

Табунщики (Чылгычылар)

Детская игра «Табунщики» или «Скачки» является одной из самых распространенных и пользуется большой популярностью среди мальчиков от 3 до 8 лет.

Содержание игры заключается в проведении соревнования в беге на «лошадках» - прутиках – скачки. "Отсюда и ее название «Скачки на прутиках». Но назвали её «Табунщики». Такое название придает игре определенный интерес. Табунщик - одна из почетных профессий скотоводов Тывы. Это трудная, мужественная работа, она требует знания специальных способов бега лошадей (галоп, рысь, иноходь), содержания и ухода за скаковыми лошадьми. Табунщики постоянно проводят скачки. Кроме настоящих скачек, есть игра «Скачка», которая проводится на ширтеке (войлочный коврик) с астрагалами (кажыктар). Поэтому, чтобы не было путаницы между названиями национального вида спорта «Скачки», игрой в кости «Скачка» этой, данная игра названа «Табунщики».

Игра «Табунщики» эмоциональная, веселая, с соревновательным элементом. Она выявляет ловкого, быстрого, сильного, улучшает функциональные возможности организма ребенка. Может служить подводящим упражнением для совершенствования (обучения) специальных беговых легкоатлетических упражнений.

Инвентарь

«Лошадки» - прутики изготавливаются из мелкого тальника (ивняка). Длина от 100 до 200 см, должна соответствовать возрасту и росту детей. Диаметр в зоне захвата (толстый конец) – 25-30 мм. Вместо прутиков

в качестве «лошади» можно использовать гимнастические палки. Можно вырезать из фанеры, жесткого картона головку лошади (разных размеров, можно покрасить в разные масти) и приделать их к концам прутиков. Это придаст игре эмоциональность, зрелищность, вызовет больший интерес детей, увлечение и эстетически будет выглядеть более приглядно.

Описание игры

Играют в «Табунщиков» и мальчики, и девочки. Но соревнование лучше проводить отдельно среди мальчиков и девочек. Можно играть в любое время года и в любом месте: на площадке, на утоптанном снегу, на поляне, в спортзале.

Количество участников не ограничено. Если место не позволяет сразу многим принимать участие в скачках или «лошадей» не хватает, тогда можно играть группами (8- 10 чел.), т. е. проводить скачки заездами.

Заранее всех участников известить, откуда берется старт, где финиш. Расстояние от старта до финиша определяет учитель, исходя из места проведения. На обеих точках прочертить линию. По команде все участники игры (заезда) верхом на своих «лошадках» подходят к линии старта. левой рукой держатся за «коня», правая рука свободная (если участник игры - левша, то наоборот). Во время «скачек» правой рукой надо делать имитацию хлестания кнутом скакуна, - понукая, имитировать работу кнутом.

По команде «Марш!» указанным способом бега лошади начать бег. Играть или соревноваться можно по следующим способам бега лошади: «маннадып», «шо удуп», «даалыктадып», «челдирип», «чырааладып», «саяктадып». Эти способы бега лошади можно заменить следующими специальными беговыми упражнениями:

Шошкудары - бег в медленном темпе.

Маннадыры - бег обычный.

Даалыктаары (галоп) - прыжки вперед двумя ногами.

Правая (левая) нога впереди или ноги вместе (впереди стоящую ногу не менять).

4. *Челери (идти рысью)* - бег приставными шагами (нельзя менять положения ног), т. е. впереди стоящую ногу не менять.

5. *Чыраалаары (иноходь)* - то же, что и 4 упражнение, но постоянно меняя впереди стоящую ногу, т. е. вперед выносятся другая нога после одного приставного шага, нельзя прыгать.

6. *Саяктаары* - семенящий бег.

Победитель определяется по пересечению линии финиша жокеем.

Правила игры.

1. Не разрешается переступать линию старта.

2. Нельзя менять объявленный способ бега (скачек). В противном случае результат виновного не засчитывается.

3. Нельзя касаться друг друга ни «конем», ни какими-либо частями тела.

4. Если «лошадки» самодельные (спешно изготовленные), тогда их длина должна быть примерно одинаковы.



Прыжки на одной ноге (Аскангырлаар)

«Аскангырлаар» или аскангырлап ойнаар была одной из любимых игр тувинских детей. Название игры с учетом ее содержания переводится «скакание на одной ноге». Если исходить из современной теории и методики физического воспитания - это есть прыжки на одной ноге.

Игра способствует развитию силы ног, прыгучести, выносливости, ловкости. Хорошо развивает мышцы голенистопа, икроножные мышцы, укрепляет связки коленного и голенистопа суставов. Требуется координация движения, силы воли, выдержки.

Описание игры

В «Аскангыр» играют все и в любое время года: летом – на площадке, поляне, сквере, асфальте и т. д.; зимой -- на утоптанном снегу, в спортзале. Количество участников не ограничено.

Дистанцию определяет учитель. Когда дети самостоятельно проводят игру, то они предварительно договариваются о расстоянии. Места старта и финиша отмечаются линиями. Место старта и финиша может быть одной линией. В этом случае надо отметить место поворота (линией, булавкой, мячом и т. п.).

По команде судьи должны проскакать на одной ноге дистанцию. Желательно указанное расстояние надо пройти (проскакать) сначала на одной, затем на другой ноге, чтобы равномерно развить мышцы обеих ног.

Правила игры

1. Финишировавшие первыми являются победителями (первое, второе, третье место).
2. Перед стартом нельзя переступить линию старта.
3. Нельзя менять ногу во время скакания (перед стартом указывается рабочая нога).
4. Приподнятая нога не должна касаться земли (пола).



Метание аркана (Шалбалаар)

Детская игра «Шалбалаар» ойнаар» (шалбалаар, шалбадаар, аргамчылаар переводится - «заарканить») - популярная и распространенная среди детей, подростков и взрослых. Цели разные: дети, подростки мечут аркан на неподвижные цели (колышек, коновязь, выступающие части кошары, забора и т. п.), а взрослые с помощью аркана ловят лошадей (порой не прирученных), чем демонстрируют свое мастерство, проверяют подготовку табунщиков, тренируются, устраивают состязание в точности метания аркана и т. д.

Прямой перевод «Игра в заарканивание» не звучит, поэтому мы эту спортивную игру назвали «Метание аркана», что соответствует содержанию игры. Аналогичный национальный вид спорта существует у северных народов, где проводится ежегодная спартакиада, по результатам которой присваиваются спортивные разряды, вплоть до мастера спорта Российской Федерации. У нас есть мысль: игры «Тевектээр» и «Шалбалаар» перевести в разряд тувинских национальных видов спорта, разработать систему подготовки (составление программ, методичек, методики обучения технике и т. д.), проводить спартакиады, соревнования, турниры, организовывать секции, кружки, отделения ДЮСШ, подготовить инвентарь.

Решающим моментом в метании аркана является своевременное отпускание аркана с правой руки в направлении цели. Если и раньше выпустить аркан с правой руки, то он перелетит цель, а если позже, с опозданием, - не долетит. После, когда аркан уже выпущен с правой руки; возможно (допустимо) управление его полетом левой рукой, держащей за конец. Это делается следующим образом. Если арканщик заметил, что скорость полета основной части аркана (большой петли) слишком быстра, и он перелетает цель, то надо отвести левую руку назад, снижая скорость полета. Если большая петля не долетает до цели, то, протягивая левую руку вперед, можно продлить ее полет на 40-50 см. Но надо быть очень осторожным в этих случаях, иначе большая петля может сузиться или вообще закрыться.

Большим мастером в метании аркана может стать только тот, кто постоянно тренируется. Метание аркана требует быстроты, гибкости, специального навыка. Игра очень эмоциональная, особенно когда метают на движущуюся цель.

Подготовка (подбор) аркана для метания.

Существуют два варианта подбора аркана, но распространенным является способ жителей центральных и западных кожуунов республики. Для подбора аркана сначала надо сделать на его конце маленькую петлю, диаметром 7-10 см, с помощью которой образуется большая, основная петля. Когда она готова, правой рукой (хватом снизу) взять за аркан так, чтобы маленькая петля осталась в левой руке, хватом сверху. Затем, продвигая левой рукой маленькую петлю назад к другому концу аркана, подобрать в правую ладонь аркан 2, 3, 4 раза, образуя круги диаметром, примерно, 40-45 см. Количество их зависит от длины аркана, расстояния до цели и диаметра одной окружности. На последнем подборе надо отпустить маленькую петлю, чтобы она опустилась на противоположную сторону правой кисти, которая держит круги. За счет чего внизу образуется большая, продолговатая петля (от нее зависит точность, скорость полета аркана). Потом, в зависимости от расстояния до цели, надо подобрать всю остальную часть аркана в правую ладонь. В одном подобранном круге, примерно, 80-90 см аркана. Если до цели 8 метров, значит, количество кругов должно быть 8-9, в зависимости от длины большой петли. При этом строго соблюдать примерный диаметр предыдущих кругов. Образование кругов одинакового диаметра зависит от отвода

левой руки в левую сторону аркана на одинаковое расстояние (аркан скользит по ладони левой руки).

Техника метания аркана.

Встать левым боком к цели, ноги слегка согнуты. Правая нога чуть впереди, носок левой ноги направлен в сторону метания. Левая рука внизу, держит конец аркана. Правая рука полусогнута в локтевом суставе, держит всю подобранную часть аркана.

Поднять обе руки до уровня груди, согнуть левую руку в локтевом суставе, правую руку, выпрямляя, сначала отвести чуть назад, затем быстрым движением против часовой стрелки сделать несколько (1-2) круговых вращений над головой. Когда правая рука идет из-за головы (на последнем вращении), ускоряя движение, метнуть аркан кистью в направлении цели. Туловище наклоняется чуть вперед. Будет видно, как летит основная петля, постепенно расправляя за собой аркан. В это время можно управлять его полетом левой руки, как описано выше. Когда петля заходит на цель, то быстрым движением левой руки, потягивая на себя аркан, затянуть ее (на шее лошади) .

Инвентарь.

Аркан бывает пяти разновидностей: сыдым, баг, аргамчы (кожаный аркан), чъэп аргамчы (волосяной аркан), хендир аргамчы (веревка), содурге (короткий аркан).

Веревка у тувинцев в быту не использовалась, она появилась в наше время.

Подготовка сыдыма требует много времени и труда, поэтому для проведения массовых игр и состязаний не годится. Для мероприятий вполне подойдет веревка. Она должна быть туго плетеной, не толстой (2-3 см). Длина и толщина должны соответствовать возрасту мальчиков и подростков (от 3 до 9 метров).

Цели для заарканивания могут быть самыми разными: подвижными и неподвижными. Это могут быть стулья, табуретки, спортивные снаряды (конь, козел), специальные мишени в виде головы лошади, прикрепленные на стойке на уровне высоты лошади и т. д.

Место проведения

Игры, состязания, соревнования по метанию аркана можно проводить в любое время года в спортзале, на спортплощадке, поляне и т. п. Проводится линия для метания аркана. Расстояние до цели зависит от длины аркана.

