



**Национальные виды спорта
Коренных народов
Севера.**

**Авдеева Галия
Мухамедгалиевна инструктор
по физической культуре
(бассейн)**

Зарождение национальных игр.

- Коренные жители испокон веков передавали своим детям традиционные северные ремесла: охоту, рыбную ловлю, оленеводство. Вместе с ними зарождались и национальные игры.
- Традиционные игры и состязания использовались коренным населением в течение всей жизни.
- Многие подвижные игры народов Севера носили характер тренировок и спортивных состязаний, развивали меткость, ловкость, быстроту реакции, силу, выносливость.



- Официальное признание национальные игры, как виды спорта получили в 60-х годах
- В 1972 году была, создана Всероссийская федерация по национальным видам спорта и были утверждены правила соревнований, спортивная классификация.
- Соревнования по национальным видам спорта проводились по государственным или традиционным праздникам – "День рыбака", "День оленевода", "Проводы Зимы» и т.д.

Национальные игры коренных народов Севера



- Различные состязания: тройной национальный прыжок, прыжки через нарты, бег, метание топора, аркана (тынзяна), ходьба на лыжах, стрельба.
- Среди народа ходит множество разных легенд об их возникновении. Одна из легенд о тройном национальном прыжке, повествует о том, как спасся от клыков волчьей стаи охотник – тундровик: Собрав, все силы он прыгнул сразу двумя ногами на первый в речке камень, а с него на второй, а со второго на берег и остался живым. С тех пор и стали учиться прыгать тремя прыжками, отталкиваясь сразу двумя ногами..
- Правила тройного прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами. Тройной прыжок состоит из 3-х прыжков, выполняемых последовательно без остановок, одновременным отталкиванием двумя ногами, последнее приземление осуществляется на обе ноги.



- **Перетягивание палки** - мужчины демонстрируют свою силу и хватку. Палку перетягивают сидя, упершись друг в друга ступнями ног

Прыжки через нарты – каждому участнику дается две попытки. Кто перепрыгнет через большее количество нарт в одной из попыток, не сдвинув их - тот и является победителем. Прыжки осуществляются через спортивные нарты. На поворотах для отдыха дается до 7 секунд.

Перетягивание палки

Палку перетягивают сидя, упершись друг в друга ступнями ног (или доску, или бревно). Для палки часто используют кусочек хорея. Побеждает тот, кому удастся перетянуть соперника. Лучшее всего, если один из участников перебрасывает другого через себя.



Тынзян изготавливается из кожи оленя.

На переднем конце, тынзян имеет костяшку – сармик с двумя отверстиями, через которые протянут тынзян (аркан). Тынзян выпускается, сильным броском с открытой ладони и накидывается на хорей (воткнутый в землю трехметровый шест, с помощью которого управляют оленьей упряжкой).



Борьба у каждого из народов Севера имела свои особенности. У ненцев борьба происходила на поясах. Побеждал игрок, который перебросив противника через себя, уложит его на лопатки.



Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

