




МБДОУ «Черюмчинский детский сад»

Якутские национальные спортивные игры

Выполнила: воспитатель
Гатилова Анжела Гаврильевна



Мас рестлинг

Мас-рестлинг – это вид спорта основные правила, которого были разработаны в Якутии. В торжественные праздники при проведении спортивных соревнований в обязательном порядке организуются поединки по арм-рестлингу. В поединке участвуют два участника основная задача, которых заключается в перетягивании палки, за которую держатся оба спортсмена через опорную планку или чтобы один из соперников отпустил палку. Победителем считается спортсмен, дважды добившийся успеха.

При ведении поединка спортсменами используется разнообразная тактика:

- смещение ног вдоль опорной планки с целью вывести соперника из равновесия;
- выкручивание палки с использованием рук и корпуса по вертикали и горизонтали (не более чем на 90*С);
- смена темпа воздействия на противника (медленное давление, резкие рывки);
- переброска соперника на свою сторону путем смещения центра тяжести тела вверх •



Национальные прыжки

Якутские прыжки были описаны первыми исследователями Сибири и Крайнего Севера еще в XVIII веке. Они представляют собой три варианта прыжков: на одной ноге, с ноги на ногу и с отталкиванием одновременно двумя ногами. Сумма всех трех результатов составляет сумму троеборья якутских прыжков.

Скачки на одной ноге. Десять последовательных скачков на одной, как правило, толчковой, ноге, выполняемые с разбега и заканчивающиеся на одиннадцатом с приземлением на обе ноги.

Прыжки с ноги на ногу. Десять прыжков с ноги на ногу, выполняемые с разбега и заканчивающиеся на одиннадцатом, с приземлением на обе ноги. Такие прыжки очень напоминают олимпийскую спортивную дисциплину легкой атлетики тройной прыжок, но только с приземлением на одиннадцатом.

Прыжки с отталкиванием одновременно двумя ногами. Одиннадцать последовательных прыжков с разбега или напрыжки. Их совершают без остановок, при этом носки ног должны находиться на одной линии, разрешается разводить ступни на половину стопы, постановка стоп должна быть одновременной. Количество прыжков строго отслеживают: если прыгун совершил лишний прыжок или меньше одиннадцати, то его попытку не засчитывают. В закрытом помещении можно проводить соревнования с меньшим, чем одиннадцать, количеством прыжков (например, семь прыжков), что определяется положением о соревновании. При всех трех видах прыжков каждому участнику предоставляется по три попытки - в зачет берется лучший результат.



Якутская вертушка

(тутум эргиир) – это комплексное тренировочное упражнение и тестовое испытание общей физической подготовки. Это упражнение является инструментом для развития гибкости, координации и силовой выносливости, а также является профилактикой травматизма спины.

Правила «Тутум эргиир»

Спортивный снаряд «Тутум эргиир» представляет собой деревянную палку длиной 25см и деревянную опору с небольшим углублением. Он представляет собой вертикальную основу с 8 углублениями разной высоты для опоры палки и по мере приобретения умений учеником, уровень опоры палки регулируется, постепенно опускается с 110 см до пола, т.е. до спортивного уровня. Длина палки с 36-до 50 см. палку которую он берет одной рукой обхватом снизу на расстоянии 8-10 см от одного конца, другой – обхватом сверху от другого конца и вставляет палку в ячейки и выполняет обороты вокруг себя.



Прыжки через нарты

Правила игры. Участник захватывает палку правой или левой кистью на расстоянии 12-15 см и ставит данный конец в углубление, другой рукой берет по выше на произвольном расстоянии. Задача участника заключается в том, чтобы не изменяя первоначального захвата, прогибаясь и переступая ногами, выполнить под рукой “вертушку” и вернуться в исходное положение. Участник прекращает упражнение в случае касания земли или пола любыми другими частями тела, кроме ступней. Когда данное упражнение выполняется в виде состязаний, выигрывает тот участник, который проделал большее количество раз. Возможно проводить соревнование на ограниченное время. Упражнение требует хорошей гибкости, ловкости, чувства равновесия, силовой подготовленности. Его можно использовать в качестве теста в спортивной практике.

Инвентарь: деревянная палка длиной 25 см и диаметром 2,5-3 см, дока для упора с лункой посередине; для начинающих палка может быть длиной 70-80 см.

Подготовительные упражнения.

1. Круговые вращения, повороты головы. Круговые вращения (в локтевом, плечевом суставе). Различные повороты в стороны. Различные наклоны (вперед, в стороны и т. д.).
2. Различные выпады, приседания Махи прямыми согнутыми ногами (вперед-назад, в стороны).
3. Сгибания-разгибания туловища в упоре лежа на спине, в упоре лежа на животе им т. д. Прыжки с приседами и прогибами.



Вольная борьба

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЕДЕНИЯ БОРЬБЫ. За время существования и развития борьбы в правила вносились изменения связанные с условиями проведения поединков, разделением по возрасту, весу. В настоящее время правилами определено, что соревнования проводятся в помещениях имеющих все необходимое оснащение с размером борцовского ковра (диаметр) – 10 метров.

В ходе проведения поединка борцы стараются вывести противника из равновесия и добиться касания мата любой частью тела кроме ступней ног. При касании мата 1 рукой – начисляется штрафной бал, 2 руками – поражение. В перечень приемов входящих в арсенал борца много схожих с другими видами борьбы: классической, вольной, самбо, дзюдо. Введено ограничение поединка по времени – 10 минут с возможностью продления поединка при ничьей на 2 минуты.

Вольная борьба подразумевает деление спортсменов на категории по весу, которое сопряжено с возрастом:

- 1-я категория — школьники (14-15 лет).
- 2-я — кадеты (16-17 лет).
- 3-я — юниоры (18-20 лет).
- 4-я — сеньоры (от 20 и более).

1-я и 2-я категории сражаются 3 раунда по 1,5 мин., 3-я и 4-я — 3 раунда по 2 мин. По итогам каждого раунда обязательно определяется победитель: ничья в данном виде борьбы не предусмотрена. 3-й раунд может не проводиться. Это определено правилами на тот случай, если боец победил в первых двух.

