по ходу игры нужно давать в спокойном тоне, отмечать правильное выполнение заданий, соблюдение правил.

8. Деятельность детей в игре оценивается всеми ее участниками; при этом важно отмечать соблюдение правил, качество ответов, самостоятельность в организации и проведении игр.

9. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, выполнения ими всех правил, что способствует формированию дружеских отношений и сознательного отношения каждого ребенка к своему поведению.

10. Организуя дидактические игры необходимо проводить и другие формы работы по ознакомлению и формированию интересов к спорту: экскурсия в музей спорта, чтение художественных произведений, рассматривание картин и т.д.

Таким образом, можно сказать, что руководство дидактическими играми требует от педагога больших знаний, высокого уровня педагогического мастерства и такта. Дидактические игры весьма сложны для руководства. В каждой возрастной группе дошкольного учреждения свои особенности руководства.

**МБДОУ «ЦРР-детский сад «Звездочка» с.Жиганск»  
ЖИГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЭВЕНКИЙСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКА САХА (ЯКУТИЯ)**



## ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОЗНАКОМЛЕНИЮ С НАЦИОНАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

### 1. Игра «Спортлото».

*Обучающая задача:* формировать у детей интерес к национальным видам спорта; знакомить детей с национальными видами спорта; учить узнавать и правильно соотносить их на игровом поле; развивать внимание.

*Игровая задача:* найти на своей игровой карте данный символ, который называет или показывает ведущий и закрыть его жетоном.

*Содержание игры:*

1 вариант: Каждый игрок берет 2—3 игровые карты, на которых изображены национальные виды спорта. Ведущий достает из мешочка фишку с национальными видами спорта, называет вид спорта и показывает её игрокам. Тот, у кого на игровой карте есть такой вид спорта, закрывает его жетоном. Выигрывает игрок, который быстрее закроет все символы жетонами;

2 вариант: Играть так же, но название национального вида спорта называет игрок, на чьем поле есть такой же национальный вид спорта. В случае неправильного ответа, ведущий называет правильный ответ, отдает карточку игроку, а игрок поверх карточки, которую положил на игровое поле, кладет штрафной жетончик. Выигрывает тот, у кого меньше штрафных жетончиков.

*Оборудование:* картинки национальных видов спорта в двойном экземпляре, приклеенные на картон.

### 2. Игра «Найди фрагмент».

*Обучающая задача:* формирование умения сравнивать объекты, устанавливать их сходства и различия.

*Игровая задача:* детям показывают сюжетные картинки с национальными видами спорта, и каждому ребенку раздается фрагмент картинки. Детям необходимо найти место этого фрагмента в сюжетной картинке.

*Содержание игры:*

1 вариант: Детям раздаются маленькие картинки—фрагменты. Необходимо найти к какой картинке они принадлежат;

2 вариант: Ребенку предлагается картинка с изображением одного и того же объекта, отличающегося некоторыми деталями. При рассматривании иллюстрации предлагается ребёнку найти отличия. В случае возникновения трудностей при рассматривании предъявленных объектов ребенку может быть оказана помощь задать вопросы: Кто нарисован на картинке? Кто нарисован на другой картинке? Они разные или одинаковые? Чем похожи? Чем они отличаются? Какого цвета отличия? В какую сторону повернут? Сосчитай сколько отличий и т. д.;

3 вариант: Можно устроить соревнование «Кто быстрее найдет, чем отличаются картинки?».

*Оборудование:* картинке про национальные виды спорта и их фрагменты.

### 3. Игра «Мемо спорт».

*Обучающая задача:* формировать у детей интерес к национальным видам спорта и физкультуре, знакомить с национальными видами спорта.

*Игровая задача:* найти парную карточку с соответствующим национальными видами спорта.

*Содержание игры:*

1 вариант: Перед детьми выкладывают карточки картинками вниз, дети открывают по одной карточке и должны найти пару каждой картинке. Если ребенок отгадал, он имеет право еще одного хода;

2 вариант: Найдя пару каждой картинке, ребенок должен назвать, что изображено на ней;

3 вариант: Найдя пару каждой картинке, ребенок должен назвать то, что на ней изображено и показать, какие упражнения можно с ним выполнять.

*Оборудование:* две карточки на каждый национальный вид спорта (одинаковые).

## ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЗАКРЕПЛЕНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О НАЦИОНАЛЬНЫХ ЛЕТНИХ ВИДАХ СПОРТА

### 1. Игра «Угадай национальный вид спорта».

*Обучающая задача:* расширять представления детей о национальных летних видах спорта и названиях спортивного оборудования.

*Игровая задача:* по описанию национального летнего вида спорта найти соответствующую картинку, определять национальные виды спорта.

*Содержание игры:*

1 вариант: Взрослый даёт описание действий участника соревнований по определённому национальному виду спорта, дети находят соответствующую картинку;

Усложнение: игра проводится без наглядного материала. Дети определяют национальный вид спорта по описанию и называют его.

2 вариант: Дети подбирают пары: картинка с изображением национального спортивного предмета и спортсмена, которому он необходим.

Усложнение: один из детей описывает национальный спортивный предмет, остальные называют национальный вид спорта, к которому он относится.

*Оборудование:* иллюстрации и фотографии людей, занимающихся национальными видами летнего спорта и спортивного оборудования.

### 2. Игра «Что к чему».

*Обучающая задача:* формировать у детей интерес к национальным видам спорта, учить называть и узнавать национальный летний вид спорта; учить определять и называть необходимый инвентарь, оборудование, экипировку для данного национального вида спорта; развивать мышление, память, логику.

*Игровая задача:* выбрать карточку с национальным летним видом спорта и подобрать необходимый символ, инвентарь, оборудование, форму одежды.

Содержание игры:

1 вариант: Игроки выбирают карточку с национальными летними видами спорта. И каждый, кто быстрее, должен подобрать всё, что нужно для данного национального летнего вида спорта (символ, инвентарь, оборудование, форму одежды);

2 вариант: Дети, как и в первом варианте выбирают карточку с национальными летними видами спорта, ведущий показывает символ национального летнего вида спорта, инвентарь, оборудование. Ребенок должен объяснить, что изображено и, если подходит карточка с его национальным видом спорта забирает себе.

Оборудование: карточки с национальными летними видами спорта, карточки с символами, инвентарем, оборудованием и формой национальных летних видов спорта.

### 3. Игра «Снаряди спортсмена».

*Обучающая задача:* учить детей подбирать соответствующий инвентарь и экипировку для национальных спортсменов.

*Игровая задача:* подобрать соответствующий инвентарь и экипировку для национальных спортсменов.

*Правила:* дети выбирают карточку с национальными летними видами спорта. И каждый, кто быстрее, должен подобрать всё, что нужно для данного национального вида спорта (символ, инвентарь, оборудование, форму одежды).

*Содержание игры:*

1 вариант: Игроки выбирают карточку с национальным летним видом спорта. И каждый, кто быстрее, должен подобрать всё, что нужно для данного национального вида спорта (символ, инвентарь, оборудование, форму одежды);

2 вариант: Дети, выбрав картинку с национальным летним видом спорта и к нему символ, объясняют почему выбрали именно эту карточку.

*Оборудование:* карточки с национальными летними видами спорта, карточки с оборудованием.

## ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЗАКРЕПЛЕНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О НАЦИОНАЛЬНЫХ ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА

### 1. Игра «Национальные зимние виды спорта».

*Обучающая задача:* Познакомить детей с национальными зимними видами спорта и закрепить уже имеющиеся представления о них. Учить отгадывать загадки, используя доказательную речь. Формировать интерес и любовь к спорту.

*Игровая задача:* Игра может быть использована для индивидуальной и подгрупповой работы с детьми, также для самостоятельной детской деятельности. Играть можно на ковре, столе, использовать все пространство игровой комнаты, когда карточки расположены в разных местах, все зависит от желания и фантазии и желания играющих;

#### *Содержание игры:*

1 вариант: Игроки разбирают карточки с изображением атрибутов и символов. Водящий читает загадку, игроки отгадывают и подбирают нужные картинки;

2 вариант: «Найди пару». Игровые карточки разложены на ковре или столе. Дети подбирают картинки по парам -«символ-атрибуты». Выигрывает тот, кто подберет большее количество пар или чья пара быстрее найдет друг друга (играет 1 и более человек);

3 вариант: «Я покажу - ты отгадай». Игровые карточки разложены на ковре или столе картинками вниз. Водящий берет картинку и, не показывая ее другим игрокам, пытается изобразить с помощью имитирующих движений изображенный на ней национальный вид спорта. Отгадавший игрок становится водящим.

*Оборудование:* Карточки с атрибутами к национальным зимним видам спорта, карточки с текстами загадок, модели - символы национального вида спорта.



## 2. Игра «Национальные зимние виды спорта».

*Обучающая задача:* Привлечь детей к занятиям национальных зимних видах спорта. Формировать интерес к здоровому образу жизни. Расширять представление дошкольников о национальных зимних видах спорта. Обобщить знания детей о назначении спортивного инвентаря. Развитие мышления, внимания, двигательной активности.

Содержание игры:

1 вариант: Дети делятся на несколько команд, по числу карточек с загадками. Водящий читает загадку. Игрокам следует, как можно быстрее собрать полную картинку, из имеющихся карточек с изображением национального вида спорта и необходимого инвентаря. Правильно составленная картинка является ответом к загадке;

1 вариант: Каждому ребенку дается карточка с изображением национального вида спорта. Он должен выбрать карточки с изображением инвентаря, соответствующего данному национальному виду спорта;

2 вариант: Каждому игроку раздается большая карточка с разметкой. В центр кладется карточка с изображением национального зимнего вида спорта. Разрезные карточки с изображением инвентаря национальных зимних видов спорта, смешиваются и помещаются в мешочек. Водящей достает из мешочка по одной карточке и показывает играющим. Ребенок, который имеет карточку с изображением национального вида спорта, которому соответствует данное изображение, забирает карточку себе. Игрокам необходимо, как можно быстрее закрыть пустые квадраты карточками с изображением инвентаря, соответствующего национальному виду спорта;

3 вариант: Карточки перемешиваются и кладутся в мешочек. Каждый ребенок по очереди достает разрезную карточку из мешочка. Ребенок должен объяснить своими словами, что изображено у него на картинке, не называя это изображение;

4 вариант: Дети делятся на команды по числу карточек с изображением

национальных зимних видов спорта. Необходимо без слов объяснить и показать, что изображено на карточке. Командам дается время на подготовку.

### 3. Игра «Знатоки национального вида спорта».

*Обучающая задача:* дать детям представление о национальных видах спорта, спортивном оборудовании, снарядах, спортивных терминах; учить правильно, называть национальную спортивную специальность и описывать действие, изображённое на картинке; развивать внимание, мышление, память.

*Игровая задача:* игра проводится с детьми 4 – 7 лет.

*Оборудование:* карточки 36 шт., игровое поле – 6 шт.

*Содержание игры:*

1 вариант: На верху каждого игрового поля изображены картинки. Три поля с картинками, обозначающими национальными видами спорта: метание топора на дальность, метание тынзяна на хорей, бег с палкой. На эти поля дети помещают картинки, которые указывают на данный национальный вид спорта. Поле с картинкой «солнце», указывает на национальные летние виды спорта. Поле с картинкой «снежинка» обозначает национальные зимние виды спорта. Поле с картинкой «нарты» – спортивный инвентарь;

2 вариант. Участвуют в игре 6 человек. Детям раздаются все игровые поля. Ведущий показывает картинку, дети объясняют, что на ней изображено и находят её у себя.

*Оборудование:* Крупные карточки с разметкой, и с загадками к национальным зимним видам спорта в центре, разрезные карточки с изображением национальных зимних видов спорта, разрезные карточки с изображением спортивного инвентаря к национальным зимним видам спорта.

## Список использованных источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст] / (утверждён от 17 октября 2013 г. №1155).
2. Аббасова О. Е. Формирование и развитие логического мышления у дошкольников через дидактические игры и упражнения. [Электронный ресурс]. URL: <https://interactive—plus.ru/e—articles/286/Action286—115035.pdf> (дата обращения 01.06.2019).
3. Буравская Ю. И. Карточка по физкультуре (старшая группа) на тему: Дидактические игры про спорт. [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/detskiy—sad/fizkultura/2016/02/03/didakticheskie—igry—pro—sport> (дата обращения: 01.06. 2019).
4. Елена Л.А. Настольно – печатные игры. Домино «Виды спорта» (пиктограммы). Лото «Спортлото». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.maam.ru/detskijsad/nastolno-pechatnye-igry-domino-vidy-sporta-piktogramy-loto-sportloto.html> (дата обращения 01.06.2019).
5. Использование настольно – печатных и дидактических игр в олимпийском и параолимпийском образовании воспитанников ДОО. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.maam.ru/detskijsad/-ispolzovanie-nastolno-pechatnyh-i-didakticheskikh-igr-v-olimpiiskom-paralimpiiskom-obrazovanii-vospitanikov-dou.html> (дата обращения 01.06.2019).
6. Прокопенко В.И. Игры учащихся начальной национальной школы коренных народов Республики Саха (Якутия) [Текст] / В.И. Прокопенко, А.Л. Порогова, М.Д. Гуляев – Учебное пособие 2005. - 152

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### СОВРЕМЕННЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

#### 1. БОРЬБА «ХАПСА5АЙ» (ЯКУТЫ)

Место проведения поединка. В зимних условиях, когда соревнование проводится в помещениях (в зале, клубе и т.д.), ковер должен быть диаметром 9 метров. Летом соревнование проводится на поле, в круге диаметром 10 метров.

На противоположных углах стоят два борца. По свистку они пожимают руки друг другу, делают два шага назад и начинают борьбу. Проигрывает тот, кто первым дотронется до земли или пола любой частью тела, кроме пяток. Если одновременно дотронуться, то борьба начинается сначала. Во время схватки за пассивность участнику дается предупреждение. Если по окончании схватки у одного участника 1 предупреждение, а у другого 2 предупреждения, то победа присуждается тому участнику, у кого меньше предупреждений. Борец, получивший 3 предупреждения, снимается со схватки (рис. 1).



Рис. 1

#### 2. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ - «МАС ТАРДЫҤҤЫ» (ЯКУТЫ)

Участвуют в поединке двое. Выбирают посредника, который следит за соблюдением правил. Двое играющие садятся на пол или на землю, упираясь в

подошвы ног друг друга. Обе берутся за палку, равную по длине, и стараются приподнять своего противника с земли. Победителю дается право вызвать следующего соперника (рис.2).



Рис.2

Правила: Тянуть палки начинают по сигналу посредника. Победа в схватке присуждается спортсмену, если: перетянул палку; перетянул соперника вместе с палкой; соперник оторвал обе ступни от доски упора; соперник получил второе предупреждение в данной сватке; соперник отпустил руку (руки); соперник касается бокового крепления доски упора туловищем или головой.

Инвентарь при проведении соревнований: помост – ширина 4 м, длина 5 метров, высота 24 см, ширина 5 см, высота закругления верхней кромки 1,5 см, верхнее ребро должно быть закругленными гладким.

Доска должна жестко закрепляться с двух концов. Крепление должно быть длиной 50 см, шириной 20 см, высотой ниже доски упора, гладкими, без острых углов и ребер. Доска и крепления изготавливаются из лиственницы или сосны; палка для перетягивания – изготавливаются из бересты цилиндрической формы длиной 50 см, диаметром 3 см.

Запрещенные действия и приемы во время схватки. После команды судьи «сели» и до конца схватки запрещаются:

- Разговаривать между собой;
- Разговаривать и пререкаться с арбитром;
- Браться за руку соперника;
- Резко дергать палку до старта, т.е. команды;
- Держать палку на своей стороне до старта;
- Перехватывать и крутить палку до старта;
- Зацеплять и упирать палку;
- Выкручивать палку более 90 градусов по вертикали и по горизонтали;
- Перегибать руку (руки) соперника через доску упора.

### **3. «ЯКУТСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ»**

#### **Классификация якутских прыжков**

- 1. Кылыы** – одиннадцать безостановочных скачков с разбега, отталкиваясь одной ногой с приземлением на обе ноги;
- 2. Ыстанга** – одиннадцать попеременных прыжков с разбега- с ноги на ногу с приземлением на обе ноги;
- 3. Куобах** - одиннадцать попеременных прыжков, отталкиваясь одновременно двумя ногами – с места или с разбега (5-11 метров);
- 4. Троеборье** – сумма результатов трех прыжков в рамках одних соревнований, т.е. абсолютно лучшие результаты прыгуна, показанные в данных соревнования, суммируется и выводятся как результат (кылыы-ыстанга-куобах) (рис. 3).



Рис. 3

### **Правило выполнения прыжков:**

1. Длина разбега не ограничивается, однако не должна превышать 40-50 метров. Участник не может требовать специальной дорожки. Каждый имеет право делать свои разметки на дорожке разбега, но так чтобы они не мешали другим участникам;

2. Прыжки кылыы, ыстанга, куобах выполняются с разбега;

3. Отталкивание производится от бруска. Попытка не засчитывается, когда прыгнув переступил брусок оттолкнулся сбоку;

4. После приземления участник обязан выйти из сектора прыжка только вперед или вперед в сторону. В противном случае прыжок не засчитывается, результат не измеряется.

Разметка меток – первая метка делается из деревянного бруска (брусок отталкивания) длиной 122 см, шириной 22 см, толщиной 10 см, врытого плотно в землю заподлицо и окрашивается в белый цвет. Последующие метки, вставляются в виде флажка с номерами. Расстояние между метками определяется судейской коллегией.

## **4. «НАБРАСЫВАНИЕ МАВУТА НА НЕПОДВИЖНУЮ МИШЕНЬ» (ЭВЕНЫ)**

На столбе высотой 1,5 – 2 м устанавливается рог оленя. Участники состязания с места или разбега должны накинуть на него мавут. Расстояние от

линии броска до столба 10-12 м. По современным правилам каждому участнику дается по 3 попытки и победителям признается игрок, набравший наибольшее число очков. В случае равенства у двух или более участников прочно прихватил рог. Участник получает:

- 5 очков, если он зацепил рог полностью;
- 3 очка, если зацепил 2-3 ветви рога;
- 1 очко, если он зацепил одну ветвь рога (рис. 4).



Рис. 4

## **5. «ГОНКИ НА ОЛЕНЬИХ И СОБАЧЬИХ УПРЯЖКАХ» (ЮКАГТРЫ, ЭВЕНЫ, ЭВЕНКИ, ЧУКЧИ, ДОЛГАНЫ)**

Соревнование на оленьих или собачьих упряжках место старта и финиша совпадают. Участники гонки добираются до назначенного места на расстоянии 5-10 км. И возвращаются на стартовую позицию. На старте устанавливается шест с веревкой, дергая за которую судья роняет шест, что является сигналом начало состязания. Здесь же в снег втыкают три тальниковых кольца с лоскутом ткани разного цвета. Цвет ткани означает определенное призовое место. Так, участник, пришедший первым, должен на финише зацепить ногой кольцо с лоскутком красной ткани. Победитель гонки получает приз, обычно одного или несколько оленей. В зависимости возраста участника можно изменить расстояние гонки (рис. 4).



## **6. «СПОРТИВНАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА» (ЭВЕНЫ, ЭВЕНКИ, ЮКАГТРЫ, ЧУКЧИ, ДОЛГАНЫ)**

Судейство как в борьбе «Хапсагай» у якутов. В отличие от борьбы «Хапсагай» борьба проводится на снегу спортсменами, обнаженными по пояс, а летом – на ровной площадке. Размер площадки не ограничиваются. Продолжительность схватки 3 минуты без перерыва.

Для победы нужны заставить противника коснуться площадки любой частью тела – руками, лопаткой, коленом, животом (даже если это касание будет случайным) (рис. 5).



Рис. 5

## **7. «ГОНКИ ВЕРХОМ НА ОЛЕНЯХ» (ЭВЕНКИ, ЭВЕНЫ, ДОЛГАНЫ)**

Соревнование проводится по замкнутому километровому кругу на дистанции – 1 км. Старт общий, дается стартером. Результат определяется по показаниям секундомера. Правила судейство такие же, что и гонок на оленьих упряжках (рис. 6).



Рис. 6

## **8. «КОННЫЕ СКАЧКИ» (ЯКУТЫ)**

Соревнование по конным скачкам проводятся на дистанции 800, 1200, 1600, 2400, 3200, 4800 метров.

Старт дается отмахкой флажком. Секундомеры пускают в момент движения (опускания) флага и останавливаются в момент пересечения участниками линии финиша. Каждый жокей должен иметь номер на груди и на спине (двойной) размером 20х25 см (рис 7).



Рис. 7

## **9. «СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ» (ЭВЕНЫ, ЭВЕНКИ, ЧУКЧИ, ЮКАГИРЫ, ДОЛГАНЫ) ВИДЫ СЕВЕРНОГО МНОГОБОРЬЯ**

1. Метание топора на дальность;
2. Метание тынзяна (мавута) на хорей;
3. Тройной национальный прыжок;
4. Бег с палкой по пересеченной местности;
5. Прыжки через нарты.

### **1. МЕТАНИЕ ТОПОРА НА ДАЛЬНОСТЬ**

Метание топора на дальность относится к одному из сложных соревнований упражнений северного многоборья, которое требует специальной организации места для проведения техникой метания топора на дальность. На

начальном этапе могут использоваться метание гранаты и малого мяча, как один из простых и доступных видов метаний (рис. 8).



Рис. 8

*Инвентарь:* спортивный снаряд – топорик. Вес не менее 350 гр. (вместе с топорщиком). Форма топорика и топорщика – произвольные. Топорик состоит из двух частей: металлической части и рукоятки. Металлическая часть топорика состоит из лезвия и обуха.

Размеры: длина лезвия – 140-160 мм, ширина лезвия – 50-53 мм, ширина обуха – 30-35мм, длина обуха – 55-60 мм, толщина – 2-3 мм.

Рукоятка (топорщик) изготавливается в основном из березовой, сосновой, лиственничной или кедровой древесины и имеет следующие размеры: длина – не менее 50 см, ширина – около 6 см вверху, 3,5 внизу, толщина (в средней части) около 1,5 см.

Конец ручки равномерно утолщен по ширине и толщине. Край ручки по всей длине в верхней части слегка округлен, по нижней части заострен.

Рукоятка может быть и другой конструкции в середине выпуклой, по краям заостренной.

Ручка может быть изготовлена для правой или левой руки. Топорик изготавливается самими спортсменами с учетом своих физических возможностей (рост, гибкость, быстрота и т.д.)

*Место проведения соревнований:* Метание топора на дальность относится к тем видам спорта, при проведении которых, прежде всего, необходимо обеспечить технику безопасности. В связи с этим предъявляются особые требования к площадке, где проводится метание топора.

Она должна быть ровной, хорошо обзореваемой (открытое поле).

**Площадка состоит:**

- Из сектора для разбега – 20 м от начала разбега до линии запуска топора;
- Коридора приземления топора: до 100-метровой отметки, ширина равна 40 м, со 100-метровой отметки и далее ширина равна 50 м. коридор приземления с 50-метровой отметки должен быть размечен метражными линиями через каждые 10 метров, по краям коридора устанавливаются метражные планшеты.
- Все линии (ограничения, метражные) обозначаются натяжением по земле белой лентой или веревки.

Для удобства технику метания топора делят на три основные фазы: разбег, во время которого происходит увлечение скорости метателя со снарядом; обгон снаряда, когда нижние звенья тела обгоняют верхние и снаряд; финальное усилие, когда метатель ускоряет движение руки и снаряд; финальное усилие, когда метатель ускоряет движение руки со снарядом до начальной скорости вылета.

*Правила метания. Техника безопасности.*

При проведении соревнований необходимо выполнять следующие правила:

- Вес топора должен быть не менее 350 гр. (вместе с топориком);
- За один час до начала соревнований проводится взвешивание топора и его маркировки;

- Не разрешается метать топор, не имеющий маркировки данного соревнования;
- Участник входит в сектор метания только по вызову судьи;
- Запуск топора производится по команде судьи, подаваемый резким опусканием красного флага и голосом «можно»;
- Участнику дается три попытки, в зачет идет лучший результат;
- На выполнение каждого броска даются 3 минуты;
- Если участник не вышел по вызову судьи на выполнение броска топора, то ему проставляется в протоколе «неявка»;
- Если бросок не выполнен по причине того, что ему помешали, то по разрешению судьи он может произвести бросок;
- Попытка зачитывается: если участник при запуске топора не сделал заступ линии броска (не наступил и не перешагнул ее) и запущенный им топор приземлился в пределах коридора метания, при этом судьи на линии броска опускает флажок и произносит «есть».
- Попытка не зачитывается: если бросок выполнен без команды судьи; участник наступил или коснулся линии броска; топор приземлился вне пределов коридора. В последнем случае судья на поле производит повторное отмашки флажка вправо-влево и по мегафону произносит слово «нет».

*Держание снаряда.* Топорик лучше держать у конца ручки (это увеличивает длину рычага силы при метании). Гранату захватывают либо пятью, либо четырьмя пальцами (мизинец при этом сгибается, упираясь в основание ручки). При этом способе захвата руки меньше напряжена. Мяч захватывают концами пальцев и в зависимости от силы кисти располагают ближе или дальше от ладони.

*Разбег.* Оптимальная длина разбега составляет 13 шагов, из них 8 шагов выполняется в предварительной части разбега и 5 шагов в заключительной. В разбеге топорик можно держать внизу, над плечом и перед собой. В зависимости

от способа несения снаряда применяются тот или иной способ его отведения. С точки зрения увеличения скорости разбега выгоднее нести снаряд перед собой или внизу, однако при отведении топорика назад могут возникнуть значительные потери скорости. Во время разбега рука с топориком по возможности должна быть ненапряженной.

Как правило, при разметке разбега используется две контрольные отметки: одна – в начале разбега, другая – перед заключительной частью разбега – бросковыми шагами. Обычно это расстояние определяют опытным путем с учетом точности попадания на контрольные отметки. Разбег выполняется с ускорением на передней части стопы, при этом длина шагов приблизительно на 30 см меньше, чем в спринтерском беге. Задача заключительной части разбега состоит в том, чтобы, не снижая скорости бега, выполнить отведение топора и подойти наиболее выгодном положении к фазе финального усилия. Отведение топора производится на два шага. Начинается оно с шага правой ногой. Метатель поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку со снарядом, немного заводя ее за спину. В ином варианте снаряд опускается вниз и отводится назад. Кисть при этом не опускается ниже уровня плеч, туловище держится вертикально (для сохранения скорости движения). Затем выполняется с крестный шаг, при выполнении которого туловище скручивается за счет сохранения разворота оси плеч. Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног для выполнения финального усилия.

*Финальное усилие* начинается с движения ног. Левая нога упирается впереди проекции ОЦМТ по линии разбега, правая разгибается и поворачивает ось таза перпендикулярно направлению разбега. Движение таза увлекает за собой туловище и приводит метателя в положение «натянутого лука», после чего рука со снарядом хлестообразным движением выносится вперед и происходит выпуск снаряда. Стремительное движение вперед, возникающее под действием инерции разбега, необходимо погасить на коротком отрезе. Это достигается выполнением прыжка-перескока на правую ногу через левую.

## 2. МЕТАНИЕ ТЫНЗЯНА (МАВУТА) НА ХОРЕЙ

Собирается он на правую руку кругами (кольцами); сбор начинается с конца шнура из расчета свободного доставания хорей; величина первоначальных и последующих собираемых колец; укладка собираемого той части тынзяна, которая раскрывается при броске, образуя петлю.

*Инвентарь:* Сечение аркана должно быть не более 6-7 мм. Для детей изготавливают аркан диаметром (в поперечном разрезе) около 5мм. На одном конце аркан имеет костяшку-сармик с двумя отверстиями – малыми и большими, через который просунут сам тынзян и этим образовывается петля.

Тынзян должен быть изготовлен из кожи оленя (применение искусственного тынзяна запрещено). Его необходимо периодически растягивать, чтобы при наматывании на руку не закручивалась петля аркана. Длина тынзяна не ограничена.

Хорей – деревянная палка высотой 3 м, диаметром 3-5 см. Поставка для хорей – труба 5-7 см, высотой до 1 м, внизу тренога.

*Место проведения соревнований:* Площадка, на которой проводится метание тынзяна на хорей должна быть ровной. Хорей устанавливается в центре площадки вертикально. Метание производится с любой точки круга. Радиус круга равен 15 м. Для детей младшего и подросткового возраста радиус круга устанавливается в пределах: 10-13 – 10 м, 13-14 -13 м, старше 15 лет – 15 метров.

*Правило метания.*

При метании тынзяна на хорей необходимо придерживаться следующих правил:

- Участник имеет право на три попытки;
- В каждом из трех попыток метание продолжается до первого промаха;
- В зачет идет лучший результат из 3-х попыток;
- Участник выступает со своим тынзяном;

- Участник выходит на линию броска по вызову судьи «на старт» и метает по команде «можно»;
- На выполнение одного броска даются две минуты (отсчет времени производится с команды судьи «можно»);
- Для набора тынзяна участнику дается время три минуты;
- Участник собирает тынзян без помощи постороннего;
- Разрешается помогать участнику только при растягивании тынзяна;
- Результат броска засчитывается, если участник в пределах правил произвел бросок, не заступил линию и хорей оказался накрытым тынзяном (внутри петли); при этом судьи объявляет «есть» и поднимает флажок вверх;
- Участнику разрешается входить в круг по разрешению судьи;
- Бросок тынзяна не засчитывается, если поле команды «можно» спортсмен не произвел бросок (умышленно или по причине не готовности); участник не заступил, переступил линию круга; при броске конец тынзяна не остался у участника; петля тынзяна упала мимо хорей; бросок произведен без команды судьи на линии круга;
- Участник имеет право сделать замену тынзяна только с разрешения судьи на линии круга (рис. 9).

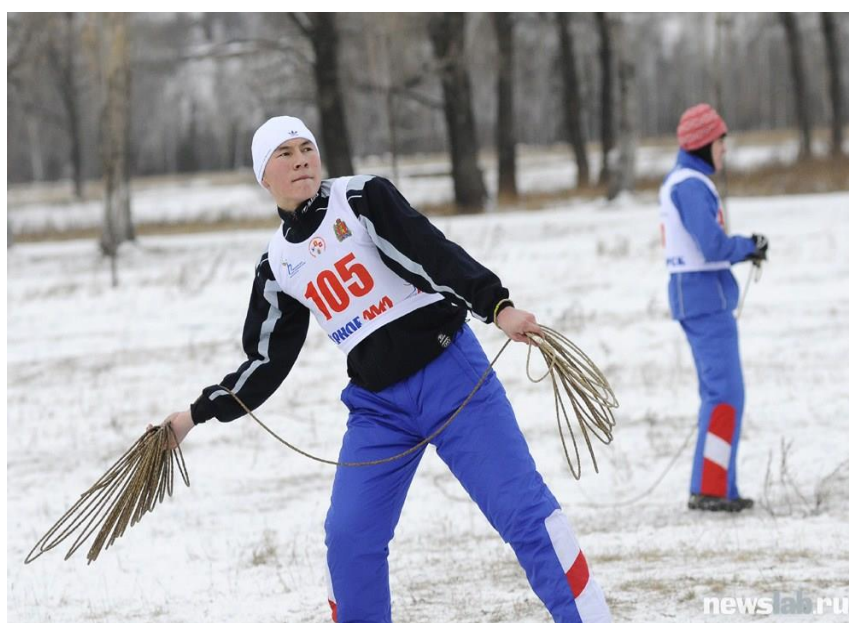


Рис. 9



### 3. ТРОЙНОЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРЫЖОК С ОДНОВРЕМЕННЫМ ОТТАЛКИВАНИЕМ С ДВУМЯ НОГАМИ

#### **Техника выполнения прыжка**

Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами – это три без остановочного прыжка двумя ногами с места или с одного двух предварительных прыжков, или с небольшого разбега. Отталкивание в прыжках совершается двумя ногами. В мести отталкивания обе ноги ставятся на всю ступню, носки должны быть на одном уровне, разводить ступни ног на расстояние длины стопы не разрешается. В момент отталкивания прыгун занимает положение глубокого подседа. Его 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. В полетной фазе ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед. Руки совершают маятникообразные движение в передне-заднем направлении. Приземление в последующих прыжках совершается на полную ступню ног, согнутых в коленном и тазобедренном суставах с наклоном туловища вперед.

#### *Место проведения соревнований.*

- Зона разбега 20-25м;
- Место первоначального отталкивания: доска (длина 120-130 см, ширина 20-25 см, толщина 4-5 см) вкапывается в землю перпендикулярно линии разбега, чтобы она была вровень с поверхностью земли, посыпается песок с одного края доски или накладывается планка для определения заступа;
- Зона прыжков и приземления: длина – 15-20 м, ширина – 2-4 м.

#### *Правила выполнения прыжков.*

- Тройной национальный прыжок состоит из трех прыжков, выполняемый последовательно без остановок отталкиванием одновременно двумя ногами, последнее приземление осуществляется на обе ноги;

- Участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат;
- Прыжки можно выполнять с места или с разбега (по желанию участника);
- Результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния от бруска отталкиванием до ближайшей точки соприкосновения с любой частью тела с землей;
- Участник выходит на выполнение прыжка по вызову судьи и начинает прыжок по его команде голосом «можно» и поднятием флажка вверх;
- Результат не засчитывается если: участник выполнил прыжки без команды судьи «можно»; отталкивание в любом из прыжков произвел одной ногой; в первоначальном прыжке сделал заступ (наступил); после окончания выполнения прыжков участник вышел из сектора назад (выход производится вперед) (рис. 10).



Рис. 10

#### **4. БЕГ С ПАЛКОЙ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ**

*Инвентарь:* Участник должен иметь палку (длина не менее 150 см, диаметр не менее 10 мм, вес произвольный). Палка может быть металлической, деревянной или из другого материала. Перед стартом судья при участниках проверяет соответствие палки участника требованиям правил; обувь может быть любая, кроме легкоатлетических шиповок; участник должен иметь нагрудной номер.

*Место проведения соревнований.*

Состоит из дистанции и стартовой финишной площадки. Дистанция, по которой проводится соревнование, прокладывается по лесным тропинкам, грунтовыми дорогам в тундре, а на отдельных участках должны быть естественные препятствия в виде канав, ручейков, ям и т.д, при преодолении которых спортсмен мог бы использовать палку.

Желательно, чтобы дистанция была проложена по замкнутому маршруту со стартом и финишем в одном месте. Соревнование можно проводить разомкнутому маршруту, но в данном случае старт и финиш располагается на разных местах, что вызывает определенные трудности в работе судейской коллегии. Дистанции бега размечается цветными флажками, стрелками с указанием направления дистанции и километража пройденного пути. Измерение дистанции производится веревкой, длина которой 50 или 100 метров. За правильность и точность дистанции ответственность несет начальник дистанций. Стартовая и финишная площадь оформляется красочно.

Оборудование старта:

- Если старт производится по одному или по 2 участника, то стартовая линия имеет ширину 1,5 м, а если старт производится одновременно всеми участниками или по группам, то она должна иметь 20-30 м;
- Стартовый коридор длина 3-4м ширина 2 м, огораживается веревкой;
- Надпись «старт» устанавливается над стартовой линией или рядом с ней;
- От стартовой линии дистанция обозначается флажками.

Оборудование финиша:

- Линия финиша имеет ширину 4-6 м;
- Длина финишного створа – не менее 10 м, ширина 6 м;
- Надпись «финиш» устанавливается над финишной линией или рядом с ней;

- Перед началом соревнований участник обязан ознакомиться с дистанцией и это делается самостоятельно или вместе с другими участниками, когда проводится организационный просмотр дистанций;

- Участник выходит в стартовой коридор по вызову судьи, а на стартовую линию по команду судьи-стартера «на старт»;

- Судья стартер начинает соревнование только с разрешения старшего судьи. Перед началом соревнований он проверяет ход часов и производит пуск часов (2 стартовых и 1 финишных). Время, оставшееся до старта, объявляет громко (по мегафону);

- Старший судья дает разрешения начать соревнования при условии готовности полной судейской коллегии, начальника дистанции;

- Старт может быть групповым, парным и одиночным: одиночный старт более удобный для спортсмена и производится через 30 сек.;

- Бег начинается с положения высокого старта и стартовой линии, при этом участник имеет право держать палку в любой руке.

Одиночны старт производится следующим образом: судья объявляет оставшееся время до старта 10 сек. и за 5 секунд кладет руку на плечо или на предплечье участника и отсчитывает оставшиеся секунды 5-4-3-2-1, «марш» и одновременно убирает руку. При групповом старте судья стартер дает две команды: «на старт» и, убедившись, что все стоят на одной линии, падает команду «марш», по команде «на старт» участники занимают любое удобное положение у линии старта. Судья-стартер дает сигнал к началу бега только при полном отсутствии движений участников, если участник или группа участников не принимают не подвижное положение, им дается предупреждение и при групповом старте по причине нарушения правил участниками или по какой-либо другой причине откладывается старт, то судья стартер подает команду «отставить». Если при групповом старте участник или группа участников приняли старт до выстрела, то им делается предупреждения и при повторном

старте их ставят позади других участников. Замечание предупреждения судьи стартера заносят в стартовый протокол. Результат бега засчитывается, если участник прошел дистанцию без нарушения правил от старта до финиша. Результат бега не засчитывается, если участник допустил сокращения дистанции, сменил палку или не прошел хотя бы один контрольный пункт, замечено судьями лидирование участника. Если участник принял старт без ведома судьи стартера или помешал, толкнул, нанес травму сопернику или прекратил бег, или финишировал вне финишного створа, участник, сошедший с дистанции считается выбывшим из соревнований. Он обязан через представителей или лично сообщить об этом судьям. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник пересекает какой-либо частью тела линию финиша, если участник перед линией финиша упал или пересек линию, то он считается окончившим дистанцию. (рис. 11)



Рис.11

## 5. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ

Характерные особенности состязания прыжков через нарты – это прыжки, отталкиваясь одновременно с двух ног, с места через препятствие (нарты). Нарты изготавливаются из брусков размером 5х5 см., высота – 50 см., ширина – 50 см., нижняя площадка – 70 см., расстояние между нартами – 50 см., количество нарты 10 шт. для мальчиков размер уменьшается на 10 см.

*Задача 1.* Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног.

Анализ техники прыжков через нарты по видеофильмам, кинокольцовкам, кинограммам, фотоснимкам. Выполнение тренером или квалифицированным спортсменом прыжком через нарты. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники прыжков через нарты. Выполнение занимающимися прыжков через нарты.

*Задача 2.* Изучение техники прыжков через нарты, группировка и приземления. Преодоление психологического барьера в прыжках через нарты.

Имитация отталкивания на месте с активным выпрямлением ног в коленном и голеностопном суставах. Отталкивание строго вверх и группировка, расслабление мышц, выполнивших работу. Приземление с амортизацией силы удара. Приземление на переднюю часть стопы и повторное отталкивание. Многократные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног через десять-двадцать нарт.

*Задача 3.* Изучение техники движения рук в сочетании с дыханием. Показать прыжок через нарты, акцентируя внимание на движение рук и выполнении дыхания. Движения обеих рук вперед-вверх, согнутые в локтевом суставе, вдох; опускание рук, согнутых в локтевом суставе, - выдох.

*Задача 4.* Изучение техники разворота после преодоления десяти нарт. Показ техники выполнения разворота после преодоления десяти нарт. Прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с разворотом на 180\*. При этом руки движутся так же, как при преодолении нарт. Расслабление мышц и восстановление дыхания в период разворота после преодоления десяти нарт. После разворота – расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох – подготовка к дальнейшим действиям прыгуна.

*Задача 5.* Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног и техники разворота после преодоления десяти нарт.

Многократные повторные прыжки сериями и на время. Выполнение специальных упражнений поточно с отягощениями. Участие в прикидках и

соревнованиях в соответствии с календарным планом соревнований по прыжкам через нарты.

*Инвентарь и место проведения соревнований.*

Основным инвентарем в данном виде соревнований являются макеты нарт. Макеты изготавливаются из брусков 5х6 см. Размеры нарт для взрослых: высота 50 см, ширина вверху - 50 см, ширина у основания - 70 см, длина 150-200 см. Для детей до 14 лет размеры нарт следующие: высота - 40 см, ширина - 40 см, ширина у основания - 60 см, длина – 100 см. Нарты располагаются на ровном месте в ряд на расстоянии 50 см друг от друга. Для соревнований расставляются 10 нарт.

*Прыжки через нарты производятся по следующим правилам:*

- Прыжки через нарты выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места;
- Нарты расставляются строго по прямой линии, четко очерченной известью;
- Нарты должны быть пронумерованы с боковых сторон;
- Каждый участник имеет право на 3 попытки. В зачет идет лучший результат из 3 попыток;
- Участники выполняют прыжки поочередно, согласно в записи в протоколе. Очередность устанавливаются жеребьевкой. По одной попытке прыгают все участники, а затем в таком же порядке приступают ко второй попытке и т.д.;
- Участник выходит на исходную позицию по вызову судьи и начинает прыгать только с разрешения судьи;
- Разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой;
- Участник преодолевший 10 нарт приземляется на обе ступни, прыжком делает поворот на 180\* обязательно с одновременным отталкиванием

двумя ногами, на поворот дается 5 секунд, отчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления нарты;

- Прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки;
- Перед началом прыжков до команды судьи «можно» участник имеет право переступить ногами, подпрыгивать на месте. Прыгать в спортивной обуви, босиком разрешается, кроме чешек.

Судья прекращает прыжки если:

- Во время преодоления нарт спортсмен сделал остановку, т.к. сбился с ритма прыжка;
- Нарушил правила 5 сек на повороте;
- Сдвинул нарту с места любой частью тела;
- Совершил переступание или передвижение ступ;
- Произвел перенос ног через нарты разведением их в правую или левую сторону;
- Коснулся нарт руками или любой частью тела выше пояса;
- Самостоятельно прекратил прыжки. (рис. 12).



Рис12