

# Народные подвижные игры народов Сибири и Красноярского края.

Презентацию выполнил студент 1 курса  
Специальность 050720 Физическая культура  
Романов Владимир

- ▣ Веселые подвижные игры – наше детство. Кто не помнит неизменных прятков, ловишек, салочек! Когда они возникли? Кто придумал эти игры?
- ▣ На этот вопрос только один ответ: они созданы народом, так же как сказки и песни.
- ▣ Русские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.
- ▣ Для всех народных игр характерна любовь русского человека к веселью, удалству.
- ▣ Русские народные игры для детей ценны в педагогическом отношении и оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли. Развивают нравственно и физически, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству. И в самом деле, если даже слегка вникать в особенности детских игр у разных народов, то с первого взгляда заметно, что характер народа накладывает свой заметный оттенок на детские игры, отражаясь в них тем резче, чем дети играют с большим увлечением и непринужденностью, а вместе с тем, конечно, с большей возможностью для проявления своего национального характера. Игры это суть, так сказать, отражения разных сторон жизни данного народа, связующее звено веселья с деловой жизнью, а от того рода, веками установившиеся игры в данном народе и симпатичнее, и понятливее, и увлекательнее для детей этого народа.



- Главным моментом в занятиях народными подвижными играми является не погоня за званиями чемпионов, рекордами, а сознательное увлечение ими ради своего здоровья и благополучия. Именно сознательное, а не принужденное. Здесь народные игры имеют огромное значение. Каждая семья, дошкольные учреждения применяют народные игры, смотрят соревнования по национальным видам спорта. Обязательными элементами большинства игр являются бег, прыжки, повороты и наклоны туловища, маховые движения руками и ногами и другие.







# Лапта

- ▣ Старинная игра лапта, часто называемая «Русская лапта», широко распространена в России и в других бывших республиках Советского Союза, причем в разных местах она имеет свое название (например, в Таджикистане эта игра называется «Тулуф-бози», в Башкирии — «Уральский мяч», в Каракалпакии — «Кошама-ран») и некоторые различия в правилах. Приведенные ниже правила игры применяются главным образом в средней полосе России. В лапту играют на большой площадке, лужайке в летнее время. Участвуют в ней школьники, молодежь и взрослые, от 8 до 30 человек. Игра проводится самостоятельно. Судьями в игре обычно бывают капитаны команд, или «матки», как их часто называют в этой игре. Описание ...



# ЧИЖ

- ▣ **Количество играющих:**  
2 человека.

**Инвентарь:** чиж (это такая короткая палочка с заостренными концами).  
Две палки.

- ▣ На земле чертят кон (круг диаметром в 1 м). В центр его кладут чижа и определяют поле, куда следует направлять его полет. Один из играющих (метальщик) ударяет палкой по заостренному концу чижа, стараясь выбить его в поле (можно сначала подбросить его вверх, а потом вторым или даже третьим ударом выбить подальше). В случае промаха, а также если чиж ляжет слишком близко от кона (на расстоянии меньше, чем длина палки), метальщик может повторить удар, но после третьего промаха меняется с водящим ролями. Второй игрок старается поймать чижа на лету или задержать его палкой и с того места, куда упадет чиж, ударом палки забросить его обратно в кон. Метальщик препятствует этому, стараясь отбить чижа и снова направить его в поле. Если чиж попадет в круг или водящий поймает его на лету, игроки меняются ролями.

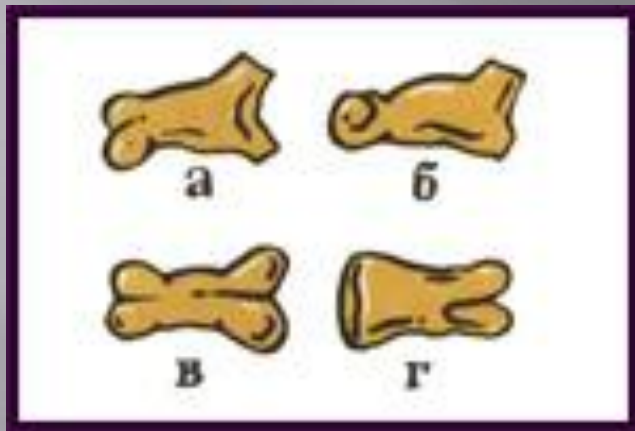
# Чехарда



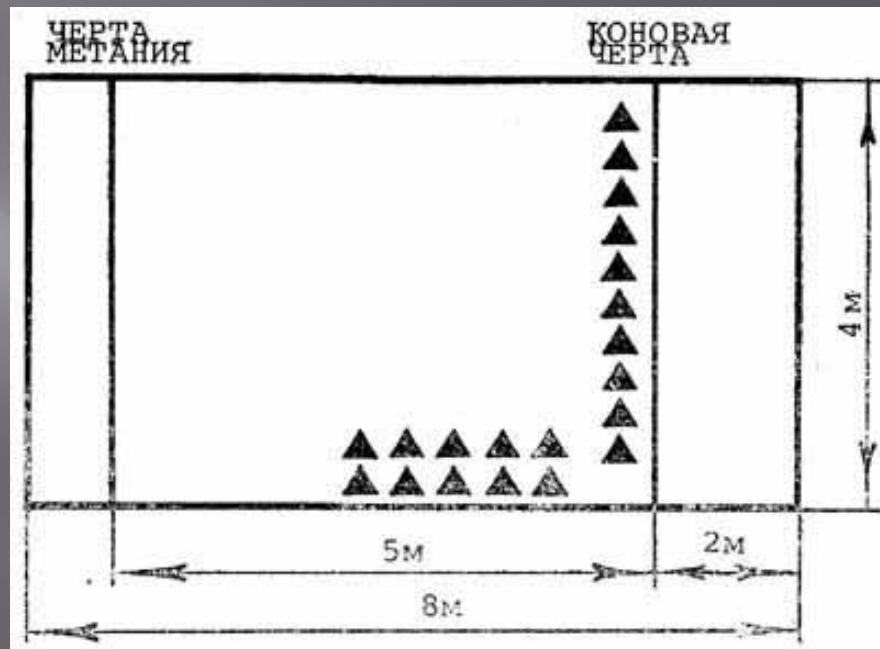
- ▣ Играющие участники становятся в один ряд, один за другим, на расстоянии десяти или даже более шагов. Последний, хорошо разбежавшись, перескакивает через голову стоящего перед ним игрока, упираясь при перескоке руками в плечи его и расставя как можно шире свои ноги; потом так же скачет через следующего - и т. д.;

# 'Бабки" (русская)

- В игре участвуют 2 команды по 3 человека в каждой. Место для игры- ровная прямоугольная площадка размером 8x4 м. На расстоянии 2 м от одной из коротких линий прямоугольника проводят коновую линию, в 5 м от нее - линию метания ([рис.](#)). Бабки (кости ножных суставов мелкого домашнего скота - свиней, коз, овец) - по 10 штук на каждую команду, всего 20 штук; один биток (более крупная и тяжелая бабка).
- Перед каждой командой у коновой черты расставляют в определенном порядке и последовательности фигуры из 10 бабок (сначала ставится "забор", потом "гусек"). Каждая команда должна сбить поставленные бабки меньшим количеством битков. По жребию одна из команд начинает игру первой. Игроки этой команды по очереди бросают битком в бабки, стремясь сбить их.
- Затем бьет другая команда, потом опять первая и т. д. Побеждает команда, затратившая меньшее количество битков на то, чтобы сбить в определенном порядке установленные в игре фигуры из бабок.
- Правила: 1) в игре последовательно сбиваются 2 фигуры: "забор", "гусек". "Забор" ставится вдоль коновой черты, "гусек" - перпендикулярно ей; 2) чтобы сбить 1-ю фигуру, надо, начиная с любого конца "забора", последовательно сбивать все бабки этой фигуры, но не более 2 бабок каждым броском битка. Чтобы сбить 2-ю фигуру ("гусек"), надо, начиная с последнего от коновой черты ряда "гуська", последовательно сбивать все бабки этой фигуры, но не более 2 каждым броском битка; 3) сбитые бабки убираются с площадки; 4) игрок, переступивший за черту метания до прикосновения битка к земле, теряет право на бросок, все же сбитые бабки этой фигуры ставятся на прежние места.



Бабки (кости ножных суставов мелкого домашнего скота - свиней, коз, овец)





# 'Горелки' (русская)

- ▣ Ребята строятся в колонну по двое, каждая пара берется за руки. Впереди становится водящий - "свеча". Все хором нараспев говорят: "Гори, гори ясно, чтобы не погасло, глянь на небо, птички летят, колокольчики звенят!". После слова "звенят" ребята, стоящие в первой паре, разъединяют руки и мчатся назад, стараясь убежать от водящего и снова взяться за руки. Водящий бежит за ними, пытаясь помешать им соединиться.
- ▣ Если водящему удастся догнать одного из игроков, он становится в паре с ним позади колонны, а оставшийся без пары "водит". Бежит каждый раз новая пара, стоящая впереди колонны.



# "Бег на бочонках"

## (русская)

- Для этого старинного соревнования нужна ровная площадка и три обыкновенных деревянных бочонка. На поверхность бочонка с разбегу вскакивает играющий и, перебирая ногами (как бы идя по бочонку), катится на нем вперед. Одновременно соревнуются 3 игрока. Побеждает тот, кто раньше достигнет на своем бочонке конца площадки.

# ИГРЫ НАРОДОВ СЕВЕРА.

- ▣ Играм, одному из универсальных явлений духовной культуры человечества, присуща яркая этническая специфика. Традиционные народные развлечения и игры имеют, как правило, ритуально-обрядовые истоки: со временем обряд трансформируется в игры и функционирует в новом качестве. Или, наоборот, игра включается в обрядовое действие.
- ▣ Ритуально-обрядовые корни в Играх народов Севера прослеживались вплоть до недавнего прошлого. Как и у всех народов мира, у народов Севера преобладают коллективные игры, меньшую часть составляют индивидуальные. В настоящее время наблюдаются процессы индивидуализации и унификации игр. Детские подвижные Игры народов Севера подразделяются на производственно-бытовые (ролевые); имитационно-подражательные; имеющие характер спортивных тренировок и состязаний.

День оленевода – традиционный, ежегодный национальный праздник ненцев, связанный с их хозяйственной деятельностью. Он устраивается в масштабах района или округа, проходит обычно весной.



Все виды соревнований чаще — мужские. Женщины изредка участвовали лишь в гонках на оленях, но участвуют. Из других игр и забав на открытом воздухе можно отметить женские игры — в жмурки, колечко, — имеющие отличия от аналогичных русских игр. Так, например, при игре в колечко его часто передавали просто из рук в руки, а не по веревке.







- Из национальных видов соревнований наиболее распространенными являются гонки на оленьих упряжках, метание тынзея (аркана), топора, прыжки через нарты, перетягивание палки.





- ▣ Традиционные спортивные состязания по национальным видам спорта - перетягиванию палки, перетягиванию верёвки



Метание тынзея на головки нарт

- ▣ Тынзей мечут на поставленную вертикально палку, хорей, на головки нарт.



- ▣ Топор  
бросают на  
дальность.





- Гонки на оленьих упряжках — красивое, захватывающее зрелище. Отбираются лучшие олени, упряжь украшается ленточками, полосками ровдуги, разноцветного сукна. В зависимости от сезона запрягают четыре-шесть оленей. Соревнования проводятся на скорость, однако присутствующие неизменно оценивают красоту бега оленей, их окраску (наиболее красивыми всегда считались белые олени).



- Интересны традиционные соревнования по прыжкам через нарты. Несколько нарт (обычно столько, сколько есть свободных пустых нарт) устанавливают параллельно друг другу на расстоянии полуметра. Прыжки совершаются двумя ногами вместе, сначала в одном направлении, затем в обратном, пока хватает сил. Хорошие прыгуны перепрыгивают через 30 и больше нарт без отдыха.



# Татарские народные игры.



- ▣ Традиционные состязания на празднике Сабантуй — скачки, бега, прыжки и национальная борьба — корэш.





- На деревенских скачках наездниками были мальчики восьми-двенадцати лет. Скакали 5-8 километров, награды получали все участники. Лошадей тоже отмечали: им повязывали полотенца, в том числе и пришедшей последней.







- Живо и весело проходили и сейчас проходит состязания бегунов, особенно забеги стариков, толкание гири, лазание по столбу.





- А главное соревнование на Сабантуе — борьба на кушаках — корэш. В качестве кушака используется полотенце. Каждый борец обхватывает своим полотенцем соперника и ведёт борьбу, стараясь положить его на лопатки. Начинают борьбу мальчишки пяти-шести лет, а иногда два старика. Затем поочерёдно борются ребята постарше, юноши, мужчины среднего возраста. Победителям — подарки. Потом победители борются с победителями и наконец выявляется самый главный победитель — батыр. Обычно его награждают живым бараном.





- ▣ Традиционное соревнование, характерное для многих народов, перетягивание каната.
- ▣ Битва с горшками





# "Двадцать палочек" (татарская)

- Играющих 20-30 человек. На противоположных концах площадки, на расстоянии 40-60 м проводятся 2 линии. У одной линии на полене устанавливают доску так, чтобы один ее конец был опущен на землю, а другой был бы приподнят. На опущенный конец кладут 20 палочек. Рядом стоит водящий. Остальные игроки строятся в одну шеренгу по этой же линии.
- Один из игроков нажимает ногой на верхний конец доски - палочки разлетаются. По этому сигналу игроки бегут к противоположному концу площадки и обратно. Водящий быстро собирает палочки, кладет на опущенный конец доски и старается "запятнать" любого из возвращающихся игроков.
- Правила: 1) водящий должен собрать все палочки; 2) ловить игроков можно только до линии; 3) если до возвращения игроков водящий не успеет собрать палочки, то он снова выполняет роль водящего.
- Игра способствует развитию скорости бега, быстроты реакции, ловкости, ориентировки.

# Спутанные кони (Тышаулы атлар)

- **Цель игры:** развитие силовой выносливости, укрепление костно-мышечного аппарата ног.
- На игровой площадке чертится линия. На расстоянии от нее (не более 20 м) устанавливаются флажки, стойки.
- Играющие делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т. д.
- **Правила игры:**
  - выигрывает команда, закончившая эстафету первой;
  - прыгать следует правильно, отталкиваясь обоими ногами одновременно, помогая руками.

# Кружатся вокруг колышка (Гас Эрглген)

- ▣ **Цель игры:** развитие ловкости и гибкости.
- ▣ В землю вбивается небольшой колышек. Один из игроков держится за него правой рукой и начинает кружиться по часовой стрелке, одновременно пытаясь достать левой рукой правое ухо из-под правой руки.
- ▣ **Правила игры:** выдержавшие пять-шесть кругов считаются победителями.



# 'Бег по следу" (татарская)

- ▣ Играющих 20-30 человек, они разбиваются на 2 команды и строятся в колонны за линией старта. Для каждой команды, начиная от линии старта, рисуют непрерывные прямые линии, большие круги, спирали и т. д.
- ▣ Первые игроки команд по сигналу начинают бег по нарисованным отметкам, возвратившись, касаются руками вторых игроков команд, а сами становятся в конец колонны. Остальные пробегают это же расстояние. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.
- ▣ Игра совершенствует технику бега по прямой и с поворотом, развивает быстроту, вырабатывает точность движений.

# 'В "дом" бегом" (татарская)

- ▣ Играющих 20-30 человек. Посередине площадки чертится линия. Все играющие разбиваются на 2 команды - "белую" и "черную". Игроки обеих команд располагаются на одной линии, но лицом в разные стороны. Впереди команд чертят линии "домов".
- ▣ Руководитель игры называет одну из команд. Она убегает в свой "дом", другая, повернувшись кругом, бежит за ней, стараясь запятнать ее игроков. После подсчета "запятнанных" игроков команды возвращаются на свои места, игра повторяется при смене ролей команд.
- ▣ Правила: 1) начинать бег можно только по команде;
- ▣ 2) ловить убегающих можно только до черты "дома";
- ▣ 3) нельзя убегать от преследующих, меняя направление бега.
- ▣ В игре совершенствуется реакция на звуковые сигналы.

# Игры народов Южной Сибири

- ▣ В игровой культуре народов Южной Сибири много игр в кости. Существуют пять тувинских и алтайских, семь хакасских вариантов игры в кости. Практикуются игры, связанные с использованием аркана, что является закономерным для скотоводов. Арканы бывают пяти видов.

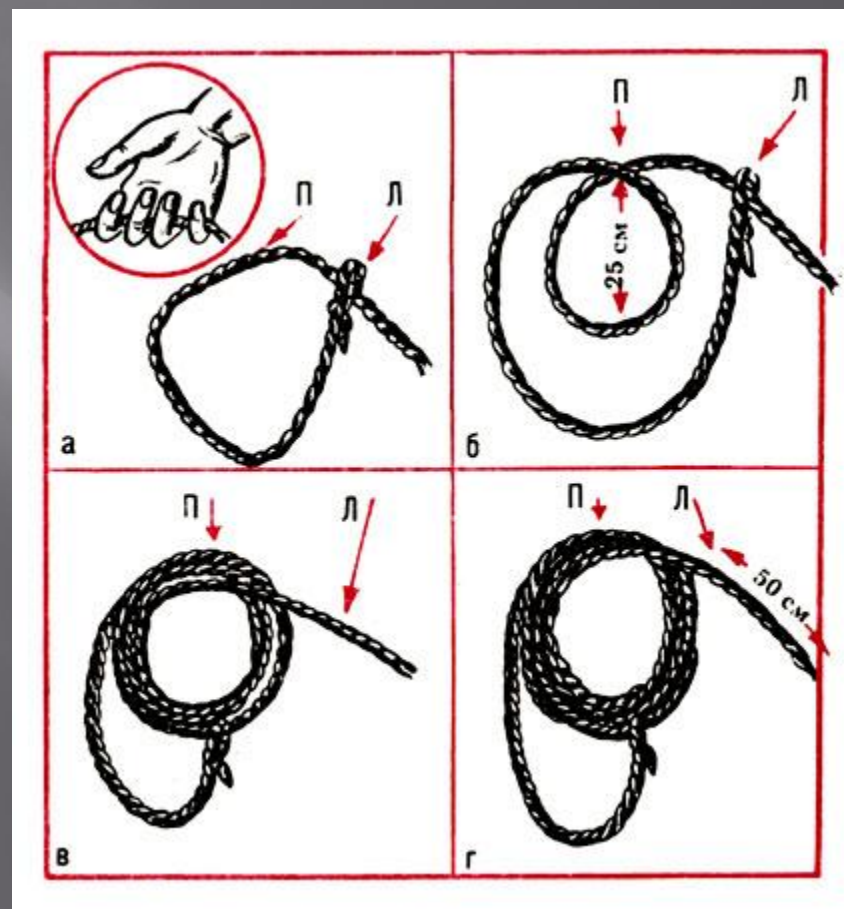


- Метанием аркана дети занимались с 7-8, даже с 5 лет. Цели для ловли самые разные и зависят от возраста человека. Постепенно переходят от неподвижных к движущим целям (собака, ягнята, бараны, телята, волы, жеребята, лошади).



# "Метание аркана".

- Смысл игры заключается в точности метания аркана на сухую ветку дерева. Видимо, истоки игры - в хозяйственной деятельности, связанной с заготовкой дров.
- На одном конце аркана привязывается небольшая прямая палка (длина 20-25 см, диаметр 3-5 см). Подбирается аркан, как в обычном метании, конец с палкой свисает на 25-30 см.
- Соревнующиеся дети поочередно метают аркан на сухую ветку или сук дерева. Ветки могут находиться на разных высотах. После, когда аркан с "крюком" успешно заброшен на цель, следует спутать (обвивать) крюк-палку к основной части аркана и стараться сломать ветку, потягивая ее к земле. Игра очень эффективна для развития мышц плеча. Метание аркана вверх требует специального навыка и выносливости.



# "Приручение необъезженного коня."

- ▣ Состязание по приручению необъезженного коня проводится ежегодно в День республики и Наадыма (праздник скотоводов). Команда состоит из трех человек. Задача - поймать неприрученного коня с помощью аркана, надеть узду, заседлать, посадить одного из членов команды верхом и отпустить коня. Конь старается сбросить седока, а он - как можно дольше удержаться в седле. Это похоже на то, как в Испании и некоторых странах Латинской Америки - удержаться на быках, доведенных до ярости. Время засекается с начала ловли коня до падения седока или смирения коня.



# "Тевектээр"

- Спортивная игра тувинцев, так называемая "Тевектээр", одна из наиболее распространенных игр - чрезвычайно напряженная, динамичная. Кроме того, она требует от человека высокой подготовленности, определенных физических качеств, умения пространственной ориентации, точности, быстрого мышления, большой силы воли.
- Смысл игры заключается в жонглировании воланом левой и правой ногами разными способами.
- Волан изготавливается из свинцовой пластинки диаметром 20-25 мм, толщиной 3-5 мм, весом 12-18 г и зимней шерсти козы. Длина шерсти варьируется от 4 до 7 см.
- В конце игры победитель наказывает проигравшего. Это выражается в том, что проигравший должен подкинуть волан в ноги победителю, тот отбивает его удобной ногой таким образом, чтобы подкинувший не смог поймать его.

# Заключение

- Роль народной игры как отдыха (рекреации) и способа психической разрядки рассматривалась в работах многих ученых. В частности, И.У. Самбуу утверждает, что народ играет не тогда, когда у него избыток энергии, а, наоборот, тогда, когда он утомлен, чтобы восстановить силы. Он подтверждает истину, заключающуюся в том, что игровой отдых может привести больше пользы, чем полное безделье.
- Жизненная ценность рекреаций такого типа заключается в том, что она связывает человека с природой, бытом. Тогда она является формой выражения разносторонних физических и умственных способностей народа и представляет большую ценность. Главными факторами здесь являются: находчивость, гибкость ума, быстрота, ловкость, умение все это сочетать (целеподчинить).
- Поиск, обнаружение и исследование культурных ценностей народов Сибири и Красноярского края необходимы современному обществу. Возрождение национальной культуры, физического воспитания, их традиций и обычаев является способом создания народно-национальной системы физического воспитания. Знакомство со своей традиционной культурой и овладение ею необходимы ее носителям - представителям народов Сибири и Красноярского края.

- Вместе с тем существует ряд проблем, не позволяющих профессиональным работникам физической культуры и спорта широко использовать народные игры и национальные виды спорта в своей работе. К ним относятся:
- 1. Отсутствие методической литературы по народным играм для семьи, детских учреждений, школ, средних и высших учебных заведений.
- 2. На языках народов Южной Сибири нет литературы, объясняющей пользу физических упражнений, нет также материалов о строении тела человека, влиянии физической культуры на организм, о ее оздоровительной функции, вреде табака и алкоголя и т.д.
- 3. Не разработаны программы по народным играм и видам спорта для детских учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений.
- Таким образом, совершенно очевидно, что народные игры не только необходимы, но и представляют большую ценность с точки зрения пополнения духовной и физической культуры личности. Они способствуют передаче жизненно важных умений и навыков, воспитанию нравственности, уважения к народным традициям, обычаям сибирских народов.

# Описание игры «Лапта»

- Для игры требуется небольшой тряпичный, резиновый или теннисный мяч, и лапта — круглая палка длиной 70—80 см и толщиной 3—3,5 см. С одного конца ее немного стесывают, чтобы легче было держать в руках; на другом конце она остается круглой (для начинающих можно сделать ее лопатообразной).

Описание. На двух сторонах площадки — «поля» — на расстоянии 40—80 м чертят или отмечают ветками или другими предметами две линии — линию кона и линию «города». Выбирают двух капитанов («маток») и разделяются на две команды любым способом (обычно путем сговаривания). По жребию одна команда становится за линию «города»; другая размещается произвольно в «поле». Капитан «полевой» команды посылает одного игрока в «город» для подачи мяча. По очереди первый метальщик — игрок «города» — берет лапту и становится у линии «города», напротив него находится подающий, который подбрасывает мяч, а метальщик отбивает его лаптой в «поле» как можно выше и дальше. «Полевые» игроки стараются поймать его с воздуха или схватить с земли. Пробивший удачно по мячу бежит на кон и возвращается в «город», за что зарабатывает 1 очко. Игроки «поля», схватив мяч с земли, пытаются осалить мячом перебегающих. Если кого-либо осалят, сами бегут в «город», а игроки из «города» бегут в «поле» и стремятся попасть мячом в игрока, не успевшего убежать в «город» (то есть стремятся «отсалиться»). Команда, успевшая в полном составе занять «город», остается там и начинает отбивать мяч в «поле». Если «полевой» игрок поймает его с воздуха («свечу»), вся его команда переходит в «город», а бывшие в «городе» идут в «поле». И так идет борьба за овладение «городом». Каждый сумевший пробежать на кон и обратно зарабатывает очко. Играют до определенного количества очков или на обусловленное время. Команда, получившая больше очков, выигрывает.

Правила. 1). Игроки «города» отбивают мяч в поле по очереди, установленной капитаном. 2). Каждый игрок бьет по мячу 1 раз, а капитан имеет право на 3 удара. 3). Подающий должен подбрасывать мяч так, чтобы было легко ударить по нему, иначе он обязан повторить подбрасывание. И так до 3 раз. Если 3 раза он подбросит плохо, его сменяют. 4). Перебегающий должен оставить лапту в «городе», иначе обязан возвратиться с ней.. 5). Попадание мячом засчитывается лишь в том случае, если он попадет в игрока непосредственно, а не отскочив от чего-либо. 6). Если игрок пробил мяч слабо, он может не бежать на кон, а ждать хорошего удара, выполненного затем кем-либо из других игроков. Поэтому одновременно могут бежать несколько игроков, пробивших мяч неудачно. 7). Подающий имеет право осаливать перебегающих, как и игроки «поля». 8). Перебегать можно только до тех пор, пока мяч находится вне «города». 9). Вернувшийся в «город» игрок имеет право опять отбивать мяч в поле в порядке очереди.





# Использованная литература

- Ооржак Х.Д. Тувинские народные подвижные игры. - Кызыл, 1995.
- Подвижные игры. Издательство: ТВТ Дивизион, 2009 г
- Жуков М.Н. Подвижные игры. 2000
- Материалы Интернета

**Спасибо, за  
внимание!!!**  
Спасибо, за внимание!!!

