

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ САХА
(ЯКУТИЯ)
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА
(ЯКУТИЯ) «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**



Организация занятий по национальным настольным играм "Хаамыска" и "Хабылык" в ГБУ РС(Я) "Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта" для лиц с ограниченными возможностями здоровья

**Автор - Николаева Элеонора Петровна,
инструктор-методист по национальным настольным играм
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта»**

г.Якутск, 2020 г.

Предисловие

Настольные игры «Хабылык» и «Хаамыска» являются неотъемлемой частью традиционной культуры народа саха, играя важную роль в сохранении и развитии народных традиций, культуры и национальных видов спорта.

После **XX Игр Манчаары в 2017 году** эти игры начали активно развиваться как спортивная дисциплина. С каждым годом растет число увлеченных игроков и мастеров спорта Республики Саха (Якутия). Сегодня в них играют представители всех поколений — от дошкольников до людей преклонного возраста.

Как отмечал **А. И. Донской**, энтузиаст и основатель современных версий этих игр, они служат **важным инструментом реабилитации людей с инвалидностью**. Главная задача — создать доступную среду для лиц с ОВЗ, помочь им обрести уверенность в своих силах, мотивировать к здоровому образу жизни и самостоятельной деятельности, а также воспитать **смелость, настойчивость и силу духа**, чтобы они могли соревноваться наравне с другими спортсменами.

Три ключевых аспекта влияния игр «Хаамыска» и «Хабылык»

1. Оздоровительный аспект

Национальные настольные игры благотворно влияют на **сердечно-сосудистую систему**, улучшают кровообращение и работу центральной нервной системы. Регулярные физические нагрузки в рамках игры **укрепляют опорно-двигательный аппарат**, развивают **координацию, внимание, память и вестибулярную устойчивость**. Кроме того, они способствуют:

- улучшению подвижности суставов и позвоночника,
- развитию мелкой моторики рук (что особенно важно, поскольку кисти рук имеют обширное представительство в коре головного мозга).

2. Спортивный аспект

Физическое здоровье и высокая работоспособность напрямую зависят от **развития основных двигательных качеств**: ловкости, быстроты, гибкости, выносливости и точности движений. Игры «Хаамыска» и «Хабылык» оптимально способствуют их развитию.

Особенно важны эти игры для **пожилых людей**, так как с возрастом снижается мозговая активность и ухудшается память. Речь не идет о профессиональном спорте, но **регулярная двигательная активность** через доступные настольные игры помогает поддерживать форму.

Преимущество этих игр — **малотравматичность** и доступность для людей всех возрастов, включая лиц с различными нозологиями среди ОВЗ.

3. Воспитательный аспект

Игры способствуют:

- сохранению и передаче **традиций народа саха**,
- укреплению **связи между поколениями** (родители и старшие родственники делятся воспоминаниями, вовлекают детей в совместные игры),
- повышению **образовательного уровня** через знакомство с народными играми,
- развитию **взаимодействия между участниками** образовательного процесса.

Мой путь в развитии национальных видов спорта и адаптивной физической культуры



30 лет я посвятила работе учителем физической культуры в **Халбакинской средней общеобразовательной школе Вилуйского улуса**. В **1994** году стала одним из первых педагогов в улусе, внедривших **национальную концепцию** в уроки физкультуры.

С **2012** года совмещала преподавание с тренерской деятельностью в **Республиканском центре национальных видов спорта им. В. Манчаары «Модун»**. Вела внеурочные занятия по следующим направлениям:

- гиревой спорт,
- национальные настольные игры «**Хаамыска**» и «**Хабылык**»,
- северное многоборье,
- национальные прыжки.

За годы работы подготовила **множество призеров и чемпионов** республиканских, региональных и улусных соревнований, а также **победителей Игр Манчаары**. Среди моих воспитанников — **чемпионка Игр «Дети Азии»** по национальным прыжкам.

Знаковое событие

14 декабря 2012 года на турнире по национальным настольным играм на призы А. И. Донского моя ученица 11 класса Марина Максимова (с ОВЗ) заняла 1 место. Награду ей вручил лично основатель современных игр, энтузиаст и наставник А. И. Донской. Эта победа вдохновила нас на дальнейшее развитие этого направления.

Развитие настольных игр среди людей с ОВЗ

С **ноября 2015** года национальные настольные игры для людей с ограниченными возможностями здоровья получили поддержку в **Республиканском центре адаптивной физической культуры и спорта (РЦАФКиС)**.

Адаптивная физическая культура: цели и задачи

АФК включает три ключевых аспекта:

1. **Коррекция** (исправление физических недостатков).
2. **Релаксация** (снижение мышечного тонуса, борьба со стрессом).
3. **Рекреация** (восстановление сил, отдых, мотивация к активности).

В центре занимаются **школьники и взрослые**, имеющие разрешение врача. Учебно-тренировочный процесс направлен на:

- укрепление здоровья,
- развитие физических качеств,
- освоение сложных технических элементов,
- воспитание спортивного духа.

Соревнования и достижения

По единому календарному плану **Министерства по физической культуре и спорту РС(Я)** проводятся чемпионаты среди инвалидов по нозологиям:

- **Спорт ПОДА** (поражение опорно-двигательного аппарата),
- **Спорт глухих**,
- **Спорт слепых**,
- **Спорт лиц с общими заболеваниями**.

В **2019** году было утверждено важное нововведение — **нормативы на спортивные разряды** по «**Хабылык**» и «**Хаамыска**» для людей с ОВЗ.

Популяризация игр

За 5 лет мы провели **мастер-классы** для дошкольников и школьников, коррекционных школ, студентов и взрослых, пожилых людей.

Наши выездные мероприятия охватили не только Якутию, но и другие регионы России (**Санкт-Петербург, Москва, Омск, Свердловскую область**). Также мы демонстрировали игры:

- делегации из **Германии (2019)**,
- участникам **чемпионата России по мас-рестлингу (2019)**,
- гостям из **Казахстана (2018)**.

Николаева Элеонора Петровна,

инструктор-методист по национальным настольным играм
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта»

О пользе для здоровья национальных настольных игр «Хабылык» и «Хаамыска».

Национальные настольные игры, в целом, являются хорошим способом повышения двигательной активности, способствуют повышению общей работоспособности и улучшению психо-эмоционального фона. «Хабылык» и «Хаамыска» эффективно развивают в человеке внимание, координацию, способность быстро думать и ориентироваться в пространстве.



Также полезную нагрузку получают мышцы пальцев рук, плеч, спины и ног. Кроме того, подкидывание камушек, палочек, удары щелчком благотворно влияют на общее самочувствие человека. Организм расслабляется, снимается стресс. Использование якутских настольных игр помогает организовать работу, направленную на развитие мелкой моторики у детей, что является одним из важных элементов развивающей деятельности. Сегодня большинство людей ведут сидячий образ жизни: за столом, телевизором и компьютером.

Таким образом, отмечается массовая гиподинамия. Поэтому внедрение и популяризация национальных настольных игр имеет большое значение для умственного и физического развития детей и взрослых.

Донская Ариадна Андреевна.

Доктор медицинских наук, профессор кафедры
«Внутренние болезни и общеврачебная практика
(семейная медицина)» факультета
последипломного обучения врачей
медицинского института Северо-Восточного
федерального университета им.
М.К. Аммосова

Польза игр хабылык, хаамыска для здоровья человека



Главный хирург Республики Арбыкин Николай Семенович о значении игр "хабылык" и "хаамыска" высказывается следующим образом:

«Я сравниваю эти игры с "мотором, перекачивающим воду" — они усиливают сердечный ритм и ускоряют кровообращение.

Во время тренировок и соревнований:

- активизируется работа сердца,
- последовательно включаются в работу мышцы пальцев, запястья, предплечья, плеча, ног и спины — происходит комплексная разминка всего опорно-

двигательного аппарата. Для людей, перенесших травмы или имеющих инвалидность, эти игры особенно полезны:

- они заставляют работать "спящие" мышцы,
- разогревают их,
- восстанавливают подвижность поврежденных участков.

Саха Өрөспүүбүлүкэтин хирург бырааһа
Арбыкин Николай Семенович.
(Донской А.И кинигэтиттэн)

Остуол оонньуулары, киһи доруобуйатыгар туһата мунура суох.



Мин 1986 сыллаахха суоппардыы сылдьан Томмокко автоаварияҕа түбэһэн иккис группалаах инбэлиит буолбутум.

2012 сыл кэммэ илиим тарбахтарым сүһүөхтэрэ эрийэ, туора барбыттара.

Үөһээ Бүлүүгэ ытыллар Манчаары оонньууларыгар остуол оонньуута хабылык, хаамыска аан бастаан киирбитэ, хамаандаҕа доруобуйаларынан хааччахтаах дьоннор кыттыбыппыт.

Улууспутугар инбэлииттэргэ оонньуур киһи суох буолан, сатаабат да буолларбын дьарыктанан барбытым. Аны киһи дьиктиргиирэ, элбэх дьарык кэммиттэн тарбахтарым хамсыыр буолан барбыттара. Билигин тарбахтарым көннүлэр

Манчаары оонньуулары буолуон иннигэр сүбэ-ама ыла, оностон туран куоракка адаптивнай сыантырга «Самородокка» остуол оонньуулары салайан ытар Николаева Э.П. аҕыйах күн утумнаахтык дьарыктаммытым.

2017 с Үөһээ Бүлүү улууһугар 20-с үбүлүөйдээх «Манчаары оонньуутугар» кыайы-хотуу өрөгөйүн билэн үөрүүм мунура суох.

Онон, этиэм этэ, сахалыы остуол оонньуутунан утумнаахтык дьарыктаның! Хабылык, хаамыска киһи түргэнник толкуйдуур дьоруун сайыннарар, эти-хааны, быччыңнары уһугуннарар, чэбдигирдэр, киһи үйэтин уһатар суолталаах.

Устинов Алексей Алексеевич,
Амма улууһун бастакы остуол оонньуулары маастара, Бөтүц нэһилиэгин бочуоттаах
гражданина, ВОИ бочуоттаах чилиэнэ,
икки төгүл «Лучший спортсмен» Амгинского улуса,
Саха сирин норуоттарын 7 спортивной оонньуулары чемпионна,
«За особые заслуги Гордость Амги» знак хаһаайына
20 с үбүлүөйдээх «Манчаары оонньуутун» чемпионна,
иккис группалаах инбэлиит.

**Хабылык, хаамыска оонньоон доруобуйабын чөлүгэр түһэрдим
Бар дьоммор бу өбүгэбит эриэккэс бэлэх кынан хаалларбыт дьоһун дьарыктарын
сыыска-буорга хаалларбакка илдэ сылдыяхха диэн сүбэлиибин**



Я, Лазарева Маргарита Николаевна, много лет страдала от сильной боли в правой руке — пальцы не двигались, рука не поворачивалась и оставалась прямой, словно деревянной. Позже, встретив тетю Дору, я последовала ее совету: разминала суставы, локоть, кисть и пальцы, пока хруст не исчез, и моя постоянная боль постепенно утихла. Тогда тетя Дора сказала: *«Ты долго мучилась, но если будешь беречь и тренировать руку, однажды сможешь полноценно ею пользоваться».*

Чтобы разработать руку, я начала играть в *хабылык*. Сначала было трудно — рука болела, не получалось ловить палочки, но со временем я научилась.

В 2015 году, переехав в Амгу, я узнала, что волонтер третьей школы **Карамзина Галина Иннокентьевна** обучает людей настольным играм. Заинтересовавшись, я начала заниматься у нее. Освоила правила, научилась играть в *хаамыска* и с тех пор всей душой полюбила эти игры, практикуясь ежедневно. В результате подвижность руки улучшилась, боль уменьшилась.

Я участвую в соревнованиях разного уровня, часто побеждаю и даже сужу турниры. Эти игры **тренируют ум, ускоряют мышление и улучшают координацию.**

Дважды я переносила ишемический инсульт, став инвалидом. В тяжелые моменты *хабылык* и *хаамыска* были моим спасением. Когда беру палочки в руки и начинаю играть, чувствую бодрость и облегчение.

Я призываю всех: **не забывайте драгоценное наследие наших предков!** Передавайте эти прекрасные традиции детям, объединяйте семью за игрой. Сейчас я работаю в **Амгинской федерации настольных игр**, помогая детям и взрослым с ограниченными возможностями открыть для себя этот вид спорта.

Спасибо моему тренеру — **мастеру спорта Якутии, Чириковой Алене Кузьминичне**, за то, что помогает мне совершенствовать свое мастерство.

Лазарева Маргарита Николаевна,
Председатель ВОИ Амгинского улуса

Организация занятий по национальным настольным играм "Хаамыска" и "Хабылык" в ГБУ РС(Я) "Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта" для лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Общие положения

На базе центра формируются спортивно-оздоровительные группы, в которые зачисляются:

- обучающиеся общеобразовательных и специализированных школ-интернатов,
 - взрослые лица, имеющие разрешение врача.
- Программа разработана в соответствии со:
- **ст. 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в РФ";**
 - принципами приоритетности, массовости и доступности адаптивного спорта.

Объем программы: 276 часов.

2. Цели и задачи

Цель:

Глубокое изучение национальных игр "Хаамыска" и "Хабылык", создание условий для:

- массового вовлечения детей и взрослых в традиционные игры,
- приобщения к культурным ценностям народа,
- максимальной самореализации лиц с ОВЗ через развитие физических и духовных возможностей.

Задачи:

Образовательные:

- Освоение техники и тактики игр.
- Развитие двигательных качеств (ловкость, быстрота, выносливость).
- Теоретическая подготовка.

Оздоровительные и коррекционные:

- Коррекция нарушений:
 - опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие),
 - координации движений,
 - психоэмоционального состояния (страхи, самооценка).
- Реабилитация через:
 - **рекреацию** (восстановление сил),
 - **релаксацию** (снижение мышечного тонуса).
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Воспитательные:

- Формирование уверенности, дисциплины, трудолюбия.
- Развитие интереса к физической активности.
- Воспитание коллективизма.

3. Медицинский контроль

- Ежегодный осмотр медицинским персоналом.
- Совместная работа тренера и врача для предотвращения рисков.
- **Итоговая оценка:**
 - тестирования,
 - протоколы соревнований,
 - индивидуальные карты реабилитации.

4. Актуальность программы

Программа направлена на:

- Компенсацию нарушений моторики, связанных с патологиями коры головного мозга.
- Социальную адаптацию лиц с ОВЗ через двигательную активность.

Целевые группы:

- лица с нарушениями слуха, зрения,
- ментальными расстройствами,
- поражениями опорно-двигательного аппарата.

5. Ожидаемые результаты

- Повышение реабилитационного потенциала.
- Знание правил игр и основ судейства.
- Умение применять навыки в соревнованиях.
- Преодоление психологических барьеров.

Критерии оценки:

- Динамика физического развития.
- Улучшение координации движений.
- Социальная интеграция.

Материально – техническое обеспечение

Для проведения занятий в ГБУ РС Я РЦАФКиС имеются:

- теннисный мини-зал размером в 57,3 кв.м.
- специальные сборные столы в количестве 6 шт, размером: высота - 76 см, лицевая сторона - 80x120см.
- Хаамыска - 1.5см - 1.7см. (изготавливается из березы и лиственницы. Количество кубиков 5, 7, 9 шт., масса 1шт. хаамыска - 2 гр.)
- Хабылык: изготавливается из березы и лиственницы, палочки в количестве 30 шт., длина 16 см, ширина 09 мм, толщина 0.4 мм, масса 1 шт. 2-3 гр. Масса 30 шт, - 60-90 гр. Хаамыска, хабылык, былыргы хабылык, дьөһөгөй хабылык, күөрчэх (мутовки), самодельные инвентари, мячи, шары, эспандеры, гимнастические палки и т.п.

Примерный план-конспект одного занятия среди лиц с ОЗ

Занятие условно делится на три части:

Подготовительная часть – подведение занимающихся к интенсивной и объёмной работе, осуществляется настройка на решение образовательно-воспитательных задач, отражающих характер спортивной специализации, а организм постепенно подводится к необходимому уровню функционирования.

Основная часть – спортивно-техническое обучение, в ряде случаев проверка уровня подготовленности.

Заключительная часть – упражнения для формирования правильной осанки, релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения.

Тема занятия: разучивание техники игры хаамыска (тонсуур 2)

Цель: знать и уметь играть более сложный вариант игры хаамыска (тонсуур два).

Задачи:

1. Обучение техники игры хаамыска тонсуур два.
2. Развитие быстроты, координации, памяти, мышления.
3. Выполнение упражнения для релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения.

	Содержание	Дозировка	Методические указания
1 часть	Подготовительная часть Построение. Объявление темы, цели и задачи занятия	2 мин.	Обратить внимание на форму и обувь
б	ОРУ в движении: Ходьба: Руки вперед разжимание и сжимание пальцев. Движение руками выполняется по спирали, зигзагообразно, восьмеркой, по кругу небольшого радиуса. Круговые движения кистями вверх и вниз, влево и вправо. Растягивание рук в стороны с напряженно сцепленными пальцами. Волна кистью. Последовательное сгибание и разгибание во всех суставах. Круговые движения руками одновременно, поочередно.	По 10 метров. Темп средний.	Особое внимание обратить на осанку. Выполнить упражнение с большой амплитудой.
	ОРУ для поддержания правильной осанки Стоя у стены в положении правильной осанки. 1-4 шага вперед, сохраняя правильное положение. Стоя у стены в положении правильной осанки. 1-2 прогибание, руки и пятки не отрывая от стены. Стоя у стены, приседая, руками коснуться пяток.	3-4 раз	Касаясь стены затылком, лопатками, пятками. Проверить правильность позы Туловище не наклонять.

	<p>Стоя на коленях, руки на пояс, наклон прямым туловищем. Стоя на коленях руки в стороны. Поворот в лево, наклон назад, прогибаясь, левой рукой достать пятку правой ноги, правую руку вверх. Пружинистые движения: Притягивать соединенные кисти к груди, не разъединя ладони. Кошка. Стоя на четвереньках, ладонями упираемся в пол. На вдохе прогнуться в спине, задержать на 5-10 секунд и на выдохе округлите спину. Лечь животом на пол, затем приподнять корпус и упереться в пол предплечьями. Задержитесь в позе сфинкса на 40-60 секунд.</p>	<p>3-4 раз 8-12 раз. 2-3 подхода.</p>	<p>Пальцы направлены вперед. Движение должно осуществляться за счет прогиба в позвоночном отделе.</p>
	<p>Специальные упражнения для развития быстроты скорости и реакции - упражнения с капитошками. -капитошку бросая вверх ловить на тыльной стороне без хлопка, плавно, при этом капитошка не должна менять направления (волос). Сперва в медленном темпе, далее на скорость. - выполняем упражнения левой рукой. -двумя руками. - упражнения с резиновыми мячами с размером теннисного шара. -точный бросок прямо вверх правой рукой с увеличением расстояния броска. -так же левой рукой. -двумя руками бросая поочередно вверх. -упражнения с теннисными шарами - взять два шара зажать в руке и вращать всеми пальцами. Сначала по часовой стрелке, затем в противоположном направлении.</p>	<p>8 мин 3мин 3мин 3мин</p>	<p>Дозировка времени индивидуальные по развитию физических качеств. Камушки бросать прямо вверх Скорость движения постепенно увеличивать</p>
<p>2 част ь</p>	<p>Основная часть: Обучение игры хаамыска вариант тонсуур 2</p>		

- Дыхание в фигуру. Пальцами рук делаете круг, набираете полную грудь воздуха и выдыхаете прямо в центр круга.		
Мышечная релаксация - руки, - шея, - спина и живот - руки. Максимально плотно и сильно сожмите руки, при выдохе расслабьте руки, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. - шея. Откиньте голову назад, поворачивая из стороны в сторону, затем притяните плечевые суставы вверх в таком положении наклоняйте подбородок к груди. - спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину. - выдыхание усталости.	3-4 р 3-4 р 3-4 р	Дышите и представляете себе, что с каждым выдохом усталость покидает вас, а с каждым вдохом ас наполняет жизненная сила.
Подведение итогов занятия. - Домашнее задание. - Анализ занятия.	2 мин	Упражнения с малыми мячами сидя перед телевизором

Методика обучения

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия развитием физической и психической сферы занимающихся. Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать физическое, психическое состояние здоровья, личностные особенности детей с нарушениями в развитии. Категория этих людей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести и структуре заболевания, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и подготовленности и другим признакам.

Методы и средства для обучения данного вида спорта национальных настольных игр хабылык, хаамыска

Упражнений очень много, но мы выбрали упражнения, подходящие для лиц с ОВЗ с учетом нозологии, возраста занимающихся и материальной базы, для данного вида - настольные игры. Важные физические качества для данного вида спорта: быстрота, координация, ловкость, гибкость и выносливость. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

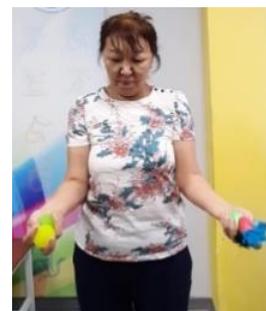
Упражнения на развитие быстроты, реакции и ловкости.

1. 30 камушков. Стол делим на две части (рис.1), в середине ставится барьер высотой 10 см. По сигналу двумя руками на стол в левую сторону разбрасываем 30 камушков. Один камушек бросаем вверх и по одному перекладываем на правую сторону до последнего камушка(рис.2). Засекается время.

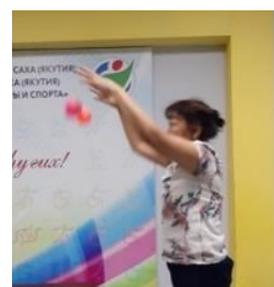
2.



3. Хабылык за 30 секунд. В руке держим 15 штук палочек и должны ловить за 30 секунд.



4. Крутим два теннисных шара в ладони. Взять шар, зажать в руке и вращать всеми пальцами. Сначала по часовой стрелке, затем в противоположном направлении. Скорость вращения постепенно увеличивать.



5. Ловить шар. Возьмите шар в руку, развернув кисть ладонью вниз. Раскройте кисть, чтобы шар начал падать, и тут же поймайте его. Далее выполняем двумя руками.



6. Ловить шар с хлопком. Возьмите шар в обе руки, развернув кисть ладонью вниз. Раскройте кисть левой руки, чтобы шар начал падать, сделайте хлопок и тут же поймайте его правой рукой.

7. На высоте вытянутых рук, обеих ладонях держит палочки хабылык и отпускает их попеременно, а партнер должен ловить до касания пола.



8. Ловля монеток. Рука вытянута на уровне плеч вперед, ладонью к низу.

На тыльной стороне пальцев кладется одна монета. Подкидывать монету вверх и ловить. Потом кладется 2 монеты, подкидываем, ловим (сначала одну потом вторую)



9. На стол ложим одну палочку правой рукой уроняем вниз и не касаясь пола ловим.



Упражнения для развития координации

1. Упражнение «Ухо-нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно опустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот»



2. Поглаживание живота и постукивание по макушке. Упражнение начинается с поглаживания живота правой рукой по часовой стрелке и слегка постучите левой ладошкой по макушке, с целью легкими шлепками «разбудить» свой мозг, повисить умственные способности.



3. Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координационные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в стороны, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.



4. Жонглирование одним и двумя мячами.



5. Кончик большого пальца правой руки поочередно касается пальчиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца («пальчики здороваются»); то же упражнения выполнять пальцами левой руки; те же движения производить одновременно пальцами правой и левой руки.



6. Собачка- пистолет. Сложите пальцы на одной руке в знак Собачка, а на другой Пистолет. Ваша задача заключается в том, чтобы одновременно менять положение пальцев на обеих руках. То есть, где была Собачка- стал Пистолет, а где был Пистолет-стала Собачка.



7. Перекрестные движения. Выполняйте одновременно координационные движения левой рукой большой круг и правой рукой движения вверх и вниз.



8 «Зеркальное рисование». Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Упражнения для равновесия.

1. Упражнение «Цапля» выполняется стоя, с закрытыми глазами. Нужно согнуть одну ногу в колене и оторвать ее от пола. Удерживая вертикальное положение, стоять столько, сколько сможете. У новичков продолжительность обычно не превышает 10-20 секунд. Смените ногу. Важно: глаза закрыты! Сразу же! Еще до того, как отрываете ногу от пола.



2. Упражнение «На цыпочках». Встаньте ровно. Стопы вместе. Руки на поясе. Теперь закройте глаза. Пойдите так 20 секунд и поднимитесь на носки. Рекомендуется постоять на носочках с закрытыми глазами 15 секунд.



3. Упражнение «Друг перед другом» Встаньте прямо. Руки на поясе. Стопы поставьте в одну линию "пятка к носку". Закройте глаза. Получилось выстоять 20 секунд? Поменяйте ноги.



4. Упражнение «Голову назад» Встаньте прямо. Стопы вместе. Руки на поясе. Поднимитесь на носки и запрокиньте голову назад максимально. Пойдите так на носочках 15 секунд. Глаза открыты, а теперь закройте глаза. И попробуйте постоять 10 секунд на носочках с запрокинутой головой.



5. Упражнение «Кружим голову» Встаньте на носочки, руки на поясе. Глаза открыты. Сделайте 4-6 круговых вращений головой. Теперь попробуйте сделать то же самое с закрытыми глазами.



6. Упражнение «Ласточка» Встаньте на одну ногу, руки - на поясе. Наклонитесь вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вторая нога - вытянута по возможности тоже горизонтально полу. Обе ноги должны быть прямыми. Глаза - открыты. Стоим 20 секунд. Если вам дается это упражнение легко, то попробуйте постоять с закрытыми глазами.



7. Ходьба по линии.

8. Ходьба на месте с закрытыми глазами. Встаньте прямо. Какими-нибудь предметами обозначьте свою позицию по бокам на полу: на расстоянии нескольких сантиметров от ног положите карандаш или нарисуйте линию, которую сможете потом стереть с покрытия. Закройте глаза и пошагайте на месте около минуты.

9.

Упражнения с резинками на пальцах для укрепления мышц кистей, пальцев.



Ошибки при игре хаамыска, хабылык и их устранения

Ошибки при ловле хаамыска	Их устранение
Неправильная стойка игрока способствует быстрому утомлению и дает нагрузку на позвоночный столб и поясницу.	Правая или левая нога впереди. Ноги согнуты в коленных суставах, спина прямая
Неточный бросок прямо вверх	Начинать бросок с невысокого полета
Неправильная ловля камушка	При ловле закрыть кисти
Неправильное положение пальцев при ловле, камушек отскакивает	Раннее закрытие кистей или не достаточное открытие всех пальцев.
Забор камушков скользящим движением	Упражнения выполнить через барьер
Недостаточный бросок вверх	Поставить ориентировочную веревку высотой 80 см
На шестом этапе не фиксируются хаамыска на тыльной стороне ладони	В конце сжать камушки в ладони.
Ошибки при игре хабылык	Их устранение
Низкий уровень ловли	Держать кисть руки на высоте 10 см или подложить валик высотой 10 см., или стакан высотой 10 см
Ловля лучинки двумя пальцами.	Тренироваться одной лучинкой до 10, 20 раз без ошибок.
Не все палочки падают на тыльную сторону кисти Палки падают в сторону мизинца Палки падают вперед	Правильная постановка кисти и пальцев рук. Два последних пальца поднять немного вверх. Поднять кисти вверх.

Обучение игры 5 (пять) «хаамыска».

Последовательность игры пять «хаамыска» «судургу» - простая игра

Игра состоит из шести этапов.

1 этап: Игрок держит пять хаамыска в ладони (рис 1), по команде судьи «чэ» разбрасывает на стол все хаамыска (рис 2), игрок должен подкидывать один хаамыска вертикально вверх не менее чем на 70-80 см (выше головы, рис 3), затем берет одного из них, подбрасывая каждый раз вверх одного, подбирает со стола по одному, и каждый пойманный откладывает в сторону.



Рис1



рис 2



рис 3

2 этап: сначала разбрасываются хаамыска на стол (рис. 1). Игрок берет одного из них и подбрасывает вверх (рис. 2). Во время его полета он должен успеть подобрать со стола по 2 хаамыска (рис 3), затем откладывает их в сторону и ловит подброшенный (рис 4). Еще раз подбрасывая вверх, подбирает два оставшихся камушка. (рис. 5)



рис 1



рис 2



рис 3



рис 4

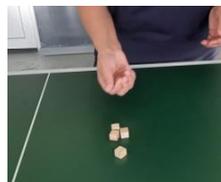


рис 5

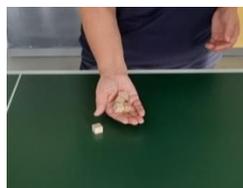
3 этап: сначала разбрасывается хаамыска на стол. Игрок берет одного из них и подбрасывает вверх. Во время его полета он должен успеть подобрать со стола по три хаамыска и поймать подброшенный. Потом берет одну хаамыска или наоборот, сначала может подобрать 1 хаамыска, потом три.



4 этап: Игрок берет 5 хаамыска и держит в ладони и один подбрасывает вверх и во время его полета должен успеть положить на стол четыре хаамыска и поймать подброшенный. Затем снова подбрасывает вверх пойманный и во время его полета должен успеть подобрать 4 хаамыска.



5 этап: сначала разбрасывается хаамыска на стол. Затем берет одного из них, подбрасывая каждый раз вверх одного, подбирает со стола по одному и держит все хаамыска в ладони. Поэтому этот этап называется «Собирай».



6 этап: Сначала все хаамыска берет в ладонь (рис 1), подбрасывает их вверх и ловит тыльной стороной ладони, далее лежащие на тыльной стороне хаамыска рассыпает на стол, (рис 2) оставляет только один хаамыска на тыльной стороне подбрасывает его вверх (рис 3) и во время его полета игрок должен успеть подобрать со стола четыре хаамыска и поймать подброшенный. Если на тыльной стороне окажется все пять хаамыска, не рассыпая их, игрок подбрасывает вверх и ловит их всех. В конце должен обязательно фиксировать, закрыть все пальцы в кулак.



Последовательность игры в хабылык

Участник держит тридцать хабылык на ладони, осторожно подбрасывает их вверх, а затем ловит тыльной стороной кисти, не уронив ни одной палки. Снова подбрасывает хабылык вверх и поворачивая кисть, старается поймать пальцами один хабылык. До 25-ти ловится только по одному хабылык. Оставшиеся пять хабылык нужно поймать все, затем бросает один, далее 4 палки, не уронив, ловим на тыльной стороне ладони и берем только одну палку, когда остается 3 палки, ловим все три и бросаем одну. Последний хабылык участник подбрасывает вверх ловит на тыльной стороне, еще раз подбрасывая вверх ловит между мизинцем и безымянным пальцами.

- все 30 хабылык держит в ладони.



- Осторожно подбрасывает их вверх, а затем ловит тыльной стороной кисти не уронив не одной палки.



Снова подбрасывает хабылык вверх и, поворачивая кисть, старается поймать пальцами один хабылык.



- До 25-ти ловится только по одному хабылык. Оставшиеся пять хабылык держит в ладони и бросая вверх, поворачивая ладонь тыльной стороной ловит все пять, не уронив ни одной палки, из пойманных пять одну палку бросает вперед.



Оставшиеся три хабылык нужно поймать все три.



Последний «хабылык» участник подбрасывает вверх и ловит на тыльной стороне ладони.



Последнюю лучинку, подбрасывая вверх, ловит между мизинцем и безымянным пальцев. На стол не бросает, фиксирует.





«Капитошка»

инвентарь для быстрого обучения ловли игры хаамыска и хабылык



Метод обучения упражнений для развития ловкости, реакции и правильной ловли 30 шт. лучинок и 6-го этапа камушков. В воздушный шарик засыпаем муку, завязываем нитью для вязания, по народному называем волосинка. Внимание уделяем на волосинку, волосинка не должна менять направления, смотреть прямо вперед. Обязательно считаем количество раз, сперва ловим до 5-и, далее до 10-и и фиксируем правильно пойманные для дальнейшего развития физического качества ловкости. Если правой выполняем упражнение без ошибок, то переводим на левую кисть, далее выполняем упражнения параллельно на обеих кистях.

Упражнении:

- Капитошку держим в ладони, бросаем прямо вверх, начиная увеличить высоту броска. Внимание уделяем на правильный бросок прямо, вверх.
- Капитошку держим в ладони, подбрасывая вверх, поворачиваем кисть и плавно, без хлопка ловим на тыльной стороне ладони.
- Это же упражнение выполняем правой и левой рукой до 10 раз, если ошиблись считать заново.
- Капитошку держим в ладони, уровень расстояния броска увеличиваем, тыльную сторону ладони подстраиваем под капитошку, т.е. не ждем возле стола.
- Жонглирование: с правой кисти переводим на левую кисть 6-8 раз, затем в обратную сторону, меняя высоту броска.



Правила соревнования.
Правила соревнований по настольной игре «хабылык».
Возрастные группы участников.

Правила соревнования

1. Для проведения соревнования назначается судейская бригада в составе старшего судьи, секретаря, судьи-хронометриста, бокового судьи (судья, который ведет счет хабылык), волонтеры (собирают упавшие палочки и хаамыска).
2. Участник, приглашенный первым по жеребьевке, должен разложить на столе хабылык по пять штук. На предстартовую подготовку дается не более 30 секунд.
3. По команде «Бэлэмнэн!» (Внимание!) участник принимает основную стойку, берет в ладонь хабылык.
4. По сигналу «Чэ!» («Марш!») судья-хронометрист засекает время и участник начинает игру. Продолжительность игры - 2 минуты.
5. Судья-хронометрист информирует участника по истечении одной минуты и за 15 секунд до конца игры.
6. Если участник допустил ошибку при ловле, то судья не засчитывает пойманный хабылык. Участник берет со стола запасной хабылык.
7. По сигналу «Буттэ!» («Стоп!») судья-хронометрист засекает время и участник заканчивает игру.
8. По окончании игры секретарь делает запись о количестве пойманных хабылык в соответствующей графе судейского протокола.
9. Если участник поймал все 30 хабылык раньше окончания отпущенного времени, то судья-хронометрист фиксирует, а секретарь отмечает в протоколе время, затраченное на игру.
10. Победитель определяется по наименьшему количеству времени и по наибольшему количеству пойманных хабылык.

Правила судейства

1. Для проведения соревнования назначается судейская бригада в составе старшего судьи, секретаря, судьи-хронометриста, бокового судьи (судья, который ведет счет игры хаамыска).
2. Участник, приглашенный первым по жеребьевке, должен разложить на столе пять хаамыска. На предстартовую подготовку дается не более 30 секунд.
3. По команде «Бэлэмнэн!» (Внимание!) участник принимает основную стойку, берет в ладонь все хаамыска.
4. По сигналу «Чэ!» («Марш!») судья-хронометрист засекает время и участник начинает игру. Продолжительность игры - 2 минуты.
5. Судья-хронометрист информирует участника по истечении одной минуты и за 15 секунд до конца игры.
6. Если участник допустил ошибку, то игру он продолжает с того приема, который не смог выполнить.
7. Во время подхвата нельзя ронять хаамыска. Если участник выронил хаамыска, то сам должен его поднять.
8. По сигналу «Буттэ!» («Стоп!») судья-хронометрист засекает время и участник заканчивает игру.
9. По окончании игры секретарь делает запись о количестве очков в соответствующей графе судейского протокола. Если участник пройдет все 6 этапов игры хаамыска, то получает 5 очков. Если участник за 2 минуты повторит все 6 этапов три раза и ошибется на пятом этапе, то записывается так: 15/ 4.
10. Победитель определяется по наибольшему количеству очков.

Правила игр «хаамыска» и «хабылык» среди лиц с ограниченными возможностями здоровья

Правила игры «хабылык» (деревянные лучинки)

Настоящие правила по национальным играм являются обязательными для всех организаций проводящих соревнования.

Игра по «хабылык» (лучинки) состоит из 2 (двух) попыток. Игрок, приглашенный по жеребьевке, подходит к столу и по 5 (пять) «хабылык» (лучинок) кладет на стол для проверки. Затем собирает все «хабылык» (лучинки) и тренируется в течении 20 (двадцати) секунд. По команде судьи «Бэлэм» (внимание, подготовиться!) игрок берет основную стойку, а через 2-3 секунды по сигналу «Чэ» начинает играть. Игра длится 2 (две) минуты.

В начале игры все 30 (тридцать) «хабылык» (лучинки) должны свободно лежать на открытой плоской ладони руки. Кисть руки должен находится на 10 (десять) см от поверхности стола. По сигналу «Чэ» (старт!) он должен все 30 (тридцать) «хабылык» (лучинки) подбросить и поймать тыльной стороной все «хабылык» (лучинки) и берет одну «хабылык» (лучинку) и бросает вперед. Снова подбрасывает «хабылык» (лучинки) вверх и, поворачивая кисть, старается поймать пальцами один «хабылык» (лучинки). До 25-ти ловится только по одному «хабылык» (лучинки). Оставшиеся 5 (пять) «хабылык» (лучинки) нужно поймать все 5 (пять), и бросает одну, далее 4 «хабылык» (лучинки) не уронив ловить на тыльной стороне ладони и берет 1 (один) «хабылык» (лучинок)), когда остается 3 (три) «хабылык» (лучинки) ловит все 3 (три) и бросает одну. Последний «хабылык» (лучинку) участник подбрасывает вверх ловит на тыльной стороне, еще раз подбрасывая вверх ловит между мизинцем и безымянным пальцами и фиксирует, на стол не бросает. При падении на пол «хабылык» (лучинок) выбирает сам игрок, или подбирают волонтеры или поднимает он сам.

Игра пять «хаамыска»

Хаамыска «Судургу» (простая игра)

Игра состоит из шести этапов.

Игра по «хаамыска» (камушки) состоит из 2 (двух) попыток. Длительность каждой игры 2 (две) минуты.

По команде «Бэлэм!» (внимание, приготовиться!) игрок берет основную стойку, держа в открытой ладони 5 (пять) «хаамыска» (камушки). Свободная рука должна быть за спину. При выполнении действия не допускается касание пальцами рядом лежащего «хаамыска» (камушки). При ловле отскочивший от других «хаамыска» (камушка) и, не роня пойманный не считается за ошибку. Если «хаамыска» (камушка) при игре касается другой части тела, это считается ошибкой. Пойманные «хаамыска» (камушки) должны положить в сторону подальше от игрового поля. Игрок должен четко поднимать «хаамыска» (камушки) не продвигая по столу (соһуллубат).

На столе должны положить запасные «хаамыска» камушки 5(пять) штук.

Если «хаамыска» (камушка) отлетит, то, игрок берет со стола запасной «хаамыска» (камушки) и продолжает игру.

1 этап: Игрок держит 5 (пять) «хаамыска» (камушки) в ладони, по команде судьи «чэ» разбрасывает на стол все «хаамыска» (камушки), игрок должен подкидывать один «хаамыска» (камушки) вертикально вверх не менее 70 см, (выше головы), затем берет одного из них, подбрасывая каждый раз вверх одного, подбирает со стола по одному, и каждый пойманный откладывает в сторону.

2 этап: Игрок берет все 5 (пять) «хаамыска» (камушки) и держит в ладони и разбрасывает на стол. Игрок берет одного из них и подбрасывает вверх. Во время его полета он должен успеть подобрать со стола по 2 «хаамыска» (камушки) и откладывает в сторону и ловит подброшенный. Еще раз подбрасывая вверх, подбирает две оставшиеся «хаамыска» (камушки).

3 этап: Игрок берет все 5 (пять) «хаамыска» (камушки) и держит в ладони и разбрасывает на стол. Игрок берет одного из них и подбрасывает вверх. Во время его полета он должен успеть подобрать со стола по три «хаамыска» (камушки) и поймать подброшенный. Потом берет одну «хаамыска» (камушка), или наоборот, сначала может подобрать 1 «хаамыска» (камушка), потом три.

4 этап: Игрок берет все 5 (пять) «хаамыска» (камушки) и держит в ладони и одну подбрасывает вверх и во время его полета должен успеть положить на стол четыре «хаамыска» (камушки) и поймать подброшенный. Затем снова подбрасывает вверх пойманный и во время его полета должен успеть подобрать 4 «хаамыска» (камушки).

5 этап: Игрок берет все 5 (пять) «хаамыска» (камушки) и разбрасывает на стол. Затем берет одного из них, подбрасывая каждый раз вверх одного, подбирает со стола по одному и держит все «хаамыска» (камушки) в ладони. Поэтому этот этап называется «Собирай».

6 этап: Сначала все 5 (пять) «хаамыска» (камушки) берет в ладонь, подбрасывает их вверх и ловит тыльной стороной ладони, далее лежащие на тыльной стороне «хаамыска» (камушки) рассыпает на стол, оставляет только одну «хаамыска» (камушки) на тыльной стороне подбрасывает его вверх и во время его полета игрок должен успеть подобрать со стола четыре «хаамыска» (камушки) и поймать подброшенный. Если на тыльной стороне окажется все пять «хаамыска» (камушки), не рассыпая их, игрок подбрасывает вверх и ловит их всех пять. В конце должен обязательно фиксировать, закрыть все пальцы.

Правила игры «хаамыска» (виды тогсуур 2, 3, 4.) (сложная игра)

1 этап: Игрок держит 5 (пять) «хаамыска» (камушки) в ладони, по команде судьи разбрасывает на стол, берет из них одного и, подбрасывая вверх, подбирает, постукивая по 2 (две) «хаамыска» (камушки). Пойманные 2 (две) откладывает в сторону.

2 этап: Сначала разбрасываются «хаамыска» (камушки) на стол, берет из них одного подбрасывает вверх. Во время его полета должен успеть подобрать постукивая по 2 (два) «хаамыска» (камушки) и поймать подброшенный.

3 этап: Сначала разбрасываются «хаамыска» (камушки) на стол. Игрок берет из них одного подбрасывает вверх. Во время его полета должен успеть подобрать постукивая 3 (три) и один «хаамыска» (камушки) и поймать подброшенный. Или наоборот, сначала может подобрать постукивая один-три «хаамыска» (камушка), и поймать подброшенный.

4 этап: Игрок берет 5 (пять) «хаамыска» (камушки) в ладонь, одну из них бросает вверх и во время его полета должен:

- при постукивании (тогсуур) 2(два), постучать стол (2)два раза и положить 4 (четыре) хаамыска на стол.

-при постукиванию (тогсуур) 3(три) постучать стол 3 раза и положить 4 (четыре)хаамыска

-при постукиванию (тогсуур) 4(четыре) постучать стол 4раза и положить 4 (четыре) на стол «хаамыска» (камушки), затем поймать подброшенный. Снова подбрасывает вверх пойманный и во время полета должен успеть подобрать 4 (четыре) «хаамыска» (камушки) и поймать подброшенный.

5 этап: «Собирай». Как первый этап сначала разбрасываются «хаамыска» (камушки) на стол. Во время его полета должен успеть подобрать постукивая по 2 (два) «хаамыска» (камушки) и поймать подброшенный. В этом этапе не откладывает на стол, собирает в ладони, из-за этого называется «собирай».

6 этап: Все 5 (пять) «хаамыска» (камушки) берет в ладонь, подбрасывает их, ловит тыльной стороной ладони. Если на тыльной стороне ладони окажется все 5 (пять) «хаамыска» (камушки), не рассыпая их, подбрасывает вверх, во время полета ладонью касается стола и ловит их не уронив ни одной «хаамыска» (камушки). Если на тыльной стороне окажется 3 (три) «хаамыска» (камушки), а 2 (два) на столе, то игрок, не рассыпая эти три, подбрасывает вверх и во время их полета должен подобрать со стола 2 (два) «хаамыска» (камушки) и поймать подброшенные три.