



# Физическое воспитание нанайцев

Выполнил: студентка ИЗиДО 4 курса  
специальности «Физическая культура» со  
специализацией «физическая  
реабилитация» Волкова Анна Геннадьевна

Богата, разнообразна и уникальна традиционная культура нанайцев.

Особое место в ней занимала традиционная физическая культура, которая выражается в своеобразном физическом воспитании подрастающего поколения с помощью закаливания, народных игр и состязаний.



В прошлом жесткое физическое воспитание нанайских детей и подростков делало их малоуязвимыми и жизнестойкими в неблагоприятных природных и бытовых условиях. Основными средствами такого воспитания были естественное закаливание, различные физические нагрузки и труд, а также самобытные игры и состязания.

Благодаря отработанному веками целенаправленному воспитанию нанайские дети уже к 10 - 13-летнему возрасту в совершенстве владели не только основными трудовыми навыками, но и имели достаточно высокую для своего возраста физическую подготовку и закалку.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации.

Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами.

В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения.

В третьих, сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

При отборе игр, способствующих физическому воспитанию детей дошкольного возраста, целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, под которыми понимается, прежде всего, сюжет, тема игры, ее правила и двигательные действия. Именно содержание игры определяет ее образовательную и воспитательную значимость, игровые действия детей; от содержания зависит своеобразие организации и характер выполнения двигательных заданий.

Наиболее простыми по своему проведению и самыми распространенными среди нанайских детей этой возрастной группы были различные игры по видам движений (с бегом, прыжками, метаниями), которые содействовали укреплению всех групп мышц тела; развитию ловкости, быстроты, выносливости, воспитанию волевых качеств, подготовке к промысловой деятельности. Эти игры не только способствовали развитию необходимых для жизнедеятельности физических качеств, но и готовили детей к охотничьему промыслу.

# Нанайские игры

## **“Бег по медвежьей”.**

Она проводилась в любое время года. В игре принимали участие только мальчики. Дистанция бега была произвольная и обговаривалась между участниками до начала игры. Перед игрой в начале и в конце дистанции проводились линии старта и финиша. Все участники располагались вдоль стартовой линии, принимая исходное положение: стоя на четвереньках. По команде судьи (голосом) начинался “бег по-медвежьей”, который выполнялся так: оттолкнувшись двумя руками, игроки подтягивали ноги к груди и приземлялись на обе ноги, одновременно выставляя как можно дальше руки. Победителем становился участник, “пробежавший” таким образом к финишу первым.

## Игра «Нанайская борьба»

Играют парами на мате или на ковре. Играющие берут друг друга за плечи и борются, стараясь положить соперника на спину. Выигрывает тот, кто достиг цели, уложил противника на лопатки.

**Правила игры.** Бороться можно только на мате или ковре, не сходя с него. Нельзя допускать грубых действий.





## **Игра “Салки под снегом”.**

Проводилась она зимой на снегу. Играли мальчики и девочки. Количество играющих - произвольное. Перед игрой участники делали ходы под снегом в различных направлениях и с выходом на игровую площадку. Площадка была довольно произвольных размеров, ограниченная предметами, расположенными на ней (деревьями, камнями и т.д.)

По желанию или по договоренности выбирался водящий, задача которого осалить (заляпать) кого-либо из разбежавшихся по снежным ходам игроков. Игроки же, передвигались под снегом в различных направлениях, старались “убежать” от водящего, используя для этого и выходы наружу, на площадку. Игрок, которого поймал (осалил) водящий, также начинал ловить других участников. Игра прекращалась, когда были пойманы все игроки или по желанию всех играющих.

Игрокам разрешалось вылезать наружу из снежных ходов и передвигаться только в обговоренных пределах площадки.

*Педагогическое значение игры:* игра способствовала развитию быстроты, ловкости, силы мышц всего тела; воспитанию находчивости, смекалки, смелости; закалке организма.

## **“Медведь и ягодники”.**

В игре участвовали мальчики и, девочки. Она обычно проводилась на песчаном берегу реки. Для игры чертили на песке игровую площадку, прямоугольной формы. Ее длина была равна 15 м, ширина 7–10 м. В центре проводили линию, разделяющую площадку на две половины. На одной половине площадки сидел “медведь” – водящий, которого выбирали с помощью считалки в начале игры. Дети – “ягодники” заходили на половину “медведя” и имитировали сбор ягод (собирали камешки, ракушки).

“Медведь” неожиданно вскакивал и старался схватить кого-либо из игроков-“ягодников”, которые старались увернуться от него и убежать за среднюю линию на свою половину площадки. Если ему (водящему) удавалось поймать кого-либо из игроков —“ягодников”, то этот игрок становился “медведем” - водящим, а водящий становился ягодником. Если же водящему не удавалось поймать никого из игроков, то он снова садился на свое место (на своей половине площадки), а игроки подходили к нему и начинали “собирать ягоды”, и игра продолжалась ВНОВЬ.

*Педагогическое значение игры:* игра способствовала развитию быстроты реакции, ловкости; воспитанию смелости и решительности.

## “Игра в перевесы”

(перевесы – снаряд для ловли уток, состоящий из сетей, натянутых между двумя жердями).

Играли только девочки. Местом для игры являлась лесная полянка, просека, где устанавливались перевесы. Количество игроков не ограничивалось. В начале игры выбирали водящего, который садился между перевесами. Остальные игроки отходили от перевесов на небольшое расстояние (10–15 м) и брали в руки перья или крылышки уток.

По договоренности между игроками кто-то из них первым начинал двигаться в сторону перевеса при этом, подражая голосам кряканью уток, а также махал руками-“крыльями”. Его задачей было пробежать, проскочить мимо водящего между жердями перевеса. Водящий, в свою очередь, старался схватить “пролетающую утку” – игрока. Если ему удавалось это сделать, то игрок, которого поймали, становился водящим, а водящий уходил на его место. Затем по очереди в игру вступали остальные игроки, которые также старались проскочить между жердями перевеса так, чтобы их не поймал водящий. Лучшим признавался игрок, которому удалось несколько раз проскочить мимо водящего или ему удавалось это в течение всей игры.

*Педагогическое значение игры:* игра способствовала развитию быстроты, силы ног, ловкости; воспитанию смелости, находчивости и решительности.

## “Скачки на одной ноге”

Игра прекрасно развивала ловкость и координацию движений. Играли в нее в любое время года на мягком грунте. Количество участников не ограничивалось. Дистанция для прыжков была произвольная и зависела от возраста детей; о ней договаривались заранее.

Перед игрой участники проводили стартовую линию, от которой начинали скакать, а в конце дистанции – линию финиша, на которой определялся победитель. Иногда линию старта и финиша заменял какой-либо предмет (дерево, камень и т.д.), до которого выполнялись скачки. Все участники становились перед линией старта, принимали исходное положение: стоя на одной ноге. По команде судьи или кого-либо из участников игроки начинали скакать, стараясь преодолеть условленное расстояние. Тот, кому удавалось сделать это первым, и становился победителем. В игре существовало правило: скачки до конца дистанции выполнялись только на одной ноге (смена ног во время прыжков запрещалась).

*Педагогическое значение игры:* игра способствовала развитию прыгучести, прыжковой выносливости, ловкости; воспитанию смелости, выдержки.

Большое место среди самобытных народных игр нанайцев занимали игры с метанием различных предметов (мячей, палок, косточек, колец, дисков и т.д.) в цель или на дальность.

### **“Броски палки вверх”**

Игра была своеобразным тренингом для добычи кедровых шишек. Играли в любое время года на ровном месте только мальчики, но иногда принимали участие и девочки. Каждый из участников имел свою палку (чаще она была из сосны) длиной 60 см, диаметром 5 см. Перед игрой игроки обговаривали заранее количество бросков каждым участником.

Бросающий становился на небольшом расстоянии от дерева, высота которого была 4–6 м и выше, и после небольшого замаха старался перебросить палку через дерево. Тот, кому из игроков удавалось это сделать, и становился победителем. Если победителями становились сразу несколько игроков, то они в этом случае выбирали другое дерево, повыше, и заново играя, выявляли сильнейшего между собой.

*Педагогическое значение игры:* игра способствовала развитию силы рук, плечевого пояса, ловкости; воспитанию настойчивости.

**Своеобразная игра с мячом.** Играли в нее только мальчики в летнее время на дороге или на поляне. Количество игроков не ограничивалось. Для игры требовался мяч, который сплетали из корней кедра, растущего на болоте (так как его корни более гибкие). Мяч обычно имел диаметр 10–15 см, и у него был небольшой хвостик (15–20 см).

Игроки метали мяч по очереди с одного и того же места (от линии или от палки, камня). Метящий брался рукой за хвостик мяча и с замаха старался бросить его вперед-вверх как можно дальше. Место падения мяча отмечалось палочкой или камешком, и каждый игрок запоминал свою отметку. Тот, у кого мяч пролетал большее расстояние, и становился победителем.

Педагогическое значение игры: игра способствовала развитию силы рук, плечевого пояса, ловкости; воспитанию настойчивости, выдержки.

Игры с промысловой направленностью проходили всегда очень оживленно, дети с увлечением выполняли свои роли.

### **“Стрельба из лука на дальность”**

Для этой игры требовалось открытое место (дорога, большая поляна). Участвовали в игре только мальчики. Количество игроков было произвольно. Каждый участник имел свой лук и стрелы с острым наконечником и оперением на конце. Стрелки метили свои стрелы, чтобы потом можно было определить стрелу победителя. Играющие стреляли по очереди, стараясь пустить стрелу как можно дальше вперед. Тот, у кого стрела улетала дальше, становился победителем.



В другом варианте игры стрельба производилась всеми участниками одновременно и вверх. Тот, у кого стрела падала на землю последней, становился победителем.

*Педагогическое значение игры:*  
игра способствовала развитию силы рук, плечевого пояса, глазомера; воспитанию выдержки и самообладания; обучала знаниям и умениям, необходимым охотнику



## “Охота”

Играли в нее летом мальчики и девочки. Количество игроков составляло от пяти до шести человек. Дети сами изготавливали для игры ловушки для птиц, насыпали внутрь соль или клали ягоды, чтобы привлечь глухарей, куропаток. После этого они шли в лес и устанавливали там свои слопцы.

*Педагогическое значение игры:* игра способствовала овладению знаниями и навыками по изготовлению и установлению ловушек на птиц; воспитанию самостоятельности, инициативности и решительности.



В береговых нанайских поселках дети играли в игру “Ловля рыбы”. В нее играли летом на мелких заливчиках мальчики и девочки. Для игры родители изготавливали детям из старых сетей небольшой невод длиной 10–15 м, шириной 2 м; обласок (лодку–долбленку) длиной 3–3,5 м, шириной 80 см; весла длиной 1 м 20 см из сухого кедра.

Игра проходила так: дети постарше садились в лодку и забрасывали невод. Затем через некоторое время его вытаскивали уже с добычей. Младшие дети помогали вытаскивать невод, выбирать рыбу.

*Педагогическое значение*

*игры:* игра способствовала развитию силы, ловкости; воспитанию самостоятельности, инициативности; обучению знаниям и навыкам, необходимым при рыбной ловле.



Физическая подготовка коренных народностей Приамурья находилась в прямой связи с воспитанием молодого поколения. Именно благодаря систематической и оригинальной форме физического воспитания нанайцев из них вырастали меткие охотники и удачливые рыболовы.

# Библиографический список

- **История становления физического воспитания коренных народов Приамурья**  
<http://www.strategplann.ru/estatiq/istorija-stanovlenija-fizicheskogo-vozpitanija-korenyh-narodov-priamurja.html>
- **Нанайские народные подвижные игры как средство двигательного развития ребенка**  
<http://www.CoolReferat.com>