

Фонд содействия развитию национальных видов спорта РС (Я)
Методический материал

Правила игр проекта «Дети белого солнца» («Күн оҕолоро»)

Правила игр проекта разработаны в целях методической помощи тренерам и учителям физкультуры. Всего в проект вошли 8 якутских традиционных игр и упражнений.

1. «Кырынаастыыр» (горностаи)

Это игра для юношей, во время которой он демонстрирует свою физическую силу, гибкость, сноровку. Наши предки такого человека сравнивали горностаем .

Задачи: развитие силы, ловкости, гибкости;

Место: площадка размер 2 x 2

Описание	Методические указания
Игрок принимает упор лежа, опирается о пол на уровне плеч, ноги вместе. (Прил. По команде судьи «Чэ!» игрок должен подпрыгнуть вверх, с хлопком ладонями и приземлиться, не сгибая коленей. Упражнение выполняется на 1 минуту.	<ul style="list-style-type: none">• При выполнении упражнения туловище должно быть всегда прямым;• Колени не сгибать.

2. «Ойбонтон уулаабын» (водопой)

Зимой якуты водят крупный рогатый скот на водопой к проруби. Наши предки придумали эту игру, наблюдая за движениями животных, стремившихся достать до воды. [30, с.58].

Задачи: развитие ловкости, координации, гибкости;

Инвентарь: предмет «ойбон», высота предмета (+10, +8, +5, +3, +2,+1 см, -1, -2, -3,-5, -.8.-10см.).

Описание	Методические указания
Игрок хватает левой рукой за правое ухо, а правой рукой берет стопу левой ноги. В таком положении должен наклониться и взять ртом предметы по очереди. Участнику дается 2 попытки на каждый предмет.	<ul style="list-style-type: none">• Нельзя опускать хват руки (ухо, стопу). Когда участник возьмет предмет и полностью выпрямится, можно опустить хват руки;• Нельзя касаться частями тела поверхность (пол, площадку);• Нельзя выходить из площадки.

3. Игра «Жириэс тэбии» (прыжки через крест)

В старину в эту игру в основном играли девушки подпевая песню под ритм.

Задачи: развитие координации, ловкости, быстроты

Место и инвентарь: 2 палки шириной 2.5 см, длина 1 м., толщина 0,5 см.

Описание	Методические указания
Палки кладут на пол или землю крест на крест. Прыжки на одной ноге через палки крестом, руки держат за спиной. При прыжке участник если заденет крест, опустит руки из-за спины, то судья останавливает. Участникам дается 2 попытки по 1 минуте. Игрок должен вернуться с начатого места обратно, выполнив по одному прыжку внутри креста. Подсчет прыжка: количество кругов. Засчитывается лучший результат.	<ul style="list-style-type: none">• Нельзя опускать руки из-за спины, задевать крест;• На начатом месте можно делать несколько прыжков.

4. «Тутум эргиир» (якутская вертушка)

Задачи: развитие гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей

Место и инвентарь: деревянная палка длиной 25 см, основа 20X20 см.

Описание	Методические указания
<p>Участник держит палку левой (правой) рукой хватом снизу на расстоянии 8-10 см от одного конца, другой – хватом сверху от другого конца и ставит палку на упор – занимает исходное положение.</p> <p>По команде судьи участник начинает переворачиваться по левую (правую) руку и, не выпуская палку, возвращается в исходное положение. При равенстве очков преимущество получает участник, выступивший первым.</p> <p>Участникам дается 2 минуты. 1 мин. перевороты в левую сторону, 1 мин. перевороты в правую сторону, между упражнениями дается 30сек. перерыва.</p> <p><u>Девушки</u> делают перевороты только в одну сторону на 2 мин.</p> <p>Участнику дается одна попытка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Не разрешается отрывать палку от пола, менять первоначальный хват, задевать землю (пол).

5. Игра «Мохсуо»

Древняя игра «мохсуо» является якутской разновидностью городошной игры Слово «мохсуо», «мохсобол» (ястреб, сокол) означает «быстрый», «яростный», «стремительный», хищник, который охотится на мелкие млекопитающие. Якуты, наблюдая за движениями хищника придумали такую игру на меткость и быстроту.

Задачи: развитие меткости, ловкости, быстроты, координации, реакции.

Место: круг «күрүө» диаметром 3м 00 см. В центре «күрүө» чертятся 3 параллельные линии «хороон», расстояние между ними 12 см. В центральной линии ставятся 12 косточек - «бэрбээкэй» или «лэкээ». Эти косточки обозначают маленьких зверей. На расстоянии 5 м от центра «күрүө» с двух сторон проводят линию. Это линия броска. Вторая линия броска 3 м от центра. Если игра проводится на земле, то расстояние линии броска от центра «күрүө» 4 м.

Инвентарь: «Мохсуо» – бита, значение слова «сокол» («мохсобол»), надкопытная кость коровы. Размер примерно 3см х 4 см (5 см х 6 см), цвет желтый или красный. «Бэрбээкэй– надкопытные кости оленей, косуль. Размер «бэрбээкэй» – 2 см х 4 см. Настил (площадка «күрүө») - размер 4мX4м.

Описание	Методические указания
<p>Количество участников - 2 юноши.</p> <p>В начале игры участники стоят на линиях броска друг против друга. Для игры дается 3 минуты. Участники бросают в круг, стараясь попасть в «бэрбээкэй» битой. После первого же попадания участник переходит на вторую линию броска. Команде дается только одно «мохсуо». Выигрывают те, которые выбили из круга наибольшее количество «бэрбээкэй».</p> <p>Не выбитые из «хороон» (т.е. из трех параллельных линий) «бэрбээкэй» не дают очко. Эту «бэрбээкэй» судья кладет обратно в «хороон». В это время судья-секундант останавливает время.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Не заступать линию броска; • Кисть руки не должна опускаться ниже плеч; • Бросок производится от плеча, параллельно полу.

Если «бэрбээкэй» остался в круге, то один из игроков с линии круга выбивает его из круга. Если не сумел выбить из круга, то этот «бэрбээкэй» обратно ставится в «хороон». За это время секундомер останавливают. Затем игра продолжается.	
---	--

6. «Былыргылы хабылык»

Задачи: развитие ловкости, быстроты, реакции, координации, гибкости пальцев, внимания, мышления;

Место: напольные коврики «олбох» шириной 1 м, длиной 2 м. Игроки обязательно играют сидя на «олбох».

Инвентарь: всего 60 палочек (хабылык) длиной 20 см, ширина у главных фигур 2см, коров 1см.

Описание	Методические указания
<p>Игра в хабылык состоит из 5-ти (пяти) главных фигур - боьомо: «ворон», «конь», «олень», «кобыла», «жеребенок» и 55- ти «коров». Ворон заменяет 10 коров, конь- 5, олень- 7, кобыла-3, жеребенок-2.</p> <p>Игрок берет в ладони палочки и ловит тыльной стороной ладони. Пойманные палочки снова подкидывает и ловит ладонью. Пойманные палочки выкладывает по две. Если в конце остается одна, то ее берет себе. Если игрок поймает главную фигуру, то берет себе соответствующее количество коров. Если в конце остаются только главные фигуры (5), то их нужно подбрасывать вверх, ловить тыльной стороной ладони, еще раз подбросив, поймать по одному, средним пальцем.</p> <p>Выигрывает тот, у кого больше коров (количество палочек). Игра длится 3 минуты. Если игрок поймает все палочки, время фиксируется по последней пойманной палочке.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Уровень руки от коврика 20 см; • Когда игрок ловит на тыльной стороне ладони, он должен поймать как можно больше палочек; • Главные фигуры участник должен ловить по одному; • В конце подсчитывают количество коров и очки главных фигур.

7. Былыргылы хаамыска

Задачи: развитие ловкости, быстроты, реакции, координации, гибкости пальцев, внимания, мышления;

Место: напольные коврики «олбох» шириной 1 м, длиной 2 м. Игроки обязательно играют сидя на «олбох»;

Инвентарь: Хаамыска (кубики) 5 штук, 1,6 x 1,6см.

Описание	Методические указания
<p>Игрок берет 5-ть (пять) хаамыска и подбрасывает «главный» кубик вверх, остальные 4-ре (четыре) рассыпает и ловит подкинутую. Каждый раз, подбрасывая вверх «главный» кубик подбирает по одному.</p> <p>1) Подбрасывая вверх остальные 4-ре, рассыпает и ловит подкинутую. Каждый раз, подбрасывая вверх «главный» кубик подбирает по два.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Уровень подбрасывания «главного» кубика должен быть выше головы; • При подборе не должны касаться остальных хаамыска.

<p>2) Подбрасывая вверх «главный» кубик, подбирает вначале один, затем остальные три.</p> <p>3) Подбрасывая вверх «главный» кубик, подбирает сразу 4-ре (четыре).</p> <p>4) Подбрасывая вверх «главный» кубик, выстраивает остальные по одному, затем при повторном подбрасывании подбирает все кубики.</p> <p>5) Подбрасывая вверх «главный» кубик рассыпает 4-ре, не задевая одного помеченного, должен подобрать сначала три, затем подкидывая «главный» кубик, подбирает помеченного.</p> <p>б) Подбрасывая вверх «главный» кубик, рассыпает 4-ре и подбирает все со стуком.</p> <p>Левой рукой делает ворота, а правую, держа ладонями вверх, засовывает через запястье левой руки и бросает на стол 4-ре кубика. Не задевая помеченного, каждый раз подкидывая вверх «главного», по очереди выталкивает кубики правой рукой через ворота. Последним пропускает через ворота помеченный кубик.</p>	
---	--

8. Тымтайдаах сырсыы (эстафета)

Задачи: развитие скоростной выносливости, быстроты, реакции, командного духа.

Место: спортивный зал или стадион

Инвентарь: макет якутской утвари «тымтай» (овальный сосуд из бересты)

Описание	Методические указания
<p>«Эстафета 8 × 100 м.» Количество участников – 8 (4 юноши, 4 девушки).</p> <p>Участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. Переход с этапа на этап осуществляется передачей «тымтай».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Нельзя мешать соперникам; • «Тымтай» держать правой рукой накинув на плечо; • Передача должна осуществляться в пределах специального коридора (20 метров)