



**Национальные виды  
спорта:  
возродить,  
развивать  
и бережно  
сохранять!**

**МКОУ «СОШ № 19»  
им. Ларисы Попугаевой г.Удачный  
Мирнинский район Республика Саха (Якутия)**

**Проект в номинации «ЕСТЬ  
ИДЕЯ»**

**учителя физической культуры**

**КРАСНО  
ЮРИЯ**

**ЯКОВЛЕВИЧА**

Вот уже второй год работаю над темой: Национальные виды спорта «ЯКУТСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ». Разработал «Программу по дополнительному образованию «Якутские национальные прыжки» и «Методику развития силовых качеств учащихся старших классов по национальным прыжкам».

Благодаря своей популярности и простоте организации занятий, национальные виды спорта служат важным фактором массового спортивного движения в республике.

Сегодня якутские прыжки стали популярными на международном уровне, благодаря включению в программу Международных спортивных игр «Дети Азии» и в программу чемпионатов России по легкой атлетике. Считаю, что правильная организация учебно-тренировочного процесса, средств и методики развития силовых качеств поможет способствовать повышению уровня, мастерства, престижа национальных прыжков не только в Республике Саха (Якутия), но и привлечет интерес к занятиям этим видом спорта.





## Разносторонние

упражнениях,

играх и состязаниях  
коренных народов — Саха-Якутии  
содержатся в героическом эпосе —  
Олонхо, фольклоре, исторических  
преданиях, легендах, рассказах,  
мифах.

Декабрист А.А. Бестужев-  
Марлинский, проживавший в Якутске  
в период с 1826 по 1828 гг. о якутских  
состязаниях сообщает следующее:  
«летом, когда поспеваает кумыс, якуты  
собираются на праздник Ысыах. На  
празднике проводятся конные





**Национальные виды спорта — проверка на ловкость, силу, смекалку, выносливость, они способствуют повышению работоспособности мышц, подвижности суставов, улучшению координации движений. В ходе спортивных игр вырабатывается целый комплекс взаимосвязанных физических качеств. Во время упражнений участники либо подготавливаются к разучиванию технических приемов, либо закрепляют изученное.**



**Якутские национальные прыжки** — популярный вид спорта, известный в Якутии (также во многих тюркских народах) с древних времён.

На ежегодном празднике **Ысыах** проводится много соревнований, в том числе и по якутским национальным прыжкам.

Программа соревнований на Международных Играх «Дети Азии» проводится в форме троеборья (прыжки «кылыы», «ыстанга» и «куобах»).

**«Кылыы»** — выполняются одиннадцать безостановочных прыжков с разбега на одной ноге с приземлением на обе ноги.

**«Ыстанга»** — выполняются одиннадцать попеременных прыжков с разбега с ноги на ногу с приземлением на обе ноги.

**«Куобах»** — выполняются одиннадцать безостановочных прыжков одновременно, отталкиваясь двумя ногами с места или с разбега с приземлением на обе ноги.

Если же последнее правило не соблюдено, то результаты аннулируются. И именно поэтому очень важно соблюдать правила игр и соревнований.

На каждый вид программы команда может заявить



(Якутия) Егор Борисов в рамках XIX



по национальным видам спорта  
«Игры Манчаары», посвященной 375-летию  
образования Ботурусского улуса, принял

в открытии в селе Чурапча стадиона

«Ботурус».

«Мы гордимся тем, что наши национальные виды спорта находят поддержку на российском и международном уровне. Недавно на заседании комиссии при Президенте Российской Федерации по национальным вопросам Владимир Владимирович Путин поставил задачу развивать национальные виды спорта народов России и назвал пять видов спорта, которые культивируются в стране. Среди них три наших вида спорта: хапсагай, перетягивание палки и якутские прыжки. Поэтому хочу пожелать организаторам соревнований хороших результатов, а спортсменам – величайших достижений»,

- сказал Егор Афанасьевич

13 марта 2013 года в Республиканском центре национальных видов спорта им. В.Манчаары состоялось очередное заседание Совета Ассоциации национальных видов спорта и игр народов Якутии «Сахаада-спорт» под председательством ее президента Александра Ким-Кимэна.

Президент Ассоциации «Сахаада-спорт», народный депутат Ил Тумэн Александр Ким-Кимэн остановился на основных достижениях по продвижению национальных видов спорта на международный уровень:

Подписан договор между Всемирной федерацией объединенных стилей борьбы FILA и Ассоциацией «Сахаада-спорт», созданы Европейская и Азиатская Ассоциации «Сахаада-спорт». Достигнута договоренность о проведении показательных выступлений по якутским прыжкам в рамках Чемпионата мира по легкой атлетике 2013 года, который пройдет в г.Москве.

Наша многонациональная республика становится примером бурного развития и совершенствования, народных традиций, как инициатор крупных международных и спортивных всероссийских





В суровых условиях Крайнего Севера, где восемь месяцев зимы наши предки, учитывая многовековую историю народа и географо-климатические условия, создали самобытные, уникальные, разнообразные национальные виды спорта, физические упражнения, игры, которые всесторонне развивают физические качества (силу, быстроту, выносливость и ловкость), а также морально-волевые качества, воспитывают нравственные, эстетические ценности человека. Философией национального вида спорта и подвижных игр становятся пропаганда молодежи к ведению здорового образа жизни, активным занятиям физической культурой и спортом.

### ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

№ п/п	Полное название проекта	<b>Проект «Национальные виды спорта: возродить, развивать и бережно сохранять!»</b>
1.	Цель проекта	Создание условий для проведения физкультурно-оздоровительной и внеурочной работы с детьми, подростками и молодежью, популяризация якутского национального вида спорта : якутские национальные прыжки в г.Удачный.
2.	Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для формирования позитивного общественного мнения о роли здорового образа жизни как необходимого условия развития человека;</li> <li>- поднятие престижа здоровой, активной жизненной позиции у детей, подростков и молодежи;</li> <li>- создание условий для привлечения наибольшего количества детей, подростков и молодежи и формирование у них позитивного отношения к здоровому образу жизни.</li> </ul>
3.	Краткое содержание проекта	Актуальность проекта. Цель проекта. Задачи. Ожидаемые результаты. Оценка эффективности проекта. План проекта.
4.	Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> <li>развитие в г. Удачный якутского национального вида спорта : якутские национальные прыжки;</li> <li>- формирование позитивного общественного мнения о роли здорового образа жизни как необходимого условия развития человека;</li> <li>- поднятие престижа здоровой, активной жизненной позиции у детей, подростков и молодежи;</li> <li>- привлечение наибольшего количества детей, подростков и молодежи и сформированность у них позитивного отношения к здоровому образу жизни,</li> </ul>
5.	Автор проекта	Учитель физической культуры МКОУ «СОШ №19» им. Л. Попугаевой Красно Юрий Яковлевич
6.	Сроки реализации	2013-2015 гг.

**Актуальность:** В современном обществе национальные виды спорта, национальные физические упражнения и игры народов Якутии, получили дальнейшее развитие, как отдельное направление в общей системе физической культуры и спорта РС/Я/. Наша многонациональная республика становится примером бурного развития и совершенствования, неродных традиций, как инициатор крупных международных и спортивных всероссийских мероприятий. Национальные виды спорта и народные игры являются неотъемлемой частью общей культуры нашего народа.

Национальные виды спорта, физические упражнения и народные игры формировались и совершенствовались на протяжении тысячелетий, передавались из поколения в поколения, и пользовались, как основное средство заполнения потребности в движении гармоничном физическом развитии организма, приобретению навыков и умений. Характерной особенностью национальных видов спорта является их динамичность, общедоступность, практичность и простота в применении.

**Цель:** выявление роли якутских национальных видов спорта и народных игр в развитии физических качеств потенциала учащихся. Создание условий для проведения физкультурно-оздоровительной и внеурочной работы с детьми, подростками и молодежью, популяризация якутского национального вида спорта : якутские национальные прыжки.

**Задачи:**

- выявить уровень физической подготовленности учащихся;
- выявить роль национальных видов спорта в становлении личности учащихся;
- доказать влияние народных игр на развитие физических качеств детей;
- создание условий для формирования позитивного общественного мнения о роли здорового образа жизни как необходимого условия развития человека;
- поднятие престижа здоровой, активной жизненной позиции у детей, подростков и молодежи;
- создание условий для привлечения наибольшего количества детей, подростков и молодежи и формирование у них позитивного отношения к здоровому образу жизни, чувства ответственности за свое здоровье и пробуждение желания следовать ЗОЖ;
- развитие национального вида спорта : якутские национальные прыжки в г.Удачный;
- Воспитание интереса и любви к культуре народа Саха.

**Объект исследования:** воспитательно- образовательный процесс учащихся в школе и семье.

**Предмет исследования:** применение национальных видов спорта и народных игр на уроках физической культуры.

**Количество участников проекта:** 200 человек.

**География участников:** Дети, подростки и молодежь г.Удачный.

## Этапы и сроки реализации:

Этапы	Мероприятия	Задачи	Сроки
Подготовительный этап	Разработка и внедрение программы по «Якутским национальным прыжкам».	Внедрение во внеклассную внеурочную деятельность национального вида спорта.	Июнь-октябрь 2013 года
	Рекламно -информационная кампания	Привлечение детей, подростков и молодежи к якутским национальным прыжкам.	
	Создание студии «Кыелах» по якутским национальным прыжкам.	Привлечение детей, подростков и молодежи к якутским национальным прыжкам.	Октябрь 2013
Основной этап	Организация и проведение регулярных занятий.	Вовлечение во внеклассную внеурочную деятельность национального вида спорта детей, подростков и молодежи.	Октябрь 2013 - декабрь 2015 года.
	Организация и проведение внутренних соревнований по якутским национальным прыжкам.	Увеличение числа подростков и молодежи, вовлеченных к якутским национальным прыжкам.	Один раз в квартал.
	Организация и проведение городских соревнований по якутским национальным прыжкам.	Увеличение числа подростков и молодежи города, вовлеченных к якутским национальным прыжкам.	Апрель 2014 Апрель 2015
	Организация и проведение литературно – спортивного праздника к Дню независимости Якутии.		Апрель 2014 Апрель 2015
	Участие в соревнованиях, проводимых в рамках якутского национально праздника «Ысыах» в г. Мирный.	Повышение престижа в городе по якутским национальным прыжкам.	Июнь 2014 Июнь 2015
Заключительный этап	Подведение итогов (мониторинг)	Анализ результативности национального вида спорта : якутские национальные прыжки.	Декабрь 2015.

- развитие в г. Удачный якутского национального вида спорта - якутские национальные прыжки;
- формирование позитивного общественного мнения о роли здорового образа жизни как необходимого условия развития человека;
- поднятие престижа здоровой, активной жизненной позиции у детей, подростков и молодежи;
- привлечение наибольшего количества детей, подростков и молодежи и сформированность у них позитивного отношения к здоровому образу жизни, - формирование чувства ответственности за свое здоровье и пробуждение желания следовать ЗОЖ;
- воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

#### Оценка эффективности проекта.

При оценке эффективности проекта предполагается проведение мониторинга.

Представленный проект будет оценен с использованием следующих критериев:

- количество участников проекта детей до 14 лет и молодежи;
- количество зрителей детей до 14 лет, молодежи, зрителей старше 35 лет;
- бюджетные средства;
- количество команд.
- информированность подростков и молодежи об организованных формах спортивной и внеклассной деятельности;
- увеличение числа форм организованной спортивной и внеурочной деятельности для подростков и молодежи с учетом их интересов;

#### План проекта

Проект «Национальные виды спорта: возродить, развивать и бережно сохранять!» предполагает занятия в секциях по якутским национальным прыжкам на базе МКОУ «СОШ № 19», в студии «Победитель» на базе ЦДОД г. Удачный.

Один раз в квартал проводятся внутренние (между участниками проекта) соревнования. Один раз в год планируется организация городских соревнований по якутским национальным прыжкам. Участие в соревнованиях, проводимых в рамках якутского национально праздника «Ысыах» в г. Мирный. Проведение литературно – спортивного праздника к Дню независимости Якутии, взаимодействие с п. Айхал и другими поселениями Якутии в данном направлении.

#### Необходимые ресурсы:

- Кадровые
- Материальные
- Технические
- Информационные
- Финансовые

#### Имеющиеся ресурсы:

- помещение для организации спортивной и внеурочной деятельности для детей, подростков и молодежи;
- кадровые ресурсы (тренера - преподаватели, педагоги – организаторы, специалисты по работе с молодежью, инструкторы по физической культуре).

## Для реализации проекта разработаны методические материалы:

- Проект «Национальные виды спорта: возродить, развивать и бережно сохранять!»;
- «Программа по дополнительному образованию «Национальные виды спорта: Якутские национальные прыжки»;
- «Методика развития силовых качеств учащихся старших классов по национальным прыжкам»;
- Тематическое планирование занятий секции МКОУ «СОШ №19» «Якутские национальные прыжки»;
- Тематическое планирование занятий студии «Кыелах» ЦДОД г.Удачный ;
- «Основные виды деятельности на уроках физкультуры по теме «Якутские национальные прыжки»»;
- Сценарий праздника «Малые Олимпийские игры по якутским национальным прыжкам»;
- План – конспект урока в 11 классе «Национальные виды спорта: Якутские национальные прыжки»
- Разное.





**«Формирование  
здорового образа  
жизни и интерес к  
спорту должны  
воспитываться  
уже с детства!»**

**В.Путин**