

## Тувинские игры

### Табунщики (Чылгычылар)

Детская игра «Табунщики» или «Скачки» является одной из самых распространенных и пользуется большой популярностью среди мальчиков от 3 до 8 лет. Содержание игры заключается в проведении соревнования в беге на «лошадках» - прутиках – скачки. "Отсюда и ее название «Скачки на прутиках». Но называли её «Табунщики». Такое название придает игре определенный интерес. Табунщик - одна из почетных профессий скотоводов Тывы. Это трудная, мужественная работа, она требует знания специальных способов бега лошадей (галоп, рысь, иноходь), содержания и ухода за скаковыми лошадьми. Табунщики постоянно проводят скачки. Кроме настоящих скачек, есть игра «Скачка», которая проводится на ширтеке (войлочный коврик) с астрагалами (кажыктар). Поэтому, чтобы не было путаницы между названиями национального вида спорта «Скачки», игрой в кости «Скачка» этой, данная игра названа «Табунщики». Игра «Табунщики» эмоциональная, веселая, с соревновательным элементом. Она выявляет ловкого, быстрого, сильного, улучшает функциональные возможности организма ребенка. Может служить подводным упражнением для совершенствования (обучения) специальных беговых легкоатлетических упражнений.

### Прыжки на одной ноге (Аскангырлаар)

«Аскангырлаар» или аскангырлап ойнаар была одной из любимых игр тувинских детей. Название игры с учетом

ее содержания переводится «скакание на одной ноге». Если исходить из современной теории и методики физического воспитания - это есть прыжки на одной ноге. Игра способствует развитию силы ног, прыгучести, выносливости, ловкости. Хорошо развивает мышцы голенистопа, икроножные мышцы, укрепляет связки коленного и голенистопадного суставов. Требуется координация движения, силы воли, выдержки.

Описание игры В «Аскангыр» играют все и в любое время года: летом – на площадке, поляне, сквере, асфальте и т. д.; зимой -- на утоптанном снегу, в спортзале. Количество участников не ограничено. Дистанцию определяет учитель. Когда дети самостоятельно проводят игру, то они предварительно договариваются о расстоянии. Места старта и финиша отмечаются линиями. Место старта и финиша может быть одной линией. В этом случае надо отметить место поворота (линией, булавой, мячом и т. п.). По команде судьи должны проскакать на одной ноге дистанцию. Желательно указанное расстояние надо пройти (проскакать) сначала на одной, затем на другой ноге, чтобы равномерно развить мышцы обеих ног. Правила игры

1. Финишировавшие первыми являются победителями (первое, второе, третье место).

2. Перед стартом нельзя переступать линию старта.

3. Нельзя менять ногу во время скакания (перед стартом указывается рабочая нога).

4. Приподнятая нога не должна касаться земли (пола).