

Дмитриева Анна Александровна
Инструктор по физическому воспитанию
МБДОУ «ЦРР – детский сад «Кэскил», г.Нюрба,
Нюрбинский район

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ И ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Давние традиции физического воспитания юного поколения северян составляют значимый пласт народной культуры, имеют глубокие исторические корни. Потребность же в их возрождении огромна, так как сконцентрированный опыт прошлых поколений в этой области воспитания, образования и оздоровления стал, наконец, востребован.

Посредством исторической народной физической культуры народы как бы заново начали понимать и осознавать свое место в обществе и свою роль в едином государстве.

Прыжки через нарты – это национальный вид спорта народов Севера и входит в один из видов Северного многоборья. Имеет давнюю историю и прекрасно развивает выносливость в целом и прыжковую выносливость – в частности. Обучение прыжкам через нарты с нулевого уровня посредством простых упражнений. Прыжки через нарты помогают нашим воспитанникам сдавать нормативы ВФСК ГТО на высокие результаты.

Инвентарь



Основным инвентарем в данном виде являются макеты нарты. Часто макеты изготавливаются из брусков 3-5 см., но мы для наших воспитанников использовали фанеру и пластиковые трубы диаметром 20 мм.

Размеры нарт для детей дошкольного возраста: высота – 20 см., ширина вверху – 20 см., ширина у основания 40 см, длина от 80-100-120 см. Нарты располагаются на ровной поверхности 10 нарт в ряд на расстоянии 40 см друг от друга. Нарты расставляются строго по прямой линии, их положение отмечается известью или другим материалом, не создающим участнику помехи, чтобы было видно, сдвинуты нарты или нет. Нарты должны быть пронумерованы с боковых сторон.

Основные положения



Прыжки через нарты участник выполняет в национальной зимней или летней одежде, или в спортивной форме на местности на ровной площадке или в спортивном зале.

Победителем считается участник, перепрыгнувший наибольшее количество нарт в одной из попыток.

Прыжки через нарты производятся по следующим правилам:

- прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места;
- каждый участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат из 3-х попыток;
- участник выходит на исходную позицию по вызову судьи, и начинает выполнять прыжки только с разрешения судьи;
- участник, преодолевший 10 нарт, приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делает поворот на 180*, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 секунд (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления нарты);

- перед началом прыжков до команды судьи «Чээ» («можно») участник имеет право передвигать, переступать ногами, подпрыгивать на месте;
 - прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки;
 - прыгать разрешается босиком или в спортивной обуви;
- Судья не зачитывает результат прыжка, если ребенок:*
- во время преодоления нарты участник сделал остановку между ними, т.е. сбился с ритма прыжков;
 - нарушил правило 5 секунд на повороте;
 - сдвинул нарты с места любой частью тела;
 - совершил переступание ног;
 - произвел перенос ног через нарты отведением их в правую или левую сторону;
 - коснулся нарты руками или любой частью тела выше пояса;
 - самостоятельно прекратил прыжки.

Список литературы:

1. Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья/Под ред. В.Н. Зуева, Г.В. Сысолятина. – М., 2002.
2. Зуев В.Н. Северное многоборье/ В.Н. Зуев. – Тюмень, 2003. – 280 с.
3. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья/Под ред. В.Н. Зуева, Г.В. Сысолятина. М., 2003. – 43 с.