

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ

*Учебно-методическое пособие для студентов
факультетов физической культуры и спорта*

**Нижевартовск
2008**

ББК 75.727

Н 35

Печатается по решению Редакционно-издательского совета
Нижевартовского государственного гуманитарного университета

Составители:

канд. пед. наук, доцент кафедры
спортивных дисциплин НГГУ *Н.В.Самоловова*;
канд. пед. наук, доцент кафедры
спортивных дисциплин НГГУ *Н.А.Самоловов*

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания
Нижевартовского социально-гуманитарного колледжа *Н.И.Апанасюк*;
канд. пед. наук, зам. начальника управления образования администрации
Нижевартовского района ХМАО—Югра *М.М.Ишбаев*

Н 35 **Национальные виды спорта: северное многоборье:** Учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта / Сост. Н.В.Самоловова, Н.А.Самоловов. — Нижневартовск: НГГУ, 2008. — 87 с.

ISBN 978–5–89988–534–3

В учебно-методическом пособии изложены материалы по истории, технике, методике обучения северному многоборью, а также правила соревнований по этому виду спорта.

Пособие адресовано студентам факультетов физической культуры и спорта педагогических вузов, тренерам, спортсменам, учителям физической культуры общеобразовательных школ, руководителям и организаторам досуга детей.

ББК 75.727

ISBN 978–5–89988–534–3

© Самоловова Н.В., Самоловов Н.А.,
составление, 2008
© НГГУ, 2008

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Тема 1. История развития северного многоборья	6
1.1. История развития северного многоборья	6
1.2. Роль и значение северного многоборья в системе физического воспитания	14
1.3. Самостоятельная работа студентов	17
Тема 2. Метание тынзяна на хорей	18
2.1. Техника метания тынзяна на хорей	19
2.2. Методика обучения метанию тынзяна на хорей	19
2.3. Правила соревнований	22
2.3.1. Место проведения, оборудование, инвентарь	22
2.3.2. Правила	23
2.3.3. Разрядные требования и нормы в метании тынзяна-аркана на хорей	24
2.4. Самостоятельная работа студентов	24
Тема 3. Бег с палкой по пересеченной местности	26
3.1. Техника бега с палкой по пересеченной местности	27
3.2. Методика обучения бегу с палкой по пересеченной местности (по В.Н.Зуеву)	31
3.3. Правила соревнований	36
3.3.1. Место проведения, оборудование, инвентарь	36
3.3.2. Правила	37
3.3.3. Разрядные требования и нормы в беге с палкой по пересеченной местности	39
3.4. Самостоятельная работа студентов	40
Тема 4. Метание топора на дальность	42
4.1. Техника метания топора (гранаты, малого мяча)	43
4.2. Методика обучения технике метания топора (гранаты и мяча)	46
4.3. Правила соревнований	52
4.3.1. Место проведения, инвентарь, оборудование	52
4.3.2. Правила	54
4.3.3. Разрядные требования и нормы в метании топора на дальность	56
4.4. Самостоятельная работа студентов	56

Тема 5. Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами	58
5.1. Техника тройного национального прыжка (с одновременным отталкиванием двумя ногами)	59
5.2. Методика обучения тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами	60
5.3. Правила соревнований	63
5.3.1. Место проведения, оборудование, инвентарь	63
5.3.2. Правила	63
5.3.3. Разрядные требования к тройному национальному прыжку (с одновременным отталкиванием двумя ногами)	65
5.4. Самостоятельная работа студентов	65
Тема 6. Прыжки через нарты	68
6.1. Техника прыжков через нарты	69
6.2. Методика обучения технике прыжков через нарты	70
6.3. Правила соревнований	71
6.3.1. Место проведения, инвентарь	71
6.3.2. Правила	72
6.3.3. Разрядные требования и нормы в прыжках через нарты	73
6.4. Самостоятельная работа студентов	74
Глоссарий	76
Примерные тесты	78
Библиографический список	82
Приложения	84

ВВЕДЕНИЕ

Суровые климато-географические условия Крайнего Севера и приравненных к этому району местностей отразились на образе жизни коренного населения (хантов, манси, ненцев и др.). Для малочисленных народов Севера соревнования по национальным видам спорта — праздник. В день состязаний каждый участник стремится показать свое профессиональное мастерство, проявить свою физическую и психологическую подготовку. От уровня организации и проведения соревнований во многом зависят высокие спортивные результаты.

Учебно-методическое пособие разработано для студентов факультета физической культуры и спорта. Оно предусматривает изучение истории, техники и методики обучения такому национальному виду спорта, как северное многоборье, а также приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной педагогической работы. Пособие составлено в соответствии с требованиями национально-регионального компонента к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки дипломированного специалиста по циклу дисциплин предметной подготовки государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования второго поколения по специальности 050720.65 — физическая культура.

В пособии обобщены и систематизированы сведения о современной технике видов северного многоборья, о методике обучения, технологии планирования, приобретения необходимых знаний и умений в проведении соревнований по северному многоборью.

Книга состоит из введения, шести разделов, глоссария, примерных тестов, списка рекомендуемой литературы, приложений.

При подготовке данного пособия были использованы учебники, учебные и учебно-методические пособия, монографии различных авторов (В.Н.Зуева, Н.Г.Озолина, В.И.Прокопенко, Н.И.Синявского и др.), а также правила соревнований по национальным видам спорта.

Авторы будут благодарны за пожелания, замечания и предложения по улучшению содержания пособия.

ТЕМА 1
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СЕВЕРНОГО МНОГОБОРЬЯ



1.1. История развития северного многоборья

В развитии северного многоборья можно выделить несколько этапов [3; 15].

Первый этап — это время существования северного многоборья от момента его возникновения до включения в окружные, областные программы спартакиад.

На этом этапе соревнования по многоборью проводились нерегулярно и только на национальном уровне в отдельных областях и округах (Ханты-Мансийском автономном округе, Ямало-Ненецком автономном округе, Ненецком автономном округе Архангельской области и др.). Характеризуя данный период, необходимо отметить, что в нем не было стабильного состава видов северного многоборья, а также единых правил соревнований. Народы севера демонстрировали свое мастерство во владении приемами и атрибутами своего повседневного труда и быта на праздниках (государственных, религиозных, традиционно организованных). Участники соревнований состязались в прыжках через нарты, в метании тынзяна в цель, а также в таких видах, как перетягивание палки, гонки на оленьих упряжках. Разумеется, потребностей в каких-то единых правилах, и тем более в масштабных соревнованиях, не было. В это время отсутствовал системный подход в методике тренировки.

Второй этап (1930—1960 гг.) характеризуется включением отдельных видов северного многоборья в содержание летних и зимних спартакиад народов Севера. После образования национальных округов в программы Спартакиад различного уровня стали внедряться соревнования некоторых видов многоборья (прыжки через нарты, метание тынзяна на дальность и на движущуюся цель).

В Ханты-Мансийском округе национальные виды спорта появились в программах традиционных олимпиад народного творчества на Казымской и Сосьвинской культурных базах, начиная с 1936 г.

В послевоенные годы инициатором культивирования национальных видов спорта стал фронтовик А.И.Белый — председатель Березовского районного комитета по физической культуре и спорту Ханты-Мансийского автономного округа. Во время

районного совещания оленеводов он увидел «стихийные» состязания участников. На следующем совещании были проведены первые районные соревнования молодежи по национальным видам спорта. Первыми судьями стали опытные старые оленеводы.

С 1947 г. национальные виды стали включаться в программы традиционных летних межокружных спартакиад.

В конце 1956 г. российское правительство обязало местные власти «всячески содействовать развитию национальных видов спорта, пользующихся широкой популярностью и любовью среди трудящихся национальных республик, областей и округов».

В 1957 г. были разработаны первые правила соревнований по национальным видам спорта, таблица подсчета очков и разрядные нормы (Г.Ш.Абсалямов, А.И.Белый, В.Е.Ануфриев). Спортивная квалификация позволяла при выполнении определенных нормативов присваивать I—III разряды по национальным видам спорта.

В северное многоборье входили следующие виды: метание тынзяна-аркана на дальность, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание тынзяна в цель на головку полоза нарты.

На их основе во время проведения третьей окружной спартакиады Ямало-Ненецкого автономного округа в 1957 г. были зафиксированы первые рекорды: по метанию тынзяна на меткость — три попадания (А.Рочев), по прыжкам через нарты — 52 нарты (П.Конев).

На окружной спартакиаде (1959 г.) было представлено четыре национальных вида спорта. В метании тынзяна на дальность с результатом 34 м 90 см победителем стал Е.Пуйко, а А.Рочев из Салехарда стал дважды рекордсменом, в прыжках через нарты — 60 нарты и в тройном национальном прыжке — 8 м 17 см. Согласно упомянутым правилам 1957 г., метание тынзяна на меткость проводилось по новой цели — головке полоза нарты. Это условие не выполнил ни один участник. В многоборье победу праздновал П.Конев.

Для данного этапа характерно то, что спортивная подготовка носила прикладной характер.

Третий этап (1960—1984 гг.) характеризуется бурным развитием северного многоборья во многих республиках, областях, округах и включение соревнований в ранг чемпионатов России.

В это время значительно расширился календарь соревнований. В 1960 году в г.Салехарде впервые были проведены матчевые встречи по национальным видам спорта народов севера. В программе соревнований было метание тынзяна на хорей и дальность, тройной национальный прыжок, перетягивание палки, прыжки через нарты, национальная борьба и метание топора на дальность — новый для народов Обского Севера вид, культивируемый европейскими ненцами. Участвовали команды Ненецкого, Ханты-Мансийского, Ямало-Ненецкого автономных округов.

Данные соревнования позволили впервые зафиксировать результаты в масштабах России и составить первую таблицу рекордов, показанных в одинаковых условиях, а также уточнить правила соревнований. Северное многоборье официально заявило о себе как о виде спорта.

Матчевые встречи стали регулярными. Впоследствии к первым участникам присоединились команды других национальных округов. Важным фактором, стимулировавшим развитие национальных видов спорта, стало введение в 1970 г. в единую всероссийскую спортивную классификацию звания мастера спорта РСФСР по национальным видам спорта.

Рекорды росли, и в 1970 г. Б.Марченко из Салехарда прыгнул на 9 м 25 см в тройном прыжке. На этих же соревнованиях Н.Пуйко установил рекорд в метании тынзяна (40 м 52 см), который сохранялся семь лет.

В 1972 г. Н.Рочев прыгнул через 185 нарт. Через год этот рекорд побил Г.Сысолятин — 197 нарт. Последний, в частности, предложил собственную методику подготовки спортсменов по национальному многоборью с учетом местной специфики.

В 1972 г. была создана Всероссийская Федерация по национальным видам спорта, были утверждены правила соревнований, спортивная классификация. Наибольший вклад в развитие Российского спорта внесли П.А.Явтысый, В.Л.Рочев (г.Нарьян-Мар). В.Л.Рочев долгое время (1968—1977 гг.) работал председателем Ненецкого окружного спорткомитета, внедряя северное многоборье в программу различных соревнований и спартакиад, а также способствовал его включению в государственную программу по физической культуре общеобразовательных школ.

С 1975 г. соревнования по национальным видам стали включаться в спортивный календарь Росспорткомитета, получив ранг чемпионатов России.

Впервые реальные организационные шаги по исправлению положения в физическом воспитании детей северян были предприняты в 1982 г., когда в г.Салехарде возникла первая окружная Детско-юношеская спортивная школа (далее — ДЮСШ) по национальным видам спорта с филиалами в районных центрах и крупных поселках округа. Безусловно, новая педагогическая структура возникла не на пустом месте (директор школы — Г.В.Сысолятин). К этому времени развитие нефтегазового комплекса настолько изменило жизнь коренных жителей, что возникла реальная опасность постепенной потери «тундровиками» многовекового биолого-генетического стереотипа жизнедеятельности. ДЮСШ были призваны не только разрабатывать и совершенствовать педагогическую и образовательную сторону организации соревнований и подготовки спортсменов, но и стали научно-методическими лабораториями. Организационные коллективы стали удобными центрами для изучения антропологии, антропометрии, физиологии, психологии детей. Важно отметить, что в школах обучаются не только дети ханты, манси, ненцев, селькупов, коми, но и дети из числа пришлого населения. Последний факт выводит ДЮСШ на уровень государственно важных учреждений, т.к. новоселам и их детям необходимо было приобщаться именно к специфически северным формам приспособления к жизни в новых климатических условиях.

Научные разработки на базах ДЮСШ дали возможность выявить биохимические, морфологические, физиологические особенности северной адаптации и использовать их в мероприятиях по сохранению биологического потенциала мигрантов в процессе приспособления к Северу (П.Г.Койносов, Д.Г.Сосин, О.А.Сидоров и др.).

В 1983 г. открылась окружная ДЮСШ в г.Ханты-Мансийске с филиалами в Березовском, Сургутском, Нефтеюганском районах и др. (директор школы Н.Г.Романчук). В 1984 г. начала работать ДЮСШ в г.Дудинке (Таймырский автономный округ) и отделения в комплексной ДЮСШ в г.Нарьян-Маре (Ненецкий автономный округ). Детско-юношеские школы были призваны не только

разрабатывать и совершенствовать педагогическую и общеобразовательную сторону организации соревнований и подготовки спортсменов, они стали научно-методическими лабораториями.

Соревнования, проводимые по северному многоборью, включали следующие виды: метание тынзяна-аркана на хорей, метание тынзяна на дальность, метание топора на дальность, тройной прыжок с одновременным отталкиванием ног от земли, прыжки через нарты.

Многоборье проводилось в течение двух дней. Места участников в соревнованиях определялись по наибольшей сумме очков существующей таблицы оценки результатов в соревнованиях по национальному (Северному) многоборью.

Разрядные нормы были следующие. В метании топора на дальность осуществлялись разрядные нормы от юношеского разряда до мастера по национальным видам спорта РСФСР, норматив равнялся 120 м. В метании тынзяна-аркана на дальность присваивались разряды от юношеских до I разряда — 40 м; в метании тынзяна на хорей от юношеского разряда до II спортивного разряда с результатом 4 попадания из 5 бросков; в прыжках через нарты — от юношеского разряда до мастера по национальным видам спорта народов РСФСР. К званиям и разрядам в прыжках через нарты предъявлялись различные требования в зависимости от времени года. Например, норматив мастера спорта по прыжкам через нарты в зимних условиях включал в себя результат 30 нарт, спортсмен должен был выступать в национальной форме, в летних же условиях необходимо было перепрыгнуть через 75 нарт.

В многоборье существовала таблица очков, где показанный результат переводился в очки, и присваивались квалификации, начиная с юношеского разряда до мастера спорта.

Четвертый этап (с 1985 г.). В связи с проведением чемпионатов России на Востоке, которые затем дали толчок развитию северного многоборья, открылись спортивные школы в Чукотском автономном округе (Магаданская область), Корякском автономном округе (Камчатская область). В 1987 г. на севере Сахалинской области в районном центре п. Ноглики, где проживает большинство коренного населения нивхов, эвенков, появилось новое отделение по национальным видам спорта. В громадной по площади

Республике Саха (Якутия) в 1990 г. открылась многопрофильная национальная ДЮСШ с отделением по северному многоборью.

На северо-западе Европейской части России начали работать отделения ДЮСШ: в 1992 г. — в Республике Коми (г.Сыктывкар), в районном поселке оленеводов саами Лозямово (Мурманская область), в центре Кольского полуострова в 1993 г. вновь начало работать отделение спортивной школы.

На данный момент северное многоборье развивается во всех автономных округах, республиках и территориях Российской Федерации от Мурманской области до Чукотки. Об этом свидетельствует география мест проведения Всероссийских соревнований: гг.Салехард (1973, 1978, 1989, 1995, 2000), Анадырь (1983), Палана на Камчатке (1984), Ханты-Мансийск (1980, 1986), Нарьян-Мар (1972, 1977, 1994), Сургут (1975), Дудинка (1990), Якутск (1988, 2003), Лянтор (1994, 2001), Республика Бурятия (1993), Тобольск (1996), Белоярский (1997), Междуреченский (2000, 2002), Тарко-Сале (2004), Дудинка (2005), Заволжье (2006), Пойковский (2008). Соревнования проводились также в Мурманске, Абакане, Красноярске, Нижневартовске и других городах.

С 1985 г. соревнования по северному многоборью проводятся по следующим видам: метание топора на дальность, метание тынзяна на хорей, тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног, прыжки через нарты, бег с палкой по пересеченной местности на 3 км.

Звание и разряды присваиваются по всем видам спорта, начиная с юношеских и заканчивая званием мастера спорта по национальным видам спорта РСФСР.

В данный период в 1987 г. была разработана программа для ДЮСШ России по северному многоборью (В.И.Прокопенко).

На XXVII чемпионате России по северному многоборью, который проходил в г.Лянторе Ханты-Мансийского округа, приняли участие спортсмены из девятнадцати регионов Российской Федерации (Республика Саха (Якутия), Ямало-Ненецкий автономный округ, Ханты-Мансийский автономный округ, Ненецкий автономный округ и др.).

Исключительно важным шагом в развитии северного многоборья следует считать выход наших спортсменов на международную арену. Впервые в 1988 г. были проведены соревнования с

участием спортсменов России, Швеции, Финляндии, Канады. Российские многоборцы уже выступали в 1992, 1994, 1996 гг. в Канаде и США на XII, XIII, XIV зимних Арктических играх, в 1992 г. — на Первом международном фестивале по национальным видам спорта, культуры и искусства в Германии, в 1993 г. — в Норвегии на первом чемпионате мира по метанию лассо.

На данный момент большой вклад в популяризацию и развитие северного многоборья вносит президент федерации по национальным видам спорта Российской Федерации Б.Н.Зуев. Им совместно с Г.Б.Сысолятиным была разработана программа для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации по национальным видам спорта северного многоборья.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической и технической); по годам обучения даны средства и методы подготовки. Программой определена система нормативов и упражнений, описаны воспитательные мероприятия. Материал по обучению технике и тренировке представлен отдельно для каждого национального вида северного многоборья. Указаны темы для теоретических и практических занятий. Даны примерные формы планирования и учета учебно-тренировочной работы.

Несмотря на недолгий период развития, северное многоборье претерпело множество изменений. В 1985 году на XII чемпионате России впервые был включен в программу многоборья новый вид — бег с палкой по пересеченной местности на 3 км. А такой вид, как метание тынзяна-аркана на дальность, не проводится.

В последние годы стали проводиться соревнования по северному многоборью и среди женщин. Так, например, в программу чемпионата и первенства России, проходившего в г.Дудинка в ноябре 2005 г., входили соревнования женщин. На чемпионате России в г.Хабаровске (с 3 по 10 октября 2008 г.) и на Кубке России в п.Пойковском (с 20 по 24 марта 2008 г.) женщины уже традиционно выступают в трех видах многоборья: в тройном национальном прыжке, в беге с палкой по пересеченной местности, в прыжках через нарты.

В северном многоборье рекорды устанавливаются и регистрируются как в отдельных видах (в метании тынзяна на хорей, тройном национальном прыжке, метании топора на дальность,

прыжках через нарты, за исключением бега с палкой по пересеченной местности на 3 км из-за непостоянства рельефа местности), так и в целом по многоборью (см. Приложение 4).

1.2. Роль и значение северного многоборья в системе физического воспитания

В настоящее время национальные виды спорта народов Севера широко применяются в современной системе физического воспитания [15].

В непрерывной системе образования северное многоборье выполняет образовательную, воспитательную, оздоровительную и спортивную функции. В основу содержания программного материала по физическому воспитанию положены виды спорта, входящие в северное многоборье (метание тынзьяна на хорей, метание топора на дальность, бег с палкой по пересеченной местности, тройной национальный прыжок, прыжки через нарты). В дошкольной системе образования детей знакомят через игровую деятельность с элементами национальных видов спорта, а также с традициями и обычаями своего народа. Во многих регионах Российской Федерации в организацию и содержание физического воспитания школьников включено северное многоборье, которое направлено на подготовку учащихся к традиционной промысловой деятельности народов Севера (охота, оленеводство, рыболовство). В Ханты-Мансийском автономном округе на основе национальных традиций разработан вариативный компонент программы по физическому воспитанию учащихся 1—4 классов, где в основу содержания положены виды северного многоборья.

Министерством образования Республики Саха (г.Якутск) в 1992 г. были утверждены программы и методические указания для 1—11 классов общеобразовательной школы на основе видов северного многоборья (В.П.Кочнев, Н.К.Шамаев).

В своей работе Х.О.Д-М.Ооржак [1995] показывает, что национальные виды спорта используются в вариативной части программы по физическому воспитанию в Республиках Тува, Хакасия.

В региональных программах по физическому воспитанию народов Дальнего Востока виды северного многоборья положены в основу их содержания [см., например: Мызан: 1997].

Необходимо отметить, что северное многоборье применяется во внеклассной работе и в виде секционной работы. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия школьников, представлены в таких формах, как медвежья пляска (фольклорно-спортивный праздник), в соревнованиях оленевода, рыбака, тройной национальной прыжок в программе дня прыгуна.

С конца 80-х годов проводятся районные, окружные, областные и краевые спартакиады по национальным видам спорта среди школьников.

Для средних специальных и высших учебных заведений разработаны программы факультативов и спецкурсов, секционные занятия по повышению мастерства, которые способствуют познанию культурных ценностей, традиций и обычаев коренных народов Севера.

В государственных образовательных стандартах по специальности 050720.65 — физическая культура в дисциплинах блока предметной подготовки в разделе «национально-региональный компонент» вводятся дисциплины по национальным видам спорта, а также дисциплины специализации, которые позволяют вести подготовку специалистов в сфере физической культуры и спорта по национальным видам спорта.

Испокон веков национальные праздники малочисленных народов Севера (религиозные, традиционно организованные, государственные) сопровождались состязаниями в ловкости, силе, быстроте, гибкости, выносливости.

Проведение соревнований по северному многоборью на религиозных праздниках народов Севера (медвежьей игрища и т.д.), традиционно организованных (день оленевода, рыбака), государственных (международные праздники Севера, фестивали национальных видов спорта) способствуют не только формированию физической культуры личности, но и решению общесоциальных проблем, в частности, укреплению связи между этносами. В 1999 г. были проведены социологические исследования традиционно организованного праздника под названием «День оленевода» в пос. Русскинском Сургутского района Ханты-Мансийского округа [15]. Результаты опросов показали: 96% участников отмечают, что данные мероприятия служат самовыражению, сплочению этноса, что проведение данных мероприятий является

показателем как общего уровня физического развития народа, так и отдельных достижений физических и моральных качеств, спортивных результатов в отдельных видах многоборья (прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей и др.).

Представители некоренной национальности, принимавшие участие и смотревшие праздник, дали ему позитивную оценку. Большинство опрошенных (76%) высказались за проведение таких праздников: по их мнению, это позволяет ближе познать культуру народов Севера, оценить достижения в сфере физической культуры.

На данный момент северное многоборье включено в календарный план спортивно-массовых мероприятий различных уровней (от районных до российских, а также мировых). В зависимости от целей и задач спортивные соревнования подразделяются на личные, лично-командные и командные. В личных соревнованиях выявляют победителей в каждом виде многоборья и в сумме многоборья, определяют место для каждого участника. В командных подсчитываются результаты зачетных участников, которые суммируются для команды. В лично-командных определяются результаты в личном и командном зачетах, одновременно идет подсчет очков как участнику соревнований, так и команде в целом.

Традиционно в северном многоборье соревнования классифицируются следующим образом [Зуев: 1996]:

- чемпионат;
- Кубок;
- матчевые встречи;
- фестивали, комплексные соревнования, спартакиады;
- классификационные;
- показательные;
- отборочные;
- контрольные.

Северное многоборье на данный момент в нашей стране находится на подъеме. С каждым годом расширяется сеть специализированных ДЮСШ, ШВСМ, где проходят подготовку тысячи юных многоборцев. Есть последовательная классификация по ступеням спортивного мастерства, утверждена стройная система проведения ежегодных соревнований по всем возрастным группам.

В республиках, областях, округах расширяется и укрепляется материальная база для занятий и тренировок по северному многоборью. Специалисты и тренеры постоянно ищут пути дальнейшего совершенствования системы и методики спортивной тренировки. В этих поисках все большее значение приобретает сочетание комплексных научных исследований специалистов и обобщение богатого опыта работы тренеров [15].

1.3. Самостоятельная работа студентов

Цель занятия: приобретение знаний об истории, развитии и современном состоянии северного многоборья.

Задачи: научиться библиографическому поиску в соответствии с темой работы, конспектированию первоисточников, учебно-методической и научной литературы.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- 1) этапы развития северного многоборья;
- 2) рекорды;
- 3) роль и значение северного многоборья в системе физического воспитания.

Литература

Зуев В.Н. Северное многоборье. Тюмень, 2003. — 280 с.

Северное многоборье: Учебно-методическое пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002. — 76 с.

Периодические издания:

«Новости Югры» (общественно-политическая газета ХМАО—Югры);

«Северные просторы» (журнал);

«Старт» (спортивный журнал Югры).

Тема 2 МЕТАНИЕ ТЫНЗЯНА НА ХОРЕЙ



2.1. Техника метания тынзяна на хорей

Техника метания тынзяна на хорей подразделяется на несколько частей в соответствии с их задачами.

Сборка тынзяна. Главной задачей этой части является правильная сборка снаряда. Диаметр витков при этом делается такого размера, чтобы они при броске могли легко распуснуться.

Подготовка к разбегу и разбег. Основная задача — создать наибольшую скорость для выполнения финального усилия. Разбег выполняется поступательным движением. Отведение снаряда проводится способом «прямо назад», броском из-за головы. Количество бросковых шагов может быть различно (от 2 до 4). Следует отметить, что спортсмену необходимо выполнить обгон снаряда и занять исходное положение перед финальным усилием.

Финальное усилие. Задача этой части заключается в необходимости прийти в такое положение, когда тынзян оказывается на возможно большем расстоянии от предполагаемой точки вылета. Спортсмен принимает двухопорное положение. Постановка левой ноги на грунт осуществляется с пятки, происходит поворот туловища в направлении метания (положение натянутого лука). После выпуска из рук тынзян летит, постепенно разматывается так, что первый ряд образует большую петлю, которая накрывает хорей, а второй добавочный ряд в момент приземления оказывается вытянутым на всю свою длину.

Движение руки с тынзяном в момент броска может быть следующим: сбоку прямой рукой или согнутой рукой из-за плеча.

2.2. Методика обучения метанию тынзяна на хорей

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике метания тынзяна на хорей.

Средства:

- 1) показ упражнения в целом;
- 2) показ и объяснение основных элементов, деталей метания тынзяна;
- 3) разбор техники метания тынзяна по видеофильмам, кинограммам, кинокольцовкам, фотографиям;
- 4) выполнение занимающимися метания тынзяна.

Задача 2. Обучить правильному набору тынзяна.

Средства:

- 1) показ сбора кольцами;
- 2) объяснение последовательности и особенностей сбора тынзяна, при этом особое внимание занимающихся обращается на держание костяшки;
- 3) выполнение намотки двух-трех витков с последней части тынзяна;
- 4) выполнение намотки тынзяна с середины;
- 5) набор всего тынзяна для метания на соответствующую длину (7, 10, 12, 14, 15 м).

Методические указания. Необходимо обратить внимание на набор тынзяна: основного, первого ряда (мотка), добавочных второго ряда (мотка) петель. Сплетенный из кожи тынзян имеет свойства «скручиваться», поэтому при сборке занимающимся показывают, как его растягивать, а также демонстрируют технологию «раскрутки», которая выполняется большим и указательным пальцами руки в движении от себя.

Задача 3. Освоить метание первого мотка с костяшкой.

Средства:

- 1) показ и объяснение того, как следует держать собранный тынзян;
- 2) из исходного положения метание первого мотка тынзяна в цель на расстояние 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15 м;
- 3) метание первого мотка тынзяна так, чтобы он раскрывался в длину и в ширину равномерно;
- 4) метание тынзяна так, чтобы он, раскрываясь, падал сверху вниз;
- 5) метание, изменяя усилие броска, при этом особое внимание уделяется действию пальцев.

Задача 4. Освоить технику выпуска второго мотка за первым мотком.

Средства:

- 1) показ и объяснение техники выпуска второго мотка за первым мотком;
- 2) выполнение пробных попыток.

Методические указания. Выполнять это упражнение с паузой после выпуска первого мотка перед началом выпуска второго мотка. Метание осуществляется различными усилиями. При этом

внимание должно быть направлено не только на выпускание второго мотка (вперед–вверх), но и на технику выпуска первого мотка.

Задача 5. Обучить метанию тынзяна на хорей с места.

Средства. Метание тынзяна способом «из-за головы через плечо». Упражнение выполняется из исходного положения, стоя лицом по направлению к хорей, левая нога впереди, правая сзади на носке (при метании правой рукой). Тынзян держится над головой. Отклоняя туловище назад, руку под тяжестью тынзяна опускают за голову. Разгибая туловище вперед и поворачивая плечевой пояс влево, выполняют бросок вперед. При этом необходимо обратить внимание на правильное разгибание руки в локтевом суставе.

Методические указания. Бросок выполняется плавным нарастающим усилием за счет пружинистого распрямления ног, туловища и руки при постоянном сохранении натяжения мышц. Особое внимание уделяется разгибательно-вращательному характеру движений правой ноги и таза при «скрученном» положении туловища. Здесь необходимо, чтобы метатель научился правильно проhodить положение «натянутого лука» с выведением локтя вверх.

Задача 6. Научить технике перехода от разбега к метанию тынзяна со скрестного шага.

При выполнении скрестного шага метателю необходимо произвести обгон тынзяна и, не теряя скорости, выполнить финальное усилие слитно с разбегом.

Задача 7. Изучение техники метания в целом.

Средства:

1) многократные имитации движений метания тынзяна правой и левой рукой;

2) метание на дальность;

3) метание с акцентом на равномерное раскрытие и падение тынзяна сверху вниз: на дальность, на определенное расстояние (6, 8, 10 м);

4) метание тынзяна сбоку прямой рукой и согнутой рукой из-за плеча на различные расстояния; изменяя направления метания, акцентируя внимание на работе пальцев (опущение тынзяна) и на ритме движений;

5) метание тынзяна, собранного кольцами, с выпуском из руки полностью всего тынзяна.

2.3. Правила соревнований

2.3.1. Место проведения, оборудование, инвентарь

1. Соревнования по метанию тынзына (нюра, аркана) на хорей проводятся в любое время года на улице, на ровной площадке.

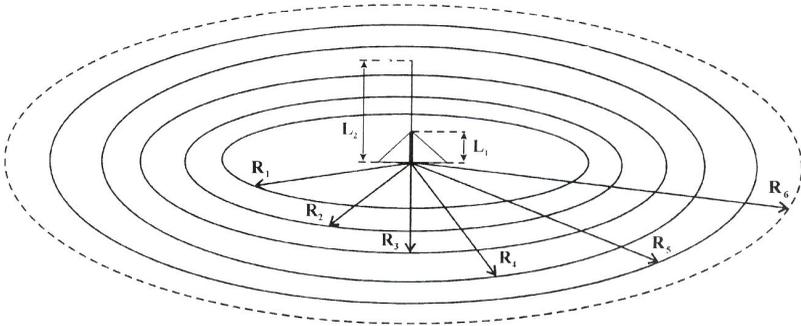


Рис. 1. Сектор для метания тынзына на хорей [3]

- L_1 — 1 м (высота подставки для хорей);
- L_2 — 3 м (высота хорей);
- R_1 — 7 м (для детей 8—9 лет);
- R_2 — 10 м (для детей 10—11 лет);
- R_3 — 12 м (для детей 12—13 лет);
- R_4 — 14 м (для детей 14—15 лет);
- R_5 — 15 м (для юношей 16 лет и старше);
- R_6 — 25 м (зона ограждения для зрителей).

2. Тынзын (нюр, аркан) для ловли оленей изготавливается плетением из нескольких тонких кожаных ремней. Размер его сечения — не более 6—7 мм, длина — 25—28 м (к соревнованиям допускаются также арканы большей и меньшей длины, но не более 30 м). На конце тынзына закрепляется пластинка, изготовленная из кости оленя, через которую продевается петля.

3. Длина хорей (шеста для управления оленьей упряжкой), используемого для соревнований, — 3 м. Он устанавливается строго вертикально в центре площадки с помощью специально изготовленной подставки, которая представляет собой металлическую трубку диаметром 5—7 см, высотой до 1 м, опирающуюся внизу на треногу.

4. От основания установленного вертикально хорей проводится круг, который является линией метания тынзына. Для 9—13-летних

участников состязаний его радиус равен 10 м, для 14—16-летних — 13 м, для группы 17-летних и взрослых — 15 м.

5. Метание тынзяна на хорей производится с любой точки круга (рис. 1).

2.3.2. Правила

1. Соревнования проводятся среди всех возрастных групп мальчиков, а также среди мужчин.

2. Все участники соревнований могут выполнять броски одним тынзяном по очереди или каждый своим (по согласованию с судейской коллегией).

3. Каждый участник состязаний имеет право на три попытки, выполняемые одна за другой любым способом и с любой точки круга. При этом:

а) одной попыткой считаются броски до первого промаха, т.е. после промаха попытка считается законченной;

б) в каждой попытке подсчитывается количество удачных попаданий;

в) в зачет идет лучший результат: наибольшее количество попаданий на хорей за одну из трех попыток.

4. На выполнение метания участник соревнований выходит по команде судьи «На старт» и начинает метать тынзян только после команды судьи «Можно».

5. На выполнение одного броска дается две минуты (отсчет времени производится с момента команды судьи «Можно»).

6. Тынзян после броска участник соревнований собирает самостоятельно, помощь извне запрещена. Для набора тынзяна участнику дается три минуты.

7. Разрешается помощь только при растягивании тынзяна.

8. Результат броска засчитывается, если бросок произведен в пределах правил соревнований и если хорей оказался накрытым тынзяном (внутри петли).

9. Засчитывая бросок, судья объявляет «Есть» и поднимает флажок вверх.

10. Бросок тынзяна не засчитывается, если:

а) участник соревнований заступил (наступил) линию круга;

б) при броске конец тынзяна не остался у него в руке;

в) бросок был произведен без команды судьи на линии круга.

11. Участнику разрешается входить в круг только по команде судьи.

12. Замена одного тынзяна на другой во время метания возможна только с разрешения судьи на линии круга.

2.3.3. Разрядные требования и нормы в метании тынзяна-аркана на хорей

Мужчины

Мастер спорта России по национальным видам — выполнить норматив на чемпионате России или Кубке десять попаданий с одной серии бросков. Радиус круга равен 15 м.

Кандидат в мастера спорта — выполнить норматив на чемпионате или Кубке России или в соревнованиях на первенство автономного округа (области, края или республики) пять попаданий подряд с одной серии бросков.

I разряд — выполнить норматив в соревнованиях на первенство автономного округа (области, края или республики) четыре попадания подряд в одной серии бросков.

II разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях три попадания подряд в одной серии бросков.

III разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях два попадания подряд в одной серии бросков.

I юношеский разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях три попадания из пяти бросков.

II юношеский разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях два попадания из пяти бросков.

Примечание. Юноши 14—16 лет метают тынзян-аркан на хорей с расстояния 13 м; подростки 9—13 лет — с расстояния 10 м, взрослые метают тынзян-аркан на хорей с радиуса 15 м.

2.4. Самостоятельная работа студентов

Цель занятия: формирование профессиональных знаний и умений.

Задачи:

1) научиться библиографическому поиску в соответствии с темой работы, конспектированию первоисточников, учебно-методической и научной литературы;

- 2) закрепить теоретические знания;
- 3) сформировать систему знаний по технике и методике обучения, по организации и проведению занятий, соревнований, судейства по видам северного многоборья.

Учебные задания:

1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- а) техника набора и метания тынзяна;
- б) методика обучения метанию тынзяна на хорей;
- в) правила соревнований по метанию тынзяна на хорей.

2. Провести описание-анализ техники метания тынзяна на хорей.
3. Освоить технику набора и метания тынзяна (на практических занятиях).

4. Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения видам северного многоборья).

5. Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях студенты разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).

6. Усвоить правила соревнований по метанию тынзяна на хорей (тестовый контроль).

7. Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по метанию тынзяна на хорей).

Литература

Зуев В.Н. Северное многоборье. Тюмень, 2003. — 280 с.

Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района / Сост.: В.И.Прокопенко, Н.В.Самоловова. Нижневартовск, 1997. — 73 с.

Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003. — 43 с.

Прокопенко В.И. Игры ваховских, аганских хантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы. Екатеринбург, 1997. — 89 с.

Северное многоборье: Учебно-методическое пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002. — 76 с.

Тема 3

БЕГ С ПАЛКОЙ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ



3.1. Техника бега с палкой по пересеченной местности

Под техникой бега следует понимать наиболее рациональные и эффективные движения спортсмена, направленные на достижение и сохранение скорости на дистанции [6].

В основе современной техники бега лежит стремление добиться более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений.

В беге с палкой по пересеченной местности выделяют четыре фазы: положение бегуна на старте, старт и стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование.

Положение бегуна на старте. Спортсмен за 1—2 минуты до начала бега должен находиться в стартовом городке. На старте он занимает положение, наиболее удобное для бега: ставит у линии старта сильнейшую (толчковую) ногу, другая нога на полшага сзади. За 5 секунд до начала бега (или по команде «На старт») он наклоняется вперед, переносит вес тела на впереди стоящую (толчковую) ногу, сгибая обе ноги в коленных суставах, плечи расслаблены. Рука с палкой (палка держится кистью за середину), противоположная впереди стоящей ноге, отводится локтем назад, другая рука, согнутая в локтевом суставе, выносится вперед (положение «высокого старта») (рис. 2).

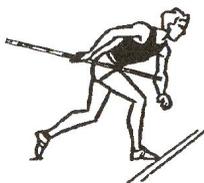


Рис 2. Положение бегуна на старте

Старт и стартовый разгон. По команде стартера «Марш» бегун резко отталкивается и энергично выносит вперед маховую ногу, стоящую сзади. Спортсмену необходимо набрать соревновательную скорость в короткое время за счет наклона туловища и коротких, частых шагов. Постепенно наклон туловища уменьшается, длина шагов увеличивается и, спортсмен, набрав необходимую скорость, переходит к бегу по дистанции. Обычно со старта бегуны развивают скорость несколько выше соревновательной

(примерно до 300 м), далее спортсмен переходит к бегу по дистанции с оптимальной для себя скоростью.

Бег по дистанции. На данном этапе задача спортсмена — сохранить наиболее выгодную скорость в зависимости от характера соревнований, профиля дистанции, своей подготовленности и т.д.

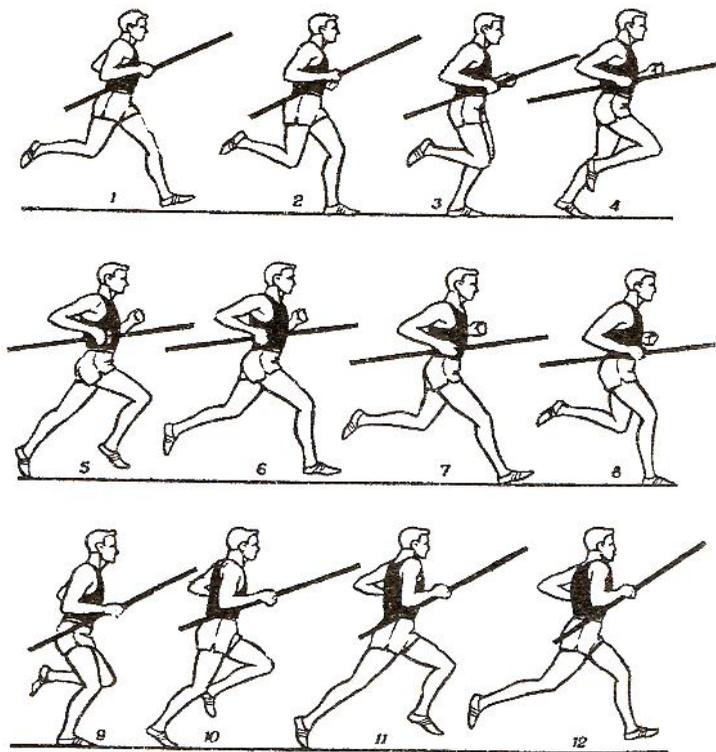


Рис. 3. Бег по дистанции

В беге туловище спортсмена немного наклонено вперед, голова держится прямо, взгляд направлен вперед (рис. 3). Руки двигаются свободно, как маятник, с изменяющимся центром тяжести, пальцы свободно сложены, предплечья не напряжены, плечи не поднимаются вверх. Кисти при движении вперед не пересекают средней линии туловища и поднимаются примерно до уровня ключицы, при движении назад доходят до задней линии туловища.

Нога ставится на опору упруго на внешний свод стопы с последующим опусканием на всю стопу. Следы стоп находятся на одной прямой, носки не разворачиваются в стороны. Отталкивание заканчивается выпрямлением опорной ноги во всех суставах. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, движется вперед таким образом, что пятка поднимается примерно до высоты середины бедра. В момент окончания отталкивания голень маховой ноги и бедро толчковой параллельны [3].

Необходимо в зависимости от профиля дистанции изменять отдельные параметры: длину и частоту шагов, постановку ноги относительно ОЦТ, высоту подъема бедра, положение туловища.

На дистанции бега по пересеченной местности спортсмен бежит свободным, широким шагом. При беге по каменистой местности шаг становится короче, нога ставится на грунт осторожнее, с передней части стопы. Бежать по мягкому грунту, песку, снегу, по болотистой местности и высокой траве следует более короткими и частыми шагами с постановкой ноги на всю стопу.

При беге на спусках бегуну необходимо несколько уменьшить наклон туловища вперед. Длина шагов значительно увеличивается, постановка ноги осуществляется на полную стопу или с пятки. Поэтому участки на спусках необходимо использовать для отдыха: снизить частоту и активность беговых движений (рис. 4).

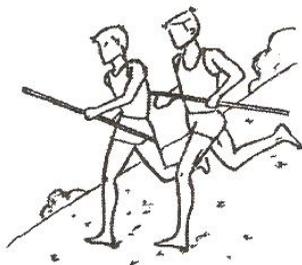


Рис. 4. Бег на спусках

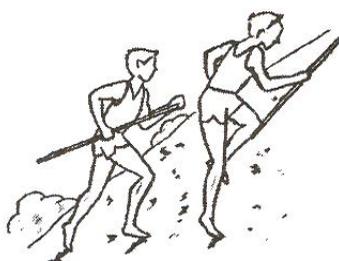


Рис. 5. Бег в гору

При беге в гору спортсмен наклоняет туловище вперед, уменьшая длину шага, выше поднимая колени. Постановка стопы осуществляется с передней части. По мере увеличения крутизны подъема следует уменьшать длину шагов и увеличивать их частоту, чтобы сохранить скорость передвижения (рис. 5).

В беге по пересеченной местности особое значение приобретает умение преодолевать препятствия. Следует выделять несколько способов их преодоления: небольшие препятствия можно преодолевать широким прыжковым шагом, без значительного нарушения ритма бега; канавы — прыжком в длину с приземлением на обе ноги; высокие предметы — с опорой, наступая на препятствие или перепрыгивая барьерным шагом; с помощью палки.

Финиширование. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища. После пересечения линии финиша бегун не останавливается резко, а переходит на медленный бег и затем на ходьбу, чтобы постепенно привести организм в относительно спокойное состояние.

В практике большинство спортсменов начинают финишное ускорение за 200—300 м до конца дистанции, но наблюдаются случаи, когда бегуны начинают финишное ускорение за 500 м и более. Это связано с тактикой бега по дистанции и с задачами спортсмена в данных соревнованиях.

Дыхание в беге. Бег с палкой по пересеченной местности является типичным упражнением на выносливость. Обеспечение высокого уровня выносливости будет зависеть от правильного и ритмичного дыхания. Показатель дыхания, ритм хорошо поддается тренировке и произвольному изменению. Он может влиять на темп движений: изменяя ритм дыхания, спортсмен может увеличивать или уменьшать темп беговых движений.

Со старта спортсмен дышит глубже и реже (обычный ритм: два шага — вдох, один шаг — выдох). На дистанции при небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на шесть шагов, а при увеличении скорости — на четыре шага. Дышать следует через рот, акцентируя выдох, а не вдох. Тогда поступающий в легкие богатый кислородом вдыхаемый воздух смешивается с меньшим количеством остаточного и резервного воздуха, в котором содержание кислорода значительно ниже, а содержание углекислого газа выше, чем в атмосферном воздухе. На подъемах ритм изменяется, сохраняется время на вдох. Особенно большое значение для сохранения ритма дыхания имеет бег сразу после подъема. Грубейшей ошибкой будет переход к поверхностному,

очень частому дыханию: оно резко снижает доставку кислорода работающим органам и не способствует выведению продуктов утилизации из организма. После подъема спортсмену необходимо сохранить ритм дыхания в пределах 60—80 дыхательных движений в минуту и произвести несколько форсированных выдохов, что позволит быстрее восстановить оптимальный ритм дыхания и работоспособность при беге.

3.2. Методика обучения бегу с палкой по пересеченной местности (по В.Н.Зуеву)

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике бега с палкой по пересеченной местности.

Средства:

- 1) краткий рассказ о беге с палкой по пересеченной местности;
- 2) демонстрация техники бега с палкой по пересеченной местности;
- 3) опробование-пробегание: занимающимся пробежать 2—3 раза по 80—100 м.

Методические указания. Рассказ должен быть образным, интересным, не должен занимать более 5 мин.

Сначала рекомендуется показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.

При выполнении опробования необходимо наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Задача 2. Обучить основным элементам техники бегового шага.

Средства:

- 1) имитация положений ног, рук, туловища, головы стоя у гимнастической стенки;
- 2) имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально;
- 3) медленный бег на передней части стопы;
- 4) бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег;
- 5) семенящий бег с переходом на бег.

Методические указания. Упражнение 1 следует выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания.

В упражнении 2 необходимо сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение следует фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.

Упражнение 3 выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.

При выполнении упражнения 4 сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к «обычному» бегу плавный, почти незаметный.

Упражнение 5 выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.

Задача 3. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

Средства:

- 1) ускорения на отрезках 60—80 м;
- 2) ускорение с удержанием скорости на отрезках 60—100 м;
- 3) бег на 100—200 м с равномерной скоростью по заданию тренера;
- 4) бег на 100—200 м с переменной скоростью по заданию тренера;
- 5) быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80—120 м.

Методические указания. В упражнении 1 обращать внимание на постепенное наращивание скорости.

В упражнении 2 обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удержание.

В упражнении 3 сохранять среднюю скорость бега 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на одну секунду пробегание повторять.

Упражнение 4 выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.

При выполнении упражнения 5 необходимо следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному.

Задача 4. Обучить технике бега по повороту.

Средства:

- 1) бег змейкой;
- 2) бег по кругу диаметром 20—30 м;
- 3) выбегание с виража на прямую;

4) вбегание с прямой в вираж;

5) повторный бег по виражу.

Методические указания. Упражнение 1 выполнять в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту.

Упражнение 2 выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и за изменением работы рук.

При выполнении упражнения 3 следует обращать внимание на увеличение длины шагов и на выпрямление туловища.

При выполнении упражнения 4 следует обращать внимание на увеличение частоты шагов и на работу рук.

При выполнении упражнения 5 необходимо следить за постановкой стоп и за положением туловища.

Задача 5. Обучить технике бега с палкой в гору.

Средства:

1) демонстрация техники бега с палкой в гору;

2) имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы;

3) имитация движения рук на месте (одна рука впереди, другая сзади), туловище наклонено вперед;

4) имитация движения рук на месте; палка в правой (левой) руке;

5) повторное выполнение бега без палки в гору;

6) повторное выполнение бега с палкой в гору.

Методические указания. Демонстрация техники рекомендуется сбоку, спереди и сзади. Обратить внимание на применение палки.

Упражнение 2 выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, окончания отталкивания.

При выполнении упражнения 3 руки работают чаще и выше, туловище наклоняется вперед. Выполнять движения фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.

При выполнении упражнения 4 обратить внимание на держание палки и движение руки с палкой.

При выполнении упражнения 5 обратить внимание на положение туловища, на работу рук и ног.

При выполнении упражнения 6 обратить внимание на применение палки.

Задача 6. Обучить технике бега с палкой под гору.

Средства:

- 1) демонстрация техники бега с палкой под гору;
- 2) имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы;
- 3) имитация движения рук на месте; палка в правой (левой) руке;
- 4) повторное выполнение бега с палкой под гору.

Методические указания. Показ рекомендуется сбоку, затем спереди и сзади.

Упражнение 2 выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, расслабленное состояние рук. Плечи слегка подаются назад.

При выполнении упражнения 3 обратить внимание на держание палки и на движение руки с палкой.

При выполнении упражнения 4 стопа проносится ближе к опоре, нога сгибается незначительно, руки почти не работают и расслаблены, плечи слегка поданы назад.

Задача 7. Обучить технике высокого старта.

Средства:

- 1) изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш!»;
- 2) выполнение стартов по одному;
- 3) выполнение стартов в группе;
- 4) выполнение стартов в группе с поворота;
- 5) максимальное ускорение со старта на отрезке 30—50 м.

Методические указания. Упражнение 1 выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений.

Упражнение 2 выполнять не в полную силу.

Упражнение 3 выполнять с максимальной скоростью.

При выполнении упражнения 4 необходимо построить группу на дорожке уступом, бежать под общую команду.

Упражнение 5 выполнять максимально быстро с наклоном вперед.

Задача 8. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

Средства:

- 1) повторный бег на 200 м;

- 2) повторный бег на 400 м;
- 3) повторный бег на 600 м;
- 4) бег 4x200 м через одну минуту отдыха.

Методические указания. При выполнении упражнения 1 необходимо пробежать группой за 40—45 секунд. При отклонении на одну секунду от задания бег повторить.

При выполнении упражнения 2 необходимо показать одинаковое время на первой и второй половине дистанции.

При выполнении упражнения 3 необходимо показать одинаковое время бега на каждых 200 м.

При выполнении упражнения 4 необходимо сначала показать одинаковое время бега на 200 м, а затем бегун сам сообщает время бега на отрезках, а преподаватель сравнивает это время с реальным.

Задача 9. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Средства:

- 1) переменный бег от 200 до 2000 м;
- 2) бег от 400 до 1200 м;
- 3) бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100 м;
- 4) бег в затрудненных условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.п.);
- 5) участие в соревнованиях.

Методические указания. При выполнении упражнения 1 следить за стабильностью техники и совершенствованием умения увеличивать скорость.

При выполнении упражнения 2 необходимо добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата.

При выполнении упражнения 3 необходимо добиваться умения удерживать равномерную скорость, стабильную технику и ритм дыхания.

В упражнении 4 следует обращать внимание на вариативность техники в зависимости от условий.

При участии в соревнованиях необходимо добиваться максимального результата.

3.3. Правила соревнований

3.3.1. Место проведения, оборудование, инвентарь

1. Соревнования в этом национальном виде спорта проводятся по пересеченной местности. Дистанция для взрослых — 3000 м, для юниоров — 2000 м, для юношей — 1000 м. Она хорошо выверяется, обозначается цветными флажками и стрелками с указанием направления дистанции и километража пройденного пути. На дистанции обязательно должны быть указатели контрольных постов.

Измерение дистанции проводится шнуром, веревкой, длина которых 50 или 100 м. За точность измерения дистанции ответственность несет начальник дистанции.

2. Дистанция, на которой проводятся соревнования, обязательно должна прокладываться по лесным тропинкам, грунтовым дорогам, с преодолением естественных препятствий в виде канав, ям, ручейков, поваленных деревьев и т.д., преодолевая которые, спортсмен использует палку.

3. Желательно, чтобы дистанция была проложена по замкнутому маршруту со стартом и финишем в одном месте, на одной площадке. Это значительно облегчает работу судейской коллегии.

4. На дистанции через определенные интервалы (по усмотрению судейской коллегии) должны находиться контрольные посты, на которых судьи фиксируют правильность прохождения дистанции участниками соревнований: в протоколе отмечается номер спортсмена, прошедшего тот или иной пост.

5. Оборудование старта:

а) если старт проводится с одним или двумя спортсменами, стартовая линия должна быть 1,5 м, при групповом старте — 20—30 м;

б) вход участника забега на старт (стартовый коридор), имеющий длину 3—4 м, ширину 2 м, огораживается шнуром или веревкой;

в) на месте старта устанавливается специальный указатель с надписью большими буквами «СТАРТ».

6. Оборудование финиша:

а) линия финиша имеет ширину 4—6 м;

б) финишный коридор имеет длину не менее 20 м, ширину — 4—6 м;

в) на месте финиша устанавливается специальный указатель с надписью большими буквами «ФИНИШ».

7. Инвентарь. Каждый стартующий должен иметь в руках палку произвольного веса, которая может быть изготовлена из любого материала. Длина ее не менее 130 см, диаметр — не менее 10 мм.

8. Перед началом состязаний палки маркируются. На старте судья проверяет у каждого стартующего обувь, опрятность одежды и наличие на палке маркировки.

Участник соревнований, стартующий с немаркированной палкой, к старту не допускается.

9. Спортсмен выступает в соревнованиях в любой обуви, включая легкоатлетические туфли без шипов (туфли с шипами запрещены).

Выступать в беге по пересеченной местности без обуви запрещается.

10. Участники допускаются к старту как в национальной одежде, так и в спортивной, с нагрудными номерами.

3.2.2. Правила

Согласно правилам соревнований, бег с палкой по пересеченной местности проводится вторым по счету видом после метания тынзяна на хорей.

1. В соревнованиях участвуют все возрастные группы мальчиков, а также мужчины.

2. Перед стартом все спортсмены, стартующие на данной дистанции, обязаны ознакомиться с ней. Проводится это организованно, совместно с начальником дистанции.

3. Старший судья дает разрешение начать соревнования (дать старт участнику, участникам забега) при условии полной готовности судейской коллегии и начальника дистанции к проведению соревнований.

4. Спортсмен входит в стартовый коридор только по вызову судьи, по команде судьи-стартера «На старт» становится у стартовой линии.

5. Старт может быть одиночным (спортсмены начинают бег по одному друг за другом с интервалом в 10 или 30 секунд), парным и групповым.

6. Стартующий участник может держать палку в любой руке и принимает положение высокого старта.

7. За 10 секунд до старта судья-стартер объявляет голосом время, а за 5 секунд до старта он кладет руку стартующему на плечо или на предплечье и начинает отсчитывать вслух оставшиеся секунды: «Пять, четыре, три, две, одна», затем произносит команду «Марш», одновременно убирая свою руку.

8. При групповом старте судья-стартер подает команды «На старт» и, убедившись, что все стартующие стоят у линии старта, не мешая друг другу и приняв неподвижное положение, подает команду «Марш» или производит выстрел из стартового пистолета.

9. Стартующий, нарушивший правила старта, за первое и второе нарушение получает по предупреждению, после третьего нарушения он снимается с соревнований в данном виде программы. Все замечания судьи заносятся в стартовый протокол.

10. Нарушением старта считается, если участник соревнований:

- а) после команды «На старт» не принял неподвижное положение;
- б) наступил или заступил за стартовую линию;
- в) создавал на старте помехи своим соперникам (при групповом старте);
- г) опирался на палку.

11. Время пробегания дистанции каждым спортсменом фиксируется с помощью секундомера:

а) при групповом старте результат участника соревнований, пришедшего на финиш первым, фиксируется тремя секундомерами, пришедших вторым и третьим — по показаниям одного секундомера, остальных — по скользящему секундомеру;

б) при старте по одному (с интервалом в 30 секунд) время фиксируется следующим образом: в стартовый протокол заносится время старта, а в финишный — время прихода на финиш каждого спортсмена; затем высчитывается чистое время прохождения дистанции.

12. Результат бега и окончание прохождения дистанции засчитывается, если спортсмен:

а) пробежал дистанцию без нарушения правил от начала старта до окончания финиша;

б) пересек линию финиша любой частью туловища;

в) упав перед финишной линией, по инерции пересек ее.

13. Результат бега не засчитывается, если спортсмен:

а) допустил сокращение дистанции или пропустил один из контрольных постов (не отметился);

б) судьями замечено его лидирование по дистанции;

в) сменил палку;

г) специально создавал помехи другим спортсменам во время бега по дистанции;

д) прекратил бег до финиша;

е) финишировал вне финишного створа;

ж) финишировал без палки.

14. Спортсмен, сошедший с дистанции (прекративший бег), считается выбывшим из соревнований. О прекращении бега он обязан сообщить судьям через представителя или лично.

15. Победитель бега определяется по лучшему результату.

Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

3.2.3. Разрядные требования и нормы в беге с палкой по пересеченной местности

Мужчины

Мастер спорта России по национальным видам — занять на чемпионате или Кубке России 1—3 место при условии участия не менее трех мастеров спорта и десяти кандидатов в мастера спорта.

Кандидат в мастера спорта — занять 1—3 место в соревнованиях на первенство автономного округа (области, края или республики) при условии участия не менее двух кандидатов в мастера спорта и десяти спортсменов I разряда.

I разряд — показать 10 мин в соревнованиях на первенство автономного округа (области, края или республики) (на дистанции 3 км).

II разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 10 мин 40 секунд (на дистанции 3 км).

III разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 11 мин 20 секунд (на дистанции 3 км).

I юношеский разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 3 мин 50 секунд (на дистанции 1 км).

II юношеский разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 4 мин 00 секунд (на дистанции 1 км).

III юношеский разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 4 мин 10 секунд (на дистанции 1 км).

Примечание. Мужчины выполняют норматив на дистанции 3 км, юноши до 15 лет — на дистанции 1 км.

3.4. Самостоятельная работа студентов

Цель занятия: формирование профессиональных знаний и умений.

Задачи:

1) научиться библиографическому поиску в соответствии с темой работы, конспектированию первоисточников, учебно-методической и научной литературы;

2) закрепить теоретические знания;

3) сформировать систему знаний по технике и методике обучения, по организации и проведению занятий, соревнований, судейства по видам северного многоборья.

Учебные задания:

1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

а) техника бега по пересеченной местности;

б) методика обучения бегу по пересеченной местности;

в) правила соревнований в беге по пересеченной местности.

2. Провести описание-анализ техники бега по пересеченной местности.

3. Освоить технику бега по пересеченной местности (на практических занятиях).

4. Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения видам северного многоборья).

5. Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях студенты

разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).

6. Усвоить правила соревнований в беге по пересеченной местности (тестовый контроль).

7. Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы в беге по пересеченной местности).

Литература

Зуев В.Н. Северное многоборье. Тюмень, 2003. — 280 с.

Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г.Озолина и др. 4-е изд., доп., перераб. М., 1989. — 671 с.

Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. М., 2003. — 464 с.

Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района / Сост. В.И.Прокопенко, Н.В.Самоловова. Нижневартовск, 1997. — 73 с.

Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003. — 43 с.

Прокопенко В.И. Игры ваховских, аганских хантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы. Екатеринбург, 1997. — 89 с.

Северное многоборье: Учебно-методическое пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002. — 76 с.

ТЕМА 4 МЕТАНИЕ ТОПОРА НА ДАЛЬНОСТЬ



4.1. Техника метания топора (гранаты, малого мяча)

Метание топора на дальность относится к одному из самых сложных соревновательных упражнений северного многоборья, которое требует специальной организации места для проведения в связи с соблюдением техники безопасности. Поэтому для овладения техникой метания топора на дальность на начальном этапе могут использоваться метание гранаты и малого мяча (рис. 6, 7, 8) как одни из простых и доступных видов метаний [3].

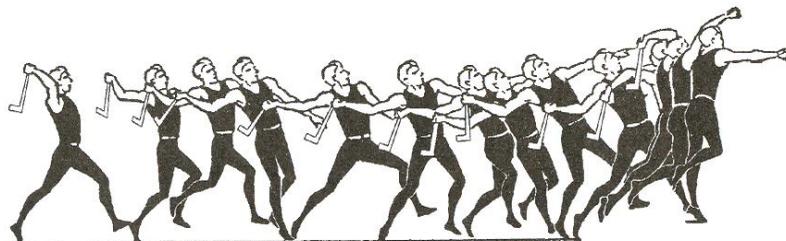


Рис. 6. Техника метания топора

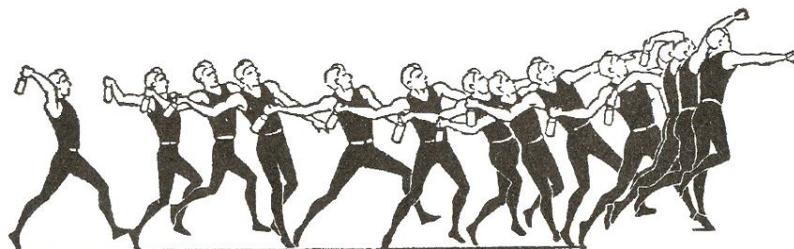


Рис. 7. Техника метания гранаты

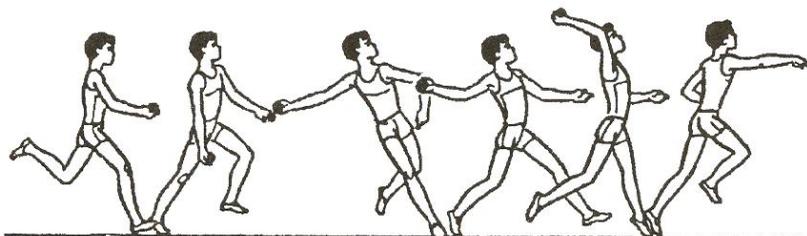


Рис. 8. Техника метания малого мяча

Для удобства технику метания топора (гранаты и мяча) делят на фазы: держание снаряда, разбег, финальное усилие, остановка.

Держание снаряда. Топорик (гранату) лучше держать у конца ручки (это увеличивает длину рычага силы при метании) (рис. 9, 10). Гранату захватывают либо пятью, либо четырьмя пальцами (мизинец при этом сгибается, упираясь в основание ручки). При этом способе захвата рука меньше напряжена. Мяч захватывают концами пальцев и в зависимости от силы кисти располагают ближе или дальше от ладони (рис. 11).

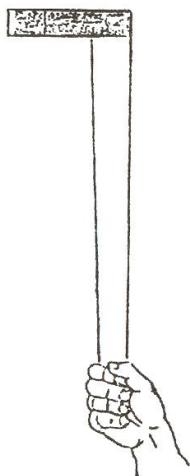


Рис. 9. Держание топора

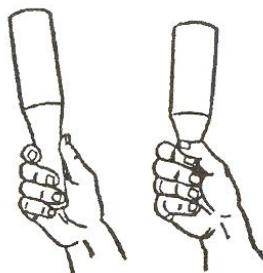


Рис. 10. Способы держания гранаты



Рис. 11. Держание малого мяча

Существует два способа держать топор во время разбега. Первый: метатель держит топор на согнутой руке на уровне пояса. В этом случае топор направлен вперед, его лезвие — вправо-вниз. Во время разбега рука не должна быть слишком напряженной. Для правильного выполнения броска необходимо найти оптимальную скорость разбега. Топор следует метать под углом $45\text{--}50^\circ$ по отношению к земле. В заключительных пяти шагах топор отводится вниз-вперед, и при замахе локоть отводится вперед-в сторону. Второй способ заключается в следующем: метатель во время разбега держит топор на уровне лица, лезвие направлено вперед. Бросок производится из положения «натянутого лука».

При первом варианте броска запущенный топор сначала летит по наклонной плоскости (вращаясь вокруг своей оси), далее полет продолжается по горизонтальной плоскости, и в заключительной части полета топор поворачивается лезвием направо и завершает свой полет по наклонной плоскости, падая под углом 45° по отношению к земле и планируя еще на некоторое расстояние.

Во втором варианте броска топор летит лезвием вертикально к земле (вращаясь вокруг своей оси), затем он переходит в полет по горизонтальной плоскости, в заключительной части топор поворачивается лезвием в правую сторону, летит по наклонной плоскости и падает, планируя по наклонной плоскости. Вращение топора в момент падения заметно как при первом, так и при втором способе. В момент запуска необходимо давать топору небольшую закрутку движением кисти. Если во время броска кисть примет горизонтальное положение по отношению к земле, то топор спланирует только в двух плоскостях (горизонтальной и наклонной), что значительно сокращает дальность полета. Ошибкой считается, когда кисть «опрокинется» в правую сторону в момент броска. В этом случае топор пролетит в одной плоскости (наклонной), и за счет силы воздействия обратного потока воздуха он падает вертикально вниз [13].

Разбег. Метание топора на дальность выполняется с прямого разбега. Оптимальная длина разбега составляет тринадцать шагов, из них восемь шагов выполняется в предварительной части разбега и пять шагов в заключительной. В разбеге топорик (гранату) можно держать внизу, над плечом и перед собой. В зависимости от способа несения снаряда применяется тот или иной способ его отведения. С точки зрения увеличения скорости разбега выгоднее нести снаряд перед собой или внизу, однако при отведении топорика назад могут возникнуть значительные потери скорости. Во время разбега рука с топориком (гранатой) по возможности должна быть ненапряженной.

Как правило, при разметке разбега используются две контрольные отметки: одна — в начале разбега, другая — перед заключительной частью разбега (бросковыми шагами). Обычно это расстояние определяют опытным путем с учетом точности попадания на контрольные отметки. Разбег выполняется с ускорением на передней части стопы, при этом длина шагов приблизительно

на 30 см меньше, чем в спринтерском беге. Задача заключительной части разбега состоит в том, чтобы, не снижая скорости бега, выполнить отведение топора и подойти в наиболее выгодном положении к фазе финального усилия. Отведение топора (гранаты или мяча) производится на два шага. Начинается оно с шага правой ногой. Метатель поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку со снарядом, немного заводя ее за спину. В ином варианте снаряд опускается вниз и отводится назад. Кисть при этом не опускается ниже уровня плеч, туловище держится вертикально (для сохранения скорости движения). Затем выполняется скрестный шаг, при выполнении которого туловище скручивается за счет сохранения поворота оси плеч. Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног для выполнения финального усилия.

Финальное усилие начинается с движения ног. Левая нога упирается впереди проекции ОЦМТ по линии разбега, правая разгибается и поворачивает ось таза перпендикулярно направлению разбега. Движение таза увлекает за собой туловище и приводит метателя в положение «натянутого лука», после чего рука со снарядом хлестообразным движением выносится вперед и происходит выпуск снаряда.

Остановка. Стремительное движение вперед, возникающее под действием инерции разбега, необходимо погасить на коротком отрезке. Это достигается выполнением прыжка-перескока через левую ногу. Спортсмен, поднимаясь на носок, выполняет быстрый прыжок на правую ногу. Компенсируя равновесие на правой, он поднимает левую ногу, наклоняет туловище и производит движения руками.

4.2. Методика обучения технике метания топора (гранаты и мяча)

При обучении метанию топора (гранаты и мяча) следует выполнять следующие правила:

- 1) для начального обучения использовать мячи или любые предметы (камни, снежки и т.д.);
- 2) при проведении занятий метать снаряды только в одну сторону;

3) без команды преподавателя не метать, за снарядами не ходить;

4) последовательность обучения метанию топора (гранаты и мяча) обратная, т.е. сначала обучают финальной фазе, затем переходят к предыдущим фазам движения;

5) все упражнения (за исключением метания из сектора) выполняются групповым или фронтальным методом;

6) при проведении занятий в зале выполнять метание в сетку или использовать мячи с парашютами.

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике метания топора.

Средства:

1) рассказ о принципах метания топора и правилах соревнований;

2) показ метания топора с полного разбега;

3) показ метания топора с небольшого разбега в замедленном темпе с акцентированием внимания на главные элементы техники;

4) просмотр видеозаписей, кинограмм, рисунков и т.д.

Методические указания. Внимание занимающихся следует обратить на держание топора в разбеге, характер разбега, способ отведения топора, исходное положение перед финальным усилием и на финальное усилие.

Задача 2. Обучить бросковому движению из-за головы.

Средства:

1) метание набивного мяча, ядра, камня, гранаты двумя руками из-за головы с места (и.п.: стойка ноги врозь, затем левая нога впереди на всей стопе, правая сзади на носке):

а) подбрасывание и ловля ядра снизу вверх;

б) броски ядра снизу вперед;

в) броски через голову назад;

г) броски ядра перед собой предплечьем и кистью.

2) метание вспомогательных снарядов двумя руками с замаха вправо с места (и.п.: левая нога впереди на всей стопе носком вовнутрь, правая сзади на носке, затем — стоя левым боком в сторону метания).

Методические указания. Вспомогательные снаряды (ядра, набивные мячи, камни для бросков двумя руками из-за головы 1—4 кг). Добиваться раннего «тягового» движения грудью и локтями вперед, захлеста предплечьями и кистями. Следить за полным

выпрямлением ног с сохранением двухопорного положения. При замахе добиваться, чтобы руки со снарядом выполняли движение по большой амплитуде и в конце замаха находились почти выпрямленными за головой, а туловище отклонялось назад.

Задача 3. Обучить держанию и выпуску снаряда.

Средства.

1. Показ хвата. Пробное выполнение.

Метание топора, набивного мяча, ядра, камня, гранаты двумя руками из-за головы с места из исходного положения стойка ноги врозь. Левая рука придерживает правую за запястье.

2. Метание топора, набивного мяча, ядра, камня, гранаты одной рукой из-за головы с места из исходного положения стоя ноги врозь.

3. И.п. — то же. Метание топора, набивного мяча, ядра, камня, гранаты из-за головы в цель с расстояния 6—10 м.

4. И.п.: стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Метание топора, гранаты, малого мяча за счет хлестообразного движения руки.

5. И.п.: стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Метание топора, гранаты, малого мяча за счет хлестообразного движения руки.

6. Метание топора из исходного положения: стоя левым боком в сторону метания, вес тела на правой. Левая нога, выпрямленная в колене, приподнята над грунтом. Метание с места.

Методические указания: Следить, чтобы кисть была выше оси плеч и чтобы была повернута ладонью вверх и не напряжена. Метание начинать с разгибания правой ноги и с одновременным поворотом таза налево—вперед с последующим выведением вверх—вперед локтя метаемой руки. Бросок заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя. Правая нога разгибается в тазобедренном и коленном суставах и «проталкивает» таз на напряженную левую ногу.

Задача 4. Обучить финальному усилию.

Средства.

1. Стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди (стопа повернута внутрь на 45°), правая нога согнута. Метание топора (гранаты) вперед—вверх.

2. И.п.: стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Метание топора (гранаты) в цель на расстоянии 10—12 м за счет хлестообразного движения руки.

3. Имитация метания топора (гранаты) с места с сопротивлением партнера (партнер держит метаемого за руку).

4. И.п.: стоя левым боком в сторону метания (расстояние между стопами 70—90 см). Согнуть правую ногу, повернуть туловище направо, развернуть ось плеч и метнуть снаряд вперед—вверх.

Методические указания. В упражнении 1 движение начинается с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метаемой руки.

Упражнение 3 выполнять медленно. Партнер следит за последовательностью включения звеньев в работу и за наличием постоянной тяги руки.

В упражнении 4 при повороте отводить топор (гранату) за спину, не опуская ее ниже оси плеч. Движение выполнять слитно без остановки.

Задача 5. Обучить отведению топора прямо—назад в сочетании с финальным усилием (с четырех бросковых шагов).

Средства.

1. Имитация отведения топора стоя на месте, в шаге с одновременным поворотом плеч вправо.

2. Отведение топора на первых двух бросковых шагах в ходьбе.

3. Метание топора с четырех бросковых шагов (в ходьбе).

4. Метание топора с четырех бросковых шагов в медленном беге.

5. Метание топора с четырех бросковых шагов в цель на расстоянии 10—12 м.

Методические указания. Левая нога стоит на контрольной отметке, топор над плечом. С шагом правой ногой повернуть ось плеч вправо (рука с топором остается в прежнем положении), с шагом левой ногой плавно выпрямить правую руку. Следить, чтобы кисть метаемой руки была выше плечевого сустава. На третьем шаге (бескrestном) и четвертом (последнем) движение выполняется ускоренно, с быстрой постановкой ног на грунт. Разметка четырех шагов в соответствии от исходного положения до линии первого шага — 3—4 стопы, от линии первого шага до линии второго — 5 стоп, последнего — 4—5 стоп.

Задача 6. Обучить скрестному шагу.

Средства.

1. Стоя левым боком в сторону метания, левая стопа под углом 45°, тяжесть на правой. Переноса вес на левую и оставляя плечи сзади, сделать шаг правой, ставя ее на линию.

2. Стоя левым боком в сторону метания на левой ноге, правая скрестно перед левой, выполнить прыжок с левой на правую, левая вперед.

3. Стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, рука отведена, тяжесть на правой; правая нога пронесется скрестно перед левой, которая отталкивается вдогонку маху правой. Приземление на правую ногу и затем постановка левой ноги (в ходьбе).

4. То же, что и в упражнении 3, повторить без метания, затем с метанием топора.

Методические указания. В упражнении 1 линия прочерчена в 1—2 стопах от левой ноги, правая приземляется параллельно линии с внешней стороны пятки. Вернуться в исходное положение.

В упражнении 2 стараться коснуться опоры левой ногой как можно раньше вслед за правой.

В упражнении 3 правая выносится вперед скрестно, после приземления вес остается на правой. Левая нога ставится на грунт как можно быстрее вслед за правой. С постановкой левой ноги начинается поворот налево, чему способствует поворот бедра правой ноги и отведение левой руки. Одновременно спортсмен выводит правую руку наружу («взятие на себя»). Продолжая поворот налево, спортсмен проходит через положение «натянутого лука», заканчивающееся финальным усилием.

Задача 7. Обучить метанию со скрестного шага.

Средства.

1. Стоя на левой, правая перед левой, рука с топором отведена, левая рука перед грудью. Метание после выполнения скрестного шага с переходом в финальное усилие.

2. То же упражнение из исходного положения, стоя левым боком, вес на правой, туловище наклонено вправо так, что составляет с левой ногой одну прямую.

3. Метание топора со скрестного шага в цель, расположенную на расстоянии 10—12 м, из и.п. — стоя левым боком в сторону метания.

4. Выполнение скрестного шага и финального усилия после разбега боком с отведенным топором.

Методические указания. Правая выносится вперед скрестно, после приземления вес остается на правой ноге. Разведение бедер широкое, отталкивание правой мощное и быстрое, что способствует быстрому выносу ноги в скрестный шаг.

Задача 8. Обучить метанию топора с укороченного разбега.

Средства.

1. Выполнение четырех бросковых шагов медленно (шагом), с попаданием на контрольную отметку левой ногой.

2. Выполнение предварительной части разбега в сочетании с бросковыми шагами с имитацией финального усилия.

3. Метание топора с укороченного разбега.

Методические указания. В упражнении 1 отведение строго на два шага. В упражнениях 2 и 3 следить за отведением топора и ритмом шагов после попадания на контрольную отметку. Добиваться ускоренного набегания, точного попадания левой ногой на контрольную отметку и слитного перехода на бросковые шаги.

Задача 9. Обучить технике метания топора с полного разбега.

Средства.

1. Подбор и опробование разбега, его коррекция.

2. Метание топора с полного разбега с общей первой контрольной отметки.

3. Имитация метания топора с полного разбега.

4. Метание топора с полного разбега с постепенным увеличением скорости.

5. Метание топора в цель с полного разбега. Цель расположена на высоте 1—2 м и на расстоянии 15—20 м.

6. Выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки.

Методические указания. В упражнении 2 от общей контрольной отметки отсчитывается 16—20 обычных шагов или примерно 8—10 беговых шагов. После нахождения второй контрольной отметки каждый занимающийся пробегает свою предварительную часть разбега несколько раз с последующей коррекцией ее со стороны тренера-преподавателя. Затем он замеряет стопами расстояние от первой контрольной отметки до своей второй и запоминает. Там, где каждый занимающийся выполнит остановку после

броска топора, должно быть начало планки. От этого места спортсмен отмеряет стопами расстояние до первой контрольной отметки. Продолжать уточнение разбега.

Упражнение 3 выполнять без снаряда. Обращать внимание на ритм разбега.

В упражнении 4 начало разбега выполнять медленно, сосредоточившись на правильном выполнении обгона снаряда на последних шагах.

В упражнении 5 необходимо обращать внимание на подбор и точность выполнения разбега.

Задача 10. Совершенствование техники метания топора.

Средства.

1. Метание топора с полного разбега на технику.
2. Метание топора с полного разбега на результат.

Методические указания. Обращать внимание на ритмичную структуру метания топора, особенно на согласованность разбега с финальным усилием. Следить за правильным выполнением техники метания, корректировать угол вылета снаряда.

4.3. Правила соревнований

4.3.1. Место проведения, инвентарь, оборудование

1. Соревнования по метанию топора на дальность проводятся в любое время года на улице. Местом проведения служит ровная и хорошо обозримая площадка (открытое поле).

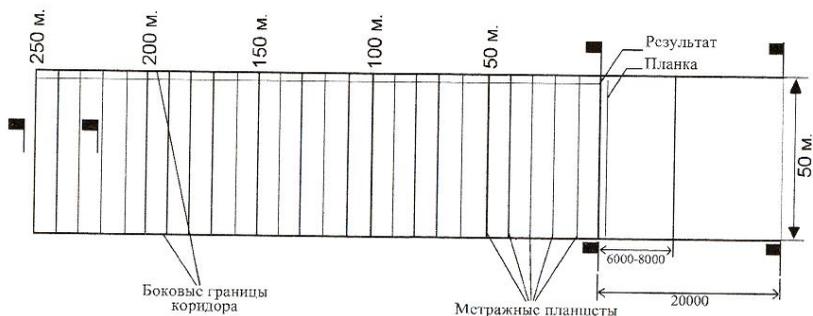


Рис. 12. Сектор для метания топора на дальность

Соревновательная площадка состоит из сектора для разбега (участок от начала разбега до линии запуска топора, его длина — 20 м, ширина — 40 м), из сектора (коридора) приземления топора длиной 200—250 м, ширина которого 50 м.

Сектор приземления топора до 100-метровой отметки размечается метражными линиями через каждые 20 м. После 100-метровой отметки сектор приземления топора размечается метражными линиями через каждые 50 м. По краям всего коридора устанавливаются хорошо видимые метражные планшеты.

2. Место проведения соревнований по метанию топора на дальность ограничивается со всех сторон белыми линиями (матерчатými, веревочными или обозначенными известью), четко видимыми как для спортсменов, так и для болельщиков.

3. Инвентарь — спортивный топор. Вес его не менее 350 г (вместе с топорищем). Длина и форма топора и топорища произвольные. Топор состоит из двух частей: рукоятки (а) и металлической части (б) (рис. 13); изготавливается он таким образом, чтобы его размеры и конструкция учитывали физические возможности спортсмена.

4. Металлическая часть топора состоит из лезвия и обуха (ориентировочные размеры: длина лезвия — 140—230 мм, ширина — 25—40 мм; ширина обуха — 25—40 мм, длина — 50—60 мм, толщина — 24—30 мм).

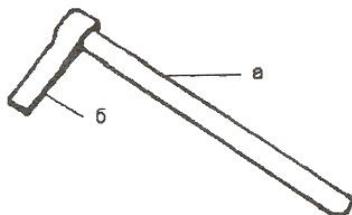


Рис. 13. Спортивный топор

5. Рукоятка (топорище) изготавливается в основном из березовой, сосновой, лиственной или кедровой древесины и имеет следующие размеры: длина — 400—750 мм, ширина — 30—60 мм, толщина в средней части — 10—25 мм, на краях — 0,5—0,8 мм. Конец ручки равномерно сужается по всей толщине. Края ручки

по всей длине в верхней ее части слегка округлены, в нижней — заострены. Рукоятка может быть и другой конструкции.

Ручка может быть изготовлена для метания как правой, так и левой рукой.

6. Результат броска топора измеряется металлической 50-метровой рулеткой или специально оттарированной веревкой.

7. Для фиксации места приземления топора используют специальные колышки с нумерацией.

8. Судья на линии броска и судья в поле обязаны иметь по судейскому флажку красного цвета и мегафон.

4.3.2. Правила

1. В соревнованиях участвуют мужчины, а также мальчики всех возрастных групп.

2. К участию в соревнованиях по метанию топора допускаются только те судьи и участники, которые ознакомились с инструкцией по технике безопасности и расписались на инструктивном листе после ее прочтения (см. *Приложение 2*).

3. Участнику состязаний разрешается метать топор весом не менее 350 г (вместе с топорищем).

4. За час до начала соревнований спортсмены, имеющие свои топоры, обязаны произвести совместно с судьями взвешивание и маркировку этих топоров.

5. Организация, проводящая соревнования по метанию топора на дальность, обязана изготовить и предоставить топоры (в количестве 3 шт.) для всех участников соревнований.

6. Участник состязания может выступать со своим топором и не обязан давать его другим.

7. В сектор метания топора спортсмен входит только по вызову судьи.

8. Попытка, т.е. метание топора, выполняется участником только после получения команды от судьи. Команда дается голосом «Можно» и одновременным поднятием красного флага вверх.

9. Спортсмен выполняет три попытки, в зачет идет лучшая. Попытки выполняются одна за другой.

10. На выполнение каждого броска дается три минуты.

11. Все три попытки разрешается выполнять одним и тем же топором, при этом не должно нарушаться правило трех минут.

12. Спортсмену, просрочившему время метания, попытка засчитывается как неудачная.

13. Попытка считается правильно выполненной, если во время броска и после броска спортсмен не нарушил правил соревнований и если топор приземлился в зоне коридора сектора. При этом, засчитывая попытку, судья на линии броска поднимает красный флажок вверх и ждет ответа от судьи в поле, который фиксирует правильное приземление топора поднятием флажка вверх, и только после этого судья на линии броска опускает флажок и произносит в мегафон слово «Есть». Приземление топора на внутренней или внешней линиях ограничения сектора приземления считается правильно выполненной попыткой.

14. Попытка не засчитывается, если:

а) бросок был произведен до команды судьи, разрешающей бросок;

б) спортсмен наступил на линию броска или переступил ее, или задел ее любой частью тела;

в) топор упал за границу коридора.

В последнем случае судья в поле производит повторные отмашки флажком из стороны в сторону и по мегафону произносит слово «Нет».

15. Если при выполнении попытки возникли непредвиденные помехи (сильный порыв ветра, снега, дождя или еще какие-нибудь случайности), не зависящие от самого метателя и сильно влияющие на результат, судья разрешает попытку повторить.

16. Для выполнения метателем очередной попытки топорик в сектор для метания приносит судья, находящийся в поле, или, в крайнем случае, участник соревнований, ранее метавший топор.

17. Если два или несколько метателей показали одинаковые результаты, места между ними распределяются по лучшему второму результату попыток.

18. Если соревнования по метанию топора на дальность не входят в северное многоборье, то они могут проводиться с финальной частью. В финал выходят три метателя, показавшие лучшие результаты в предварительных соревнованиях, и выполняют еще по три попытки, на основании которых выявляются победитель и призеры.

4.3.3. Разрядные требования и нормы в метании топора на дальность

Мастер спорта России по национальным видам — выполнить норматив на чемпионате или Кубке России — 150 м.

Кандидат в мастера спорта — выполнить норматив в соревнованиях на первенство автономного округа (области, края или республики) — 135 м.

I разряд — выполнить норматив в соревнованиях на первенство округа (области, края республики) — 120 м.

II разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 100 м.

III разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 80 м.

I юношеский разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 70 м.

II юношеский разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 60 м.

III юношеский разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 50 м.

4.4. Самостоятельная работа студентов

Цель занятия: формирование профессиональных знаний и умений.

Задачи:

- 1) научиться библиографическому поиску в соответствии с темой работы, конспектированию первоисточников, учебно-методической и научной литературы;
- 2) закрепить теоретические знания;
- 3) сформировать системы знаний по технике и методике обучения, по организации и проведению занятий, соревнований, судейства по видам северного многоборья.

Учебные задания:

1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- а) техника метания топора на дальность;
- б) методика обучения метанию топора на дальность;

- в) правила соревнований по метанию топора на дальность.
2. Провести описание-анализ техники метания топора на дальность.
 3. Освоить технику метания топора на дальность (на практических занятиях).
 4. Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения видам северного многоборья).
 5. Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях студенты разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).
 6. Усвоить правила соревнований по метанию топора на дальность (тестовый контроль).
 7. Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по метанию топора на дальность).

Литература

- Зуев В.Н.* Северное многоборье. Тюмень, 2003. — 280 с.
- Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ.* / Под ред. Н.Г.Озолина и др. 4-е изд., доп., перераб. М., 1989. — 671 с.
- Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений* / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. М., 2003. — 464 с.
- Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района* / Сост. В.И.Прокопенко, Н.В.Самоловова. Нижневартовск, 1997. — 73 с.
- Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья* / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003. — 43 с.
- Прокопенко В.И.* Игры ваховских, аганских хантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы. Екатеринбург, 1997. — 89 с.
- Северное многоборье: Учебно-методическое пособие* / Н.И.Сиянский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002. — 76 с.

Тема 5
ТРОЙНОЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРЫЖОК
С ОДНОВРЕМЕННЫМ ОТТАЛКИВАНИЕМ
ДВУМЯ НОГАМИ



5.1. Техника тройного национального прыжка (с одновременным отталкиванием двумя ногами)

Прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами условно разделяют на фазы: разбег, отталкивание, три последовательных прыжка и приземление. Наилучших результатов в прыжках добиваются спортсмены, обладающие хорошими скоростными качествами в беге на короткие дистанции, прыгучестью и рациональной техникой.

Разбег обычно выполняется с десяти и более метров и зависит от квалификации спортсмена и условий проведения соревнований.

Отталкивание. Перед отталкиванием прыгун принимает положение полуприседа (рис. 14), стопы на одном уровне параллельно, на ширине не более длины стопы, туловище наклонено вперед, руки отводятся назад. Отталкивание производится двумя ногами вверх–вперед за счет выпрямления ног и быстрого движения рук вниз–вперед–вверх.

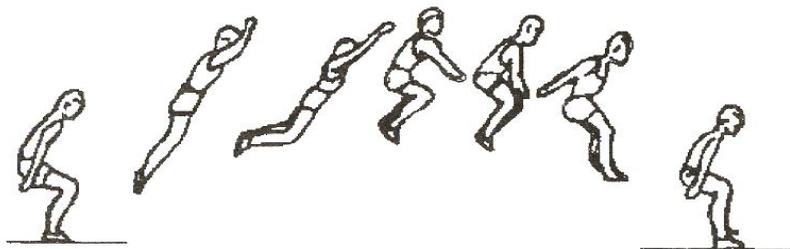


Рис. 14. Прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами

Полет. После отталкивания прыгун выпрямляется, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Затем ноги выпрямляются в коленях, выводя стопы вперед к месту приземления. Руки совершают маятниковобразные движения в передне-заднем направлении. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленях и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета.

Приземление совершается с пятки с переходом на полную стопу, ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед (положение полуприседа).

Особое внимание следует обратить на скоординированную работу рук с ногами, группировку в полете и прямое положение туловища во время отталкивания и полета.

Необходимо добиваться хорошего сохранения равновесия в полетных фазах. Это позволяет лучше сохранить скорость движения по прыжку и дает возможность достигнуть относительно высоких результатов. Критерии оценки пространственных соотношений частей тройного национального прыжка таковы: показанный спортсменом результат принимается за 100%, затем производится расчет каждой части прыжка. Соотношение частей тройного национального прыжка соответствует 32—32—36% [15]. Дальность тройного национального прыжка зависит от горизонтальной скорости разбега, возможно меньшей ее потери в моменты отталкиваний, упругой и мощной амортизации в опорных фазах.

Типичными ошибками при выполнении тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами являются следующие:

- постановка стоп на неодинаковом уровне при первом отталкивании;
- большой наклон туловища вперед, что приводит к «закручиванию» туловища;
- выполнение второго прыжка с носков;
- постановка стоп на неодинаковом уровне при последующих отталкиваниях;
- несинхронная постановка стоп при последующих приземлениях;
- разведение ступней на расстояние длины стопы.

5.2. Методика обучения тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами

Методика обучения прыжкам с одновременным отталкиванием двумя ногами ничем не отличается от обучения классическим

видам прыжков (прыжок в длину, тройной). Применяются все дидактические и педагогические принципы обучения.

Последовательность обучения технике прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами рекомендуется следующая [3].

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами с места и с разбега.

Средства. Анализ техники тройного национального прыжка по видеофильмам, кинограммам, кинокольцовкам, фотоснимкам. Выполнение тройного национального прыжка тренером или квалифицированным спортсменом. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники тройного национального прыжка. Пробное выполнение занимающимися тройного национального прыжка.

Задача 2. Создать необходимую физическую и функциональную подготовленность, координацию движений у занимающихся.

Средства. Подскоки на месте и в движении на одной и двух ногах без маховых движений руками и в сочетании с махом руками и движением туловища. Различные прыжки со скакалкой на время, быстроту и законченность отталкивания стопой. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди и одновременным махом обеими руками на количество раз, серий, на время. Выпрыгивание из глубокого приседа с опорой о гимнастическую стенку на двух и на одной ноге, на количество раз, серий, на время. То же, без опоры с махом руками вверх. «Скачки» на месте на левой и правой ноге «до отказа» на время, сериями. Прыжки «в шаге» на месте с разноименным и одноименным махом руками. То же через набивные мячи, низкие барьеры и по отметкам. То же с одновременным отталкиванием двух ног. Выполнение вышеперечисленных упражнений с небольшими отягощениями, расположенными на плечах, поясе.

Задача 3. Овладеть техникой прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега.

Средства. Поточные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног с места и с небольшого разбега. То же в соревновательной форме. Поточные прыжки с небольшого разбега по намеченным отметкам. То же, но длина отметок увеличивается.

Задача 4. Освоить общую схему тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами.

Средства. Тройной прыжок с места; то же по ровным отметкам и с увеличением расстояния между отметками. Тройной прыжок с трех беговых шагов. Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног с небольшого разбега на технику, координацию движений с акцентом на высоту полета. В каждой части на быстроту отталкивания и скорость продвижения. Тройной прыжок с короткого разбега в соревновательной форме.

Задача 5. Совершенствование техники отталкивания и полета.

Средства. Многократное выполнение отталкивания с малого разбега с акцентом на силу отталкивания и маховое движение рук с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задача 6. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.

Средства. Многократные ускорения на отрезках с переходом на обе ноги для отталкивания. Повторный бег на отрезках с хода на время и технику. Повторный бег по длине своего разбега до и после контрольной отметки на дорожке. Повторное пробегание и переход на обе ноги на точность попадания на брусок. Прыжки с полного разбега на технику и результат.

Задача 7. Совершенствование техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами в целом.

Средства. Общеразвивающие упражнения без снарядов, со снарядами и на снарядах. Упражнения для развития общей и специальной силы, скорости бега и прыгучести. Многократное выполнение различных прыжковых упражнений. Различные ускорения и бег на технику и скорость, без отталкивания и в сочетании с отталкиванием. Участие в прикидках по прыжкам в длину с места и с разбега, по бегу на короткие дистанции, по тройному прыжку с места и с разбега, по тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега. Участие в соревнованиях.

5.3. Правила соревнований

5.3.1. Место проведения, оборудование, инвентарь

1. Соревнования по тройному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами проводятся в летнее время на травяных, грунтовых, гаревых и других спортивных площадках, тщательно очищенных от камней и других предметов, мешающих проведению соревнований, в зимнее время — в спортивном зале.

Длина сектора для выполнения упражнения — 35—45 м; из них зона разбега — 20—25 м, зона выполнения прыжка — 15—20 м, ширина сектора — 2—4 м (рис. 15).

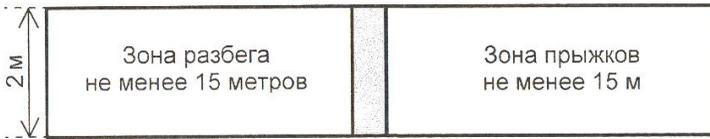


Рис. 15. Графическое изображение сектора для тройного национального прыжка (с одновременным отталкиванием двумя ногами)

2. Место отталкивания в летнее время — доска, которую специально вкапывают вровень с поверхностью земли. Длина ее — 120—130 см, ширина — 20—25 см, толщина — 4—5 см. Край доски в сторону прыжкового сектора посыпается песком для определения заступа во время прыжков. В зимнее время в спортивном зале место отталкивания обозначается белой краской (мелом).

3. Весь сектор ограничивается белыми матерчатými линиями. Место отталкивания (доска) окрашивается в белый цвет.

4. Для измерения результата прыжка используется 20-метровая металлическая рулетка и колышек, фиксирующий место приземления спортсмена, выполнившего попытку.

5. Для фиксации правильности выполнения попытки участником соревнований у судьи, стоящего у линии отталкивания, должен быть судейский флажок красного цвета.

5.3.2. Правила

1. В соревнованиях участвуют мужчины, а также мальчики всех возрастных групп.

2. Тройной прыжок состоит из трех прыжков, выполняемых последовательно без остановок одновременным отталкиванием двумя ногами. Приземление выполняется на обе ноги.

3. Каждый спортсмен имеет право на три попытки, в зачет идет лучшая.

4. Прыжки можно выполнять как с места, так и с разбега (по желанию спортсмена).

5. При выполнении всех трех прыжков допускается выдвижение одной из стоп не более чем на 5 см.

6. Спортсмен выходит в прыжковый сектор только по вызову судьи и начинает выполнять прыжок после его команды голосом «Можно» и взмаха флажком вверх.

7. Спортсмен может выполнять все три попытки сразу или по очереди по одной, согласно протокольной записи (порядок выполнения попыток определяется Положением).

8. Длина тройного прыжка измеряется металлической рулеткой от бруска отталкивания до ближайшей точки последнего оставленного на земле (полу) следа. Результат заносится в протокол соревнований.

9. Каждый спортсмен имеет право разметить свой разбег и для проверки его сделать под наблюдением судей до начала соревнований пробные незачетные прыжки.

Число пробных прыжков определяется судейской коллегией на месте — в зависимости от имеющегося времени и количества участников соревнований.

10. Тройной прыжок засчитывается после команды старшего судьи «Есть», которую он подает после выполнения прыжка спортсменом. При незасчитанном прыжке подается команда «Нет».

Одновременно с командой судья дает сигнал красным флажком: при правильно выполненном прыжке поднимает его вверх, а при незасчитанном — опускает вниз.

11. Результат не засчитывается, если спортсмен:

а) выполнил прыжок без команды судьи «Можно»;

б) оттолкнулся в любом из трех прыжков одной ногой;

в) допустил разведение стоп (вперед–назад) в первых двух прыжках более чем на 5 см;

г) после приземления вышел из сектора назад (выход из сектора производится только вперед или вперед–в сторону).

12. Если два или несколько участников состязаний показали одинаковые результаты в одной или двух попытках, лучшее место отдается тому спортсмену, который показал лучший результат в одной из оставшихся попыток.

13. Соревнования по тройному прыжку (если они не входят в Северное многоборье) могут проводиться с финальной частью, когда в финал выходят три спортсмена, показавшие лучшие результаты в предварительных соревнованиях. В финале они выполняют еще по три попытки, на основании которых выявляется победитель и призеры.

5.3.3. Разрядные требования к тройному национальному прыжку (с одновременным отталкиванием двумя ногами)

Мужчины

Мастер спорта России по национальным видам — выполнить норматив на чемпионате или Кубке России 10 м.

Кандидат в мастера спорта — выполнить норматив в соревнованиях на первенство автономного круга (области, края или республики) 9 м 50 см.

I разряд — выполнить норматив в соревнованиях на первенство автономного округа (области, края или республики) — 9 м.

II разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 8 м.

III разряд — показать на любых официальных соревнованиях — 7 м.

I юношеский разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 6 м 50 см.

II юношеский разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 6 м.

III юношеский разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 5 м 80 см.

5.4. Самостоятельная работа студентов

Цель занятия: формирование профессиональных знаний и умений.

Задачи:

1) научиться библиографическому поиску в соответствии с темой работы, конспектированию первоисточников, учебно-методической и научной литературы;

2) закрепить теоретические знания;

3) сформировать системы знаний по технике и методике обучения, по организации и проведению занятий, соревнований, судейства по видам северного многоборья.

Учебные задания:

1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

а) техника тройного национального прыжка (с одновременным отталкиванием двумя ногами);

б) методика обучения тройному национальному прыжку (с одновременным отталкиванием двумя ногами);

в) правила соревнований в тройном национальном прыжке (с одновременным отталкиванием двумя ногами).

2. Провести описание-анализ техники тройного национального прыжка (с одновременным отталкиванием двумя ногами).

3. На практических занятиях освоить технику тройного национального прыжка (с одновременным отталкиванием двумя ногами).

4. Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения видам северного многоборья).

5. Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях студенты разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).

6. Усвоить правила соревнований в тройном национальном прыжке (с одновременным отталкиванием двумя ногами) (тестовый контроль).

7. Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по тройному национальному прыжку (с одновременным отталкиванием двумя ногами)).

Литература

- Зуев В.Н.* Северное многоборье. Тюмень, 2003. — 280 с.
- Легкая атлетика:* Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г.Озолина и др. 4-е изд., перераб. и доп. М., 1989. — 671 с.
- Легкая атлетика:* Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. М., 2003. — 464 с.
- Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района* / Сост. В.И.Прокопенко, Н.В.Самоловова. Нижневартовск, 1997. — 73 с.
- Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья* / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003. — 43 с.
- Прокопенко В.И.* Игры ваховских, аганских хантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы. Екатеринбург, 1997. — 89 с.
- Северное многоборье:* Учебно-методическое пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002. — 76 с.

ТЕМА 6 ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ



6.1. Техника прыжков через нарты

Характерными особенностями данного вида спорта являются прыжки с одновременным отталкиванием двумя ногами с места через препятствия — нарты (рис. 16).

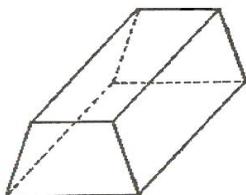


Рис. 16. Макет нарты

При анализе техники в прыжках через нарты необходимо выделить основные составляющие фазы: отталкивание, полет и приземление (рис. 17).



Рис. 17. Прыжок через нарты

Отталкивание осуществляется с двух ног одновременно, со всей стопы с акцентом на их внешних сводах. Отталкивание выполняется в результате взаимодействия всех частей тела прыгуна, когда происходит резкое разгибание в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах, а также рук.

После отталкивания обе ноги подтягиваются к груди, руки после отталкивания несколько опускаются, выпрямляются и

поддерживают равновесие. Спортсмен приобретает необходимую высоту полета, которая составляет 55—60 см.

Одновременно ноги начинают разгибаться за счет опускания бедра и движения голени по инерции вперед. Приземление происходит на переднюю часть стоп. При этом пятки стоп сводятся вместе, носки развернуты наружу. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вперед—назад. Это компенсаторное (возмещающее) движение способствует сохранению устойчивости (рис. 17).

Согласно правилам соревнований, участник, преодолевший 10 нарты, делает поворот на 180°.

Поворот осуществляется прыжком с одновременным отталкиванием двух ног. Участнику предоставляется время 5 секунд (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления последующих серий прыжков).

6.2. Методика обучения технике прыжков через нарты

При обучении прыжкам через нарты рекомендуется следующая последовательность [3].

Задача 1. Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике прыжков через нарты.

Средства: анализ техники прыжков через нарты по видеofilmам, кинокольцовкам, кинограммам, фотоснимкам; выполнение тренером или квалифицированным спортсменом прыжков через нарты; показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники прыжков через нарты; выполнение занимающимися прыжков через нарты.

Задача 2. Изучение техники прыжков через нарты, группировки и приземления. Преодоление психологического барьера при выполнении прыжков через нарты.

Средства: имитация отталкивания на месте с активным выпрямлением ног в коленном и голеностопном суставах; отталкивание строго вверх и группировка (подтягивание коленей к груди), расслабление мышц, выполнивших работу; приземление с амортизацией силы удара; приземление на переднюю часть стопы и повторное отталкивание; многократные прыжки с одновременным

отталкиванием двух ног через десять—двадцать нарт (высота нарт небольшая).

Задача 3. Изучение техники движения рук в сочетании с дыханием.

Средства: показать прыжок через нарты, акцентируя внимание на движении рук и выполнении дыхания (движения обеих рук вперед—вверх, согнутых в локтевом суставе, — вдох; опускание рук, согнутых в локтевом суставе, — выдох).

Задача 4. Изучение техники поворота после преодоления десяти нарт.

Средства: показ техники выполнения поворота после преодоления десяти нарт; прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с поворотом на 180° (руки движутся так же, как при преодолении нарт; расслабление мышц и восстановление дыхания в период поворота после преодоления десяти нарт; после поворота — расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох — подготовка к дальнейшим действиям прыгуна).

Задача 5. Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног и техники поворота после преодоления десяти нарт.

Средства: многократные повторные прыжки сериями и на время; выполнение специальных упражнений поточно с отягощениями; участие в прикидках и соревнованиях в соответствии с календарным планом.

6.3. Правила соревнований

6.3.1. Место проведения, инвентарь

1. Соревнования проводятся в любое время года на площадке или в помещении.

2. Инвентарь — макеты нарт. Они изготавливаются из брусков 5 х 6 см. Размеры взрослых нарт: высота — 50 см, ширина сверху — 50 см, ширина у основания — 70 см, длина — 150—200 см (рис. 18).

Для спортсменов до 14 лет размеры нарт следующие: высота — 40 см, ширина сверху — 40 см, ширина у основания — 60 см, длина — 100 см.

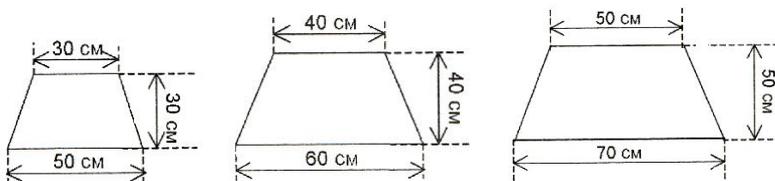


Рис. 18. Макеты спортивных нарты

Нарты расставляются на ровной площадке в ряд на расстоянии 50 см одна от другой. Для соревнований расставляют 10 нарты.

3. Нарты должны быть пронумерованы.

6.3.2. Правила

1. В соревнованиях участвуют мужчины, а также мальчики всех возрастных групп.

2. Прыжки через нарты участник состязания выполняет в национальной зимней или летней одежде, или в спортивной форме.

3. Каждый прыгун имеет право на выполнение трех попыток, очередность их выполнения определяется жеребьевкой на заседании судейской коллегии. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

4. Участник состязания выходит на выполнение прыжков по вызову судьи и начинает их выполнять только по команде «Можно». При этом:

а) прыжки выполняются с места одновременным отталкиванием двумя ногами;

б) участник соревнований, преодолевший все 10 нарты, прыжком делает поворот на 180°, обязательно с одновременным отталкиванием двумя ногами, и продолжает прыжки в обратном направлении. Так он выполняет прыжки до тех пор, пока самостоятельно не прекратит их (устал) или пока не совершит ошибку;

в) для выполнения поворота спортсмену дается 5 секунд (отсчет времени секундомером производится судьей с момента приземления спортсмена после преодоления им последней нарты до момента отталкивания ногами для выполнения новой серии прыжков).

5. Прыжки через нарты выполняются спортсменом до первой ошибки, влекущей за собой приостановление дальнейших прыжков.

Ошибкой считается, если участник соревнований:

- а) сдвинул нарту с места любой частью тела (касание нарты ступнями без ее сдвига ошибкой не считается);
- б) коснулся нарты рукой или частью тела выше пояса;
- в) сделал остановку между прыжками, т.е. сбился с ритма прыжков;
- г) переступил или сдвинул стопы при приземлении или на повороте;
- д) нарушил правило пяти секунд;
- е) выполнил прыжок через нарту с разведением ног в разные стороны;
- ж) сделал перенос ног (ноги) через правую или левую стороны;
- з) при приземлении сдвинул стопы так, что их носки оказались не на одной линии;
- и) самостоятельно прекратил прыжки.

6. Количество преодоленных спортсменом нарт фиксируется в протоколе.

7. Участнику соревнований засчитывается только такое количество нарт, которое он преодолел до совершения им одной из перечисленных выше ошибок.

8. Победителем становится тот, кто перепрыгнул через большее количество нарт.

6.3.3. Разрядные требования и нормы в прыжках через нарты

Мужчины

Мастер спорта России по национальным видам спорта должен выполнить норматив на чемпионате или Кубке России — 300 нарт.

Кандидат в мастера спорта должен выполнить норматив на чемпионате или Кубке России в соревнованиях на первенстве автономного округа (области, края или республики) — 230 нарт.

I разряд — выполнить норматив в соревнованиях на первенстве автономного округа (области, края или республики) — 150 нарт.

II разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 100 нарт.

III разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 80 нарт.

I юношеский разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 100 нарт.

II юношеский разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 80 нарт.

III юношеский разряд — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 60 нарт.

Примечание. Юноши до 14 лет прыгают через нарты размером 400х600х400 мм; взрослые — через нарты размером 500х700х500 мм.

6.4. Самостоятельная работа студентов

Цель занятия: формирование профессиональных знаний и умений.

Задачи:

1) научиться библиографическому поиску в соответствии с темой работы, конспектированию первоисточников, учебно-методической и научной литературы;

2) закрепить теоретические знания;

3) сформировать системы знаний по технике и методике обучения, по организации и проведению занятий, соревнований, судейства по видам северного многоборья.

Учебные задания:

1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

а) техника прыжков через нарты;

б) методика обучения прыжкам через нарты;

в) правила соревнований в прыжках через нарты.

2. Провести описание-анализ техники прыжков через нарты.

3. Освоить технику прыжков через нарты (на практических занятиях).

4. Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения видам северного многоборья).

5. Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях студенты разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).

6. Усвоить правила соревнований в прыжках через нарты (тестовый контроль).

7. Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по прыжкам через нарты).

Литература

Зуев В.Н. Северное многоборье. Тюмень, 2003. — 280 с.

Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г.Озолина и др. 4-е изд., перераб. и доп. М., 1989. — 671 с.

Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. М., 2003. — 464 с.

Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района / Сост. В.И.Прокопенко, Н.В.Самоловова. Нижневартовск, 1997. — 73 с.

Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003. — 43 с.

Прокопенко В.И. Игры ваховских, аганских хантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы. Екатеринбург, 1997. — 89 с.

Северное многоборье: Учебно-методическое пособие / Н.И.Сиянский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002. — 76 с.

ГЛОССАРИЙ

БЕГ С ПАЛКОЙ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ — современный национальный вид спорта. Соревнуются мужчины на дистанции 3000 м. Палку следует держать за середину.

ВАЛИК — см. хорей.

МАКЕТ НАРТЫ — препятствие для прыжков. Изготавливается из деревянных брусков 5—6 см. Размеры нарты: высота — 50 см, ширина вверху — 50 см, ширина у основания — 70 см, длина — 150—200 см.

МЕТАНИЕ ТОПОРА НА ДАЛЬНОСТЬ — современный национальный вид спорта. Соревнуются мужчины. Топор метают с разбега в специально размеченном секторе.

МЕТАНИЕ ТЫНЗЯНА (АРКАНА, НЮРА) НА ХОРЕЙ — современный национальный вид спорта. Соревнуются мужчины. Метание производится на хорей, стоящий в центре круга радиусом 15 м.

НАРТА — оленьи сани.

ПАЛКА — длина до 130 см, диаметр не менее 10 мм, вес произвольный. Может быть металлической, дюралевой, деревянной или из другого материала. Используется в спортивной практике для бега по пересеченной местности.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ — современный национальный вид спорта. Соревнуются мужчины в прыжках через десять последовательно расставленных нарт.

СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ — технически сложный вид спорта, состоящий из пяти видов: метание тынзяна (аркана) на хорей, метание топора на дальность, бег с палкой по пересеченной местности, тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двух ног, прыжки через нарты.

СТАРТ (в беге по пересеченной местности) — по правилам соревнований дается по одному, по парам, групповой. На соревнованиях различного уровня чаще практикуется одиночный старт.

ТОПОР — спортивный снаряд весом не менее 350 г. Состоит из двух частей: рукоятки (топорища) и металлической части (лезвие и обух). Рукоятка обычно изготавливается из березовой или кедровой древесины.

ТРОЙНОЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРЫЖОК (с одновременным отталкиванием двумя ногами) — современный национальный вид спорта. Соревнуются мужчины в дальности тройного прыжка с разбега.

ТЫНЗЯН (АРКАН, НЮР, МАУТ, ЧАУТ) сплетен из нескольких тонких кожаных ремней оленя, толщина которого 0,5—1 см, а длина — в пределах 25 м и более. На конце тынзяна закрепляется пластина, изготовленная из кости оленя, через которую продевается петля. На изготовление тынзяна обычно уходит две—четыре шкуры оленя.

ХОРЕЙ (валик) — это шест для управления и подгонки оленьей упряжки. Длина обычного хорея достигает 5 м, а диаметр — 5 см. В соревнованиях используется поставленный вертикально хорей высотой 3 м.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ*

№	Вопросы	Варианты ответов
1.	Виды, входящие в состав северного многоборья:	А — бег с палкой по пересеченной местности; Б — бег женщин в национальной одежде; В — метание тынзяна на хорей; Г — метание топора на дальность; Д — тройной национальный прыжок; Е — прыжки через нарты; Ж — гонки на обласах; З — национальная борьба.
2.	Длина тынзяна (аркана, нюра):	А — 20 м; Б — 25 м; В — 30 м.
3.	Тынзян (аркан, нюр) сделан:	А — из тонких кожаных ремней оленя; Б — из тонких кожаных ремней медведя; В — из синтетических материалов.
4.	Диаметр сектора для метания тынзяна на хорей:	А — 15 м; Б — 20 м; В — 30 м.
5.	Высота хорей:	А — 1 м; Б — 2 м; В — 3 м.
6.	Количество попыток в метании тынзяна на хорей:	А — 1; Б — 3; В — 6.
7.	Количество бросков в одной попытке при метании тынзяна:	А — 3; Б — до первого промаха; В — 1.
8.	Для набора тынзяна дается:	А — 3 минуты; Б — 5 минут; В — 10 минут; Г — не ограничено.
9.	На выполнение одной попытки в метании тынзяна дается:	А — 2 мин; Б — 3 мин; В — 5 мин; Г — не ограничено.

* Возможны один или несколько вариантов ответов на вопросы.

10.	Идет в зачет при метании тынзяна:	А — первая попытка; Б — сумма трех попыток; В — лучший результат из трех попыток.
11.	Дистанция бега по пересеченной местности для взрослых:	А — 2000 м; Б — 3000 м; В — 5000 м.
12.	Длина палки для бега по пересеченной местности:	А — 100 см; Б — 130 см; В — 3 м.
13.	Вес палки для бега по пересеченной местности:	А — 100 г; Б — 200 г; В — 300 г; Г — произвольный.
14.	Стартуют в беге по пересеченной местности:	А — по одному; Б — по парам; В — группой.
15.	В северном многоборье топор метают:	А — в цель; Б — на дальность; В — в цель и на дальность.
16.	Ширина сектора для метания топора:	А — 40 м; Б — 50 м; В — 60 м.
17.	Длина разбега в секторе для метания топора должна быть не менее:	А — 20 м; Б — 25 м; В — 30 м.
18.	Вес топора для метаний должен быть не менее:	А — 250 гр; Б — 350 гр; В — 450 гр.
19.	Разрешается ... попытки в метании топора:	А — 1; Б — 3; В — 6.
20.	Одна попытка в метании топора состоит:	А — из одного метания; Б — из трех метаний; В — до первого промаха.
21.	Допустимое правилами время на выполнение одной попытки в метании топора:	А — 3 мин; Б — 5 мин; В — не ограничено.
22.	В метании топора на дальность в зачет идет:	А — последняя попытка; Б — сумма трех попыток; В — лучший результат из трех попыток.

23.	Рукоятка (топорище) изготавливается:	А — из дерева; Б — из металла; В — из пластика.
24.	Длина лезвия топора:	А — 150—200 мм; Б — 200—230 мм; В — 250—300 мм.
25.	Топор метают:	А — с места; Б — с прямого разбега; В — с дугообразного разбега.
26.	Обязательной маркировке подлежит:	А — топор; Б — палка для бега; В — нарта; Г — тынзян.
27.	Правилами разрешается ... попыток в тройном национальном прыжке:	А — одна; Б — три; В — шесть.
28.	Тройной национальный прыжок выполняется:	А — с места; Б — с разбега; В — из стойки на одной ноге.
29.	Последовательность отгалкиваний в тройном национальном прыжке:	А — двумя ногами — двумя ногами — двумя ногами; Б — одной ногой — другой ногой — двумя ногами; В — толчковой ногой — маховой ногой — толчковой ногой.
30.	Допустимое разведение ступней при отгалкивании в тройном национальном прыжке:	А — менее одной стопы; Б — две стопы; В — ширина шага.
31.	Постановка стоп при отгалкивании в тройном прыжке должна быть:	А — синхронной; Б — несинхронной; В — без ограничений.
32.	Правилами предусмотрено ... попыток в прыжках через нарты:	А — одна; Б — две; В — три.
33.	Нарты перед началом соревнований ...	А — нумеруют; Б — маркируют; В — нумеруют и маркируют.
34.	Количество нарт, расставленных в один ряд, для прыжков:	А — 5; Б — 10; В — 20.

35.	В прыжках через нарты в зачет идет:	А — лучшая попытка; Б — сумма всех попыток.
36.	Правилами разрешается ... прыжков в одной попытке:	А — 10; Б — 20; В — до первой ошибки; Г — до второй ошибки.
37.	Правилами разрешается перенос ног в прыжках через нарты:	А — только прямо перед собой; Б — прямо перед собой и сбоку; В — прямо и с разведением.
38.	Количество времени, допустимое для поворота в прыжках через нарты:	А — 3 секунды; Б — 5 секунд; В — 7 секунд; Г — 10 секунд.
39.	Поворот в прыжках через нарты выполняется:	А — прыжком поворот на 180°; Б — прыжком поворот на 90°; В — переступанием на 180°.
40.	Прыжки через нарты выполняются:	А — одновременным отталкиванием двух ног с места; Б — одновременным отталкиванием двух ног с разбега; В — поочередным отталкиванием.
41.	Касание нарты одной стопой ... ошибкой	А — считается; Б — не считается.
42.	Если спортсмен сдвинул нарту во время прыжка:	А — он прекращает попытку; Б — он продолжает прыгать.
43.	Длина нарты для прыжков (для взрослых):	А — 150—200 см; Б — 200—250 см; В — 250—300 см.
44.	Высота нарты (для взрослых):	А — 30 см; Б — 50 см; В — 70 см.
45.	Ширина нарты (для взрослых):	А — сверху — 50 см, у основания — 70 см; Б — сверху — 60 см, у основания — 80 см; В — сверху — 70 см, у основания — 90 см.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2002.
2. Единая Всероссийская спортивная классификация 2001—2005 гг. М., 2002. Ч. 1.
3. Зуев В.Н. Северное многоборье. Тюмень, 2003. — 280 с.
4. Игры сургутских хантов в режиме дня школьника: научно-метод. реком. / Сост.: В.И.Прокопенко, В.П.Красильников и др. Екатеринбург, 1992. — 37 с.
5. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. М., 1986. — 175 с.
6. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г.Озолина и др. 4-е изд., доп., перераб. М., 1989. — 671 с.
7. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. М., 2003. — 464 с.
8. Макаров А.Н. Бег на средние и длинные дистанции. М.: ФКиС, 1973. С. 78—93.
9. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района / Сост. В.И.Прокопенко, Н.В.Самоловова. Нижневартовск, 1997. — 73 с.
10. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003. — 43 с.
11. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В.Лазарев, В.С.Кузнецов, Г.А.Орлов. М., 1999. — 160 с.
12. Программа для ДЮСШ (национальные виды спорта северного многоборья) / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003. — 132 с.
13. Прокопенко В.И. Игры ваховских, аганских хантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы. Екатеринбург, 1997. — 89 с.

14. Прокопенко В.И., Самоловова Н.В. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся начальной школы Ханты-Мансийского автономного округа (экспериментальная). Нижневартовск, 1995. — 51 с.

15. Северное многоборье: Уч.-метод. пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002. — 76 с.

16. Традиционные средства физического воспитания сургутских хантов: Пособие для учителей / В.И.Прокопенко, В.П.Красильников и др. Екатеринбург, 1992. — 70 с.

17. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б.Попов, Ф.Б.Суслов, Е.И.Ливадо. М., 1984. — 224 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ

оборудования, необходимого для проведения соревнований

1. Компьютер — 2 шт.
2. Видеоаппаратура.
3. Телефонная связь (сотовая, внутренняя, связь с АТС). Теле-факс.
4. Печатные машинки.
5. Множительная техника (ксерокс, канон и др.).
6. Счетная машинка.
7. Озвучивание спортсооружения (микрофоны).
8. Наличие музыкальной фонотеки (спортивные марши, гимн России, эстрадные песни и др.).
9. Мегафоны — 4 шт.
10. Рулетки (10 м, 5 м, 3 м, 1 м).
11. Секундомеры — 6 шт., хронометры — 2 шт., часы — 3 шт.
12. Информационное табло по виду спорта (или аналогичное).
13. Рации — 4 шт.
14. Доски информационные для протоколов и объявлений.
15. Бланки протоколов по виду спорта, канцтовары.
16. Бланки протоколов по технике безопасности.
17. Аншлаг, таблички с названием территории или команды для парада участников.
18. Гирлянды — 1000 м.
19. Флажки — 100 шт. (высота — 50 см).
20. Флажки — 100 шт. (высота — 100 см).
21. Тумбы: 2 стартовые, 2 финишные.
22. Нарты — 40 шт.
23. Хорей — 4 шт. (круглые шести длиной 3 м, диаметр — 5 см).
24. Весы — 2 шт. (для взвешивания топоров).
25. Номера л/атлетические — 150 шт.
26. Таблички метража в коридоре для метания топора.
27. Столы — 6 шт., стулья — 6 шт.
28. Подзорные трубы — 2 шт.

Федерация северного многоборья России

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

в соревнованиях

территории, команды

№ п/п	Фамилия, имя, отчество участника	Подпись спортсмена в прохождении ин- структажа

Представитель, тренер команды _____
Ф.И.О.

Капитан команды _____
Ф.И.О.

« ____ » _____ 200__ г.

ДОПУСТИМЫЕ НОРМЫ
температуры воздуха и состояния ветра
для проведения соревнований по северному многоборью

Возрастные группы	Состояние ветра, м/с			
	0—1 тихо	6—8 умерен- ный ветер	12—15 сильный ветер	25 очень сильный ветер
	Температура в градусах по Цельсию			
младшая детская группа 8—9 лет	-20	-15	-13	Соревнования не проводят
средняя детская группа 10—11 лет	-21	-17	-14	
старшая детская группа 12—13 лет	-22	-20	-15	
юношеские группы: а) младшие (14—15 лет)	-25	-20	-18	
б) старшие (16—17 лет)	-30	-28	-20	
группа взрослых (18 лет и старше)	-35	-30	-25	

**РЕКОРДЫ РОССИИ
по северному многоборью
на 1 января 2003 г.**

Националь- ные виды спорта	Фамилия Имя	Место проживания (округ, район)	Резуль- тат	Место установления рекорда
метание топора на дальность	Окоетто Григорий	Ямало-Ненец- кий автоном- ный округ Пуровский район	250 м 20 см	п. Междуреченский, Кондинский район Ханты-Мансийский автономный округ, 2002 г.
тройной на- циональный прыжок	Говоров Семен	Республика Саха (Якутия)	11 м 11 см	г.Нарьян-Мар, 1994 г.
метание тынзяна на хорей	Тарлин Юрий	Ханты- Мансийский автономный округ, Белояр- ский район	167 попа- даний	п. Излучинск Ниж- невартговский район Ханты-Мансийский автономный округ, 2002 г.
прыжки через нарты	Талигин Родион	Ямало-Ненец- кий автоном- ный округ, г.Салехард	920 нарт	г.Лабытнанги, Яма- ло-Ненецкий авто- номный округ, 2003 г.
северное многоборье	Тасьма- нов Алек- сандр	Ханты- Мансийский автономный округ, Белояр- ский район	16 очков	г.Абакан, 1992 г.

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 17.10.2008. Формат 60×84/16
Бумага для множительных аппаратов. Гарнитура Times
Усл. печ. листов 5,5. Тираж 500 экз. Заказ 723

*Отпечатано в НГГУ
628615, Тюменская область, г. Нижневартовск, ул. Дзержинского, 11
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru*