

КОННЫЙ СПОРТ, КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВЫХ И ДУХОВНО БОГАТЫХ ДЕТЕЙ, ИСПОЛЬЗУЯ ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКУ.

Мухаметкулова З.Р., физинструктор
МАДОУ детский сад «Толпар», г.Баймак
Садыкова Р.Ф., воспитатель
МАДОУ детский сад «Толпар», г.Баймак

Аннотация: В статье повествуется о конном спорте, башкирской лошади, правила игры в ылак (из опыта работы), влияние фитбол – гимнастики на развитие физических качеств детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: башкирская лошадь, конный спорт, ылак, народные традиции, фитбол – гимнастика, физкультурно – образовательная работа в детском саду.

Садится солнце за горой,
Туман дымится над болотом,
И вот дорогой столбовой
Летят, склонившись над лукой,
Два всадника лихим наметом.
Один высок и худощав,
Кобылу серую собрав,
То горячит нетерпеливо,
То сдержит вдруг одной рукой.
Мал и широк в плечах другой.
Храпя, мотает длинной гривой
Под ним саврасый скакунок,
Степей башкирских сын счастливый.

Михаил Лермонтов поэма «Монго»

Лошадь – не просто домашнее животное, которое служит верой и правдой нам уже много тысячелетий. Это – символ выносливости, преданности и благородства.

Лошадь башкирской породы - по внешнему виду она резко отличается от других пород лошадей: низкоросла, коренаста, но стройна и красива, саврасой масти (шерсть песчано-желтого цвета), по спине, как ремень проходит тёмная полоса. Ноги ниже колен – чёрные, грива и хвост тоже чёрные. Она походит на дикую лошадь. У неё висячая грива и длинная шерсть. Особенно обрастает она длинной и грубой шерстью к зиме. Весной линяет: зимняя шерсть выпадает и заменяется короткой, летней. Длина туловища 147 – 150 см, вес 450 – 470 кг.

В старину все башкиры, без различия пола и возраста, садились верхом на лошадь. Детей сажали сзади на подушки, подпоясывая кушаком. Уже в возрасте 2 – 3 лет дети башкир сидели верхом на лошади, а 5 -7 летние считали себя джигитами. Выработке резвости у лошадей на галопе способствовали распространённые спортивные игры и состязания. Народные игры и состязания, веками существовавших у башкир и связанных с лошадьми.

«Аузарыш» (переваливание, опрокидывание, сваливание). Это традиционная башкирская борьба на лошадях, в которой два наездника пытаются сбить друг друга с лошади и свалить соперника на землю. В прошлом в конной борьбе башкир участвовали даже девушки.

Командная борьба за тушу волка – «Кук-буре» (серый волк) – конно-спортивная борьба, возникшая в X веке, известная также под названием «козлодрание».

Бэйге – это состязание скаковых лошадей по проселочной дороге на длинную дистанцию. Дистанция байги устанавливалась на 6 -7 вёрст. Седоками были мальчики от 6 до 12 лет. Победителей приветствовали взрывом криков и возгласов.

Кот-алыу (догони меня)- у всадника одной команды на самом резвом скакуне другая команда должна была, догнав, отнять кашемировый платок. Игра проводилась в открытом поле.

Кызкуыу-(догони девушку)-это свадебное состязание. Джигит верхом должен был догнать девушку на лошади и либо поцеловать ее, либо вырвать из рук платок. Это одни из многих забав, которые веками позволяли джигитам, а то и девушкам, показать свою удачу, мастерство наездника, смелость и сноровку. И в наши дни конный спорт пользуется в Башкортостане большим почетом.

Как же конный спорт внедрить в физкультурно – оздоровительную работу детского сада?, над этим вопросом задумались педагоги детского сада «Толпар», города Баймака Республики Башкортостан.

Разносторонне изучив башкирские народные традиции по воспитанию физически здоровых и духовно богатых детей, мы смогли использовать некоторые средства и приемы народного воспитания в образовательном процессе детского сада, а именно конный спорт.

Начали работать по проекту «Кызыл юрга». Была организована целевая экскурсия с детьми и родителями на ипподром «Акъял» в деревню Куюнтау Баймакского района, где дети воочию увидели лошадей, послушали рассказ спортсменов – конников Снежаны и Рамзия Таймасовых, завоевывающих всегда призовые места на скачках. Виртуальные экскурсии: «На ипподром «Акбузат», г. Уфа, «Баймакский Сабантуй», «Мэргэн уксы», «Конный

биатлон», «Спортивная игра «Ылак». Организовали фотовыставку в холле детского сада фотографа Исянова, где запечатлены моменты игры в ылак, конный биатлон, скачки – байге. Педагоги изготовили интерактивное панно скаковая лошадь, юрта, девочку и мальчика в национальной одежде.

Лошадь – уникальный «живой тренажер», который приводит в тонус сразу все мышцы всадника. Упражнения на фитболах соответствует верховой езде на лошади.

Мяч – фитбол (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч) – это большой мяч диаметром от 45см – 70см.

Занятия на таких мячах уникальны по своему воздействию на организм. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка, как при езде на лошади верхом. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-гимнастики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стоп;
- для увеличения гибкости и подвижности суставов;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития пластики и музыкальности;
- для расслабления и релаксации и др.

Система сюжетно-развивающих занятий на фитболах, направлены на профилактику и оздоровление дошкольников.

В настоящее время многие дошкольники имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Физкультурно – оздоровительная работа направлена на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

В Баймакском районе возрождают древнюю национальную игру кочевников Средней Азии «Ылак». В наши дни она стала видом спорта, требующим ловкости, отваги и силы. Это конно-спортивное состязание, также известное как «козлодрание». Завладеть тушей козла и доставить её к финишу. Другими

словами, забить гол. Вместо ворот большой чан. Здесь, как и в хоккее, три периода по 20 минут. Есть нападающие и защитники: одни атакуют, другие стараются не допустить соперника к своим владениям.

Упростив для детей дошкольного возраста спортивную игру Ылак внедрили в физкультурно-образовательную деятельность.

Вместо казана приспособили большой таз украсив его орнаментом, вместо козленка – подушка с узором «Бараны рога». Детям сшили накидки с цифрой впереди и башкирским орнаментом сзади – каждой команде свой цвет и тюбетейки на голову.

Правила игры в ылак. Команды вначале приветствуют друг друга рукопожатием, затем построение. По свистку капитаны команд скачут на фитболах и поднимают с пола «ылак» - подушку, как только они поднимут начинается игра. Пася друг другу они скачут к казану, пытаясь забить гол, отбирают друг у друга «ылак». Как только «ылак» окажется в казане, свисток, команды строятся. Объявляется счет игры. В игре три раунда по 3 минуты.

Подготовительной работой к спортивной игре ылак было: изучение и разработка правил игры ылак, подвижных игр с фитболами, таких как: «Пастух и лошади», «Толпар», «Жеребята», «Лошади на скачках», «Бэйге», «Кыз бастырыу», «Атка кэрэк дуга ла, атка кэрэк дага ла». Использование таких игр как: метание смологоловки в цель, «Бура хугыу», «Кара тэкэ», «Таяк тартыш».

Также внедрили конный биатлон (на фитболах), мэргэн уксы – стрельба из лука. Башкирские народные традиции, включая конный спорт, которые мы используем в нашем детском саду в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Список литературы

1. Ахатова И. Башкирская лошадь и молочное коневодство.// Ж. «Ватандаш», 2001. №9
Асфатуллин А.Г.
2. Сайгин И. А. Башкирская лошадь и пути её улучшения. Уфа, 1955.
3. Свечин К.Б. Коневодство в Башкирии, Уфа, 1974 г.
4. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. - М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.