



НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИГРЫ ФИННО-УГОРСКИХ НАРОДОВ



ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИГРЫ ФИННО-УГОРСКИХ НАРОДОВ

Сыктывкар
Коми республиканская типография
2021

УДК 796.034.2

ББК 75.727

Г61

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за организацией-разработчиком
Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещено.

Рецензенты:

П.П. Котов, канд. истор. наук, зав. сектором отечественной истории ИЯЛИ
Коми НЦ УрО РАН

Д.В. Фонарёв, докт. педаг. наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Г61 Голов В.А. Национальные виды спорта и игры финно-угорских народов / Голов В.А. – Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2021. – 80 с: ил.

ISBN 978-5-7934-0982-7

В научно-популярном издании подробно описываются национальные виды спорта финно-угорских народов России. Материалы книги позволят повысить интерес специалистов, тренеров, учителей физической культуры и общественных деятелей к видам спорта, спортивным и подвижным играм, которые можно применять в практической деятельности. Подвижные игры народов Крайнего Севера отображены в трудах исследователей культуры и быта жителей Севера, записаны с целью сохранения спортивных традиций северного региона.

Предназначено для преподавателей и студентов, изучающих дисциплину «Национальные виды спорта и игры», а также педагогов и тренеров учреждений дополнительного образования, детско-юношеских спортивных школ, педагогов-организаторов внеклассной работы.

УДК 796.034.2

ББК 75.727

ISBN 978-5-7934-0982-7

© Голов В.А., 2021

ВВЕДЕНИЕ.

История физического воспитания народов Севера в настоящее время изучена недостаточно. Но в последнее время активизировалась деятельность по исследованию социально-культурного развития северных регионов и районов Крайнего Севера. Ряд авторов, исследуя быт и культуру угро-финских народов, проживающих на Крайнем Севере, отмечают самобытную культуру и традиции физического воспитания, в том числе и коми народа [4; 19; 20; 30; 31; 45; 53]. В нашем случае интерес проявляется в национальных видах спорта, спортивных и подвижных играх этих народов.

Подвижные игры народов Крайнего Севера отображены в трудах исследователей культуры и быта жителей Севера, в том числе и оленеводов [32; 34; 52].

Повседневные физические упражнения, которые совершались при обучении и в процессе охоты — ходьба на лыжах и пешком, стрельба из лука или ружья, плавание, гребля — оказывали большое влияние на физическое развитие и воспитание подрастающих поколений. Элемент состязаний в физической силе долгое время сохранялся в быту и трудовой деятельности коми зырян [30; 54].

Таким образом, состязания, возникнув из процесса труда и став физическими упражнениями, продолжали выполнять свое первоначальное значение: помогали осуществлять подготовку подрастающих поколений к физическому труду, к охоте [30].

Многие из таких старинных коми народных игр, а также и других финно-угорских народов, в которых ярко прослеживаются различные стороны труда, а также оборонительно-защитные действия, сохранились вплоть до XIX—XX вв.

Игры были ведущим средством физического воспитания. Дети, подростки и молодежь играли преимущественно в подвижные игры. Взрослые и пожилые включались в игры традиционные, обрядовые, которые проводились в праздничные дни по окончании полевых работ, после охоты оленей, на девичниках, свадьбах, гуляниях, вечеринках, в дни традиционных ярмарок.

Характерными чертами народных игр выступала их простота и эмоциональность. При анализе содержания этих игр ярко прослеживается их разнообразие, богатое насыщение элементами национального характера.

Любимой игрой детей и подростков была ходьба на лыжах с выслеживанием зверей и птиц и разгадыванием следов, отыскиванием заметок (надломов веточек на кустах, умыленного сбиивания снега с веток деревьев и т.п.). Все эти упражнения были рассчитаны на развитие наблюдательности, внимания, сообразительности. Нередко мальчики 6-7 лет и старше часами бродили в лесу вблизи деревни, играя в разгадывание следов.

В народных играх воспроизводились все основные двигательные действия: бег, метания, прыжки, элементы борьбы и сопротивления, катания на лыжах и т. д. Нам удалось выявить и записать ряд игр, в которых все играющие выполняли:

- основное двигательное действие — бег (наперегонки, с увертыванием, рывками, на скорость),
- игры — бег в сочетании с метанием (катанием) различных предметов;
- сочетание бега с ходьбой;
- игры подражательного характера и с элементами борьбы и сопротивления;
- игры — с прыжками, со стрельбой из лука, с передвижением или катанием на лыжах и санках.

Все эти игры были своеобразной школой подготовки подрастающих поколений к жизненно важным двигательным действиям, которые в равной степени необходимы и крестьянину-охотнику, и оленеводу-пастуху в их трудовой деятельности.

Особенно следует подчеркнуть такую важную черту народных игр, как проведение их в естественных, здоровых условиях — на свежем воздухе, вне помещения. Это благотворно влияло на

укрепление здоровья, способствовало закаливанию организма.

По своему характеру большинство игр являлись играми-соревнованиями, играми-поединками. При этом почти все игры были рассчитаны на участие в них неограниченного количества участников, что создавало большую вариантность игр. Выявлено более десяти командных подвижных игр, в которых принимали участие одновременно две партии (команды) с равным количеством игроков. В таких играх победу одерживала команда, действия которой всецело зависели от взаимодействия всех игроков каждой партии и подчинения их своему вожаку или капитану (матке); однако и в командных играх предусматривалось проявление творчества, находчивости и других качеств каждым играющим.

Большое число детских подвижных игр финно-угорских народов относится к группе салок, пятнашек.

К зимним видам физических упражнений, игр и развлечений древних обитателей коми края следует отнести и катание на санках, спуски с ледяных горок на кусках бересты, катках, а то и просто стоя на ногах.

Можно выделить некоторые из самобытных физических упражнений и состязаний северных народов: прыжки через нарты, сани; тройные прыжки; метание тынзея (аркана для ловли оленей); метание топора; бросание гирь или тяжелых камней на дальность и через препятствие; перетягивание на палках и др.

У народа коми известно несколько видов борьбы: поднимать друг друга из разных исходных положений (гырничон лэптасьны); бороться, стараясь бросить противника на землю (ляскысьны).

В настоящее время гонки на оленях (коръясон панласьом) — коми национальный вид спорта, а также и других северных народов.

Как известно, у ненцев нет традиционных народных праздников, но есть дни большой радости (день рождения ребенка, приезд желанных гостей, свадьба и др.). Тем не менее, некоторые исследователи отмечали как во время этих событий молодежь играла в подвижные игры с простыми правилами [6; 7; 8; 17; 21; 22; 24; 25; 32; 33; 52].

В результате долгого общения с русским населением, европейские ненцы и жившие южнее коми-зыряне, которые более трехсот лет назад приняли православие, стали отмечать некоторые из православных праздников, связывая их с периодами своего оленеводческо-промыслового и сельского хозяйства, в программу которых входили и различные игры. Такая интеграция культур отмечена в работах исследователей культур народов Севера [8; 34; 36; 37; 39; 43; 51; 59].

Между местным населением коми и поселявшимися среди них русскими беглыми крепостными крестьянами были добрососедские отношения. Самобытная физическая культура народа обогащалась за счет более прогрессивной русской физической культуры. В народе распространялись русские игры, которые перерабатывались, приобретая национальную окраску. В книге описаны только некоторые из огромного многообразия видов спорта, игр и забав угро-финских народов, проживающих на территории современной России. Так самобытные средства и методы физического воспитания складывались в народную эмпирическую систему. Мы должны ценить это национальное наследие в развитии общей культуры коми народа [30].

Надеемся, что подготовленное издание будет полезным всем читателям.

Глава I.

РУССКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИГРЫ

В культуру каждого народа входят созданные им виды спорта. На протяжении веков они сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

Многие из них имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Они совершенствовались по мере хозяйственной деятельности человека, по мере совершенствования его разума. Национальные спортивные традиции зависели от многих факторов: ландшафта, климата, природы и т.д.

Помимо сохранения народных традиций, национальные виды спорта оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Данные свидетельствуют о том, что процессы взаимного культурного влияния и культурно-общения оказывают большое влияние на характер самих игр как одного из важных средств духовного развития людей.

Кулачный бой. Кулачный бой — потеха, представляющая собой бой кулаками, которая существовала в России начиная с глубокой древности до начала XX века. Помимо развлечения, кулачный бой был своеобразной школой войны, развивающей у народа навыки, необходимые для защиты Родины. Для обозначения состязаний кроме термина «кулачный бой» использовались такие как: «кулачки», «бойовище», «навкулачки», «кулачная бойка», «бойка». Начиная с самого раннего возраста дети с помощью разнообразных игр, таких как «царь горы», «на ледяной горке» и «куча-мала», борьбы и метания постепенно приучались к тому, что нужно уметь постоять за Родину, семью и самих себя. Когда дети становились взрослыми, игры перерастали в настоящие поединки, известные как «кулачные бои» [9;10].

Правила и виды кулачного боя. Кулачные бои обычно проводились по праздникам, а разгул боёв начинался во время Масленицы. По количеству участников они делились на: «улица на улицу», «деревня на деревню», «слобода на слободу». Летом бой проходил на площадях, зимой — на замёрзших реках и озёрах. В боях участвовал и простой народ и торговцы [1; 28]. Существовали виды кулачного боя: «один на один», «стенка на стенку». Считающийся



Кулачный бой в старину.



Кулачный бой (сам на сам).

видом кулачного боя «сцеплялка-свалка», в действительности самостоятельное единоборство, русский аналог панкратиона-боя без правил. Самый древний вид боя — «сцеплялка-свалка», который часто назывался «сцепным боем», «свалкой врассыпную», «свальным боем», «сцепельной схваткой». Представляла собой противостояние бойцов, дравшихся без соблюдения строя каждый сам за себя и против всех. Самым распространённым видом кулачного боя был «стенка на стенку».

Бой делился на три этапа: сначала дрались мальчишки, после них — неженатые юноши, а в конце стенку ставили и взрослые. Не разрешалось бить лежачего или присевшего, хватать за одежду. Задача каждой стороны состояла в том, чтобы обратить сторону противника в бегство или хотя бы заставить отступить. Стенка, проигравшая «поле» (территорию на которой шёл бой), считалась побеждённой. У каждой «стенки» был свой руководитель — «вожак», «атаман», «боевой староста», «предводитель», «старый чоловик», который определял тактику боя и подбадривал товарищей.

«Сам на сам» или «один на один» был самым почитаемым видом боя. Бои «один на один» могли организовываться специальным человеком, а могли быть и стихийными. В первом случае бой назначался на определённый день и время, а вторая разновидность могла проходить в любом месте, где собирался народ: ярмарки, праздники. Поединки «сам на сам» при надобности служили для подтверждения правоты ответчика в судебном деле. Этот способ доказать свою правоту назывался «поле». «Поле» просуществовало до смерти Ивана Грозного [5].

Русские бойцы использовали только удары кулаками — что нельзя сжать в кулак, то не кулачный бой. Использовались три ударных поверхности, что соответствует трём ударным поверхностям оружия: головки пястных костей (укол оружием), основание кулака со стороны мизинца (рубящий удар оружием), головки основных фаланг (удар обухом). Бить можно было в любую часть тела выше пояса, но старались попадать в голову, в солнечное сплетение («в душу»), и под рёбра («под микитки»). Никогда не использовалось продолжение поединка на земле (борьба в партере). Существовали определённые правила, по которым было нельзя бить лежачего и человека с кровотечением, использовать любое оружие, следовало драться голыми руками. За несоблюдение норм строго наказывали. Несмотря на строгие правила, поединки иногда заканчивались плачевно: участник мог получить увечье, бывали и смертельные исходы.

Буза. Буза — боевое искусство, воссозданное в Твери Г. Н. Базловым в 1990-х годах. Вклю-



Кулачные бои в наше время (стенка на стенку).

чает в себя боевой пляс — рукопашный бой, а также бой с оружием. Борьба, распространённая в северо-западных областях, на территории современной Тверской, Псковской, Вологодской, Новгородской областей. Существовало множество названий этой однородной традиции, буза — это одно из самых распространённых. Часто отсутствовало название собственно борьбы, его просто не было и традицию в разных местах именовали по тому, как называлась боевая пляска, под которую проходило ломание, драка. Вот перечень некоторых названий боевых наигрышей, по которым называли также и бойцовскую традицию: буза, галаниха, семьдесят четвертая, шараевка, веселого, потешного, под-драку, на-задор, скобарь, горбатого, собака, мамонька... «Буза» было названием наиболее распространённым и, наряду с бойцовским наигрышем и пляской обозначало одновременно драку и технику боя.

В настоящее время исследования бузовской традиции и практики, поиск наиболее эффективной методики преподавания бузы ведёт Центр Традиционного Русского Боевого Искусства (ЦТРБИ), президент центра Базлов Г. Н. Собранная в разных регионах техника бузы была разнообразной. Нередко в соседних деревнях отдавалось предпочтение разным стратегиям ведения боя, однако везде присутствовало общее техническое ядро, иногда варьировавшееся, но легко угадывающееся в технике каждого бузника.

Технику можно разделить на состязательную и прикладную. Состязательная техника применялась на дружеских встречах во время престольных праздников, сопровождавшихся борьбой, палочным и кулачным боем. В этой технике, как в спорте, были недопустимы технические действия, приводившие к тяжелым травмам. Правилами в этих состязаниях служил «уговор» — договор бойцов о том, как они будут проводить поединок. Уговоры обычно происходили перед каждым поединком и свято соблюдались. Нарушившие уговор наказывались бойцами обеих сторон. Согласно уговора запрещалось бить в пах и затылок, бросать на голову, ломать пальцы, бить палкой по голове и тому подобное.

В боевой же технике никогда не бывало уговора, применялось все, что приносило победу. Однако существовали и некоторые этические ограничения, которые иногда, против «своих», соблюдались и в применении боевой техники. Например, поговорка: «своих режем — чужих колем» регламентировала нанесение опасных колющих ударов ножом в драке против «своих».

По применению оружия бузу можно разделить на: ножевой бой; палочный бой; метание; стрельба; бой специальными приспособлениями и подручными средствами.

В безоружной технике можно выделить основные разделы: ударная техника; бросковая техника; способы травмирования переломами, вывихами, ущемлениями, удушениями, другими болевыми воздействиями; специальная и плясовая акробатика.

Специальный раздел: В этом разделе изучаются специальные методы управления вниманием и сознанием, позволяющие сделать прикладную технику бузы наиболее эффективной. К этому же разделу относится и освоение боевого пляса, ночного бега, выживание в экстремальных условиях природной среды, оздоровительные упражнения и народная медицина. Входит в систему русских национальных боевых искусств.

Хоккей с мячом (клюшковое). Сегодня мы знаем этот вид спорта под тремя названиями: «хоккей с мячом», «русский хоккей», «бенди». Наши предки знали эту игру под более понятным названием – «клюшковое». Эта игра известна с X-го века. В разных местностях она называлась по-разному: в северных областях — «загон», в районе реки Вятки — «погоня», на Урале — «свинка», в других районах — «шарение», «котел», «догон», «юла», «козий рог», «клюшковое», «клюшки» и т.д.

В начале XVIII в. в русский хоккей играли практически повсеместно, и эти игры привлекали всегда многочисленных зрителей. Число игроков в команде строго ограничивалось. Появились железные коньки. Их привез из Голландии Петр I, и одними из первых ими воспользовались «клюшники». По зрелищности «клюшковое» не уступает ни хоккею, ни футболу.

Хоккей с мячом — зимняя спортивная командная игра, проводимая на ледяном поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой). Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки, пытаются забить мяч в ворота другой команды и при этом не позволить полевым игрокам противоположной команды сделать то же самое. Ворота охраняют вратари, не использующие клюшек. Продолжительность игры ограничена по времени (2 тайма по 45 минут; по решению судьи при очень низкой температуре 3 тайма по 30 минут) и победителем является команда, которая за время игры сумела больше число раз забросить мяч в ворота соперника (забить гол).

Игра зародилась и наиболее распространена в России, Скандинавии, но также известна и популярна в целом ряде стран Западной и Восточной Европы, Северной Америки, Азии.



Любительская команда по хоккею с мячом перед началом игры (1960-е годы).



Игра в бенди (хоккей с мячом) в современной России

Термин «хоккей с мячом» является официальным в России. В международной практике есть похожий вид спорта «бенди» (хоккей с мячом и бенди, два разных, но относительно похожих видов спорта, с разными условиями и правилами). Изначально в России хоккей с мячом назывался «русский хоккей».

Хоккей с мячом официально признан Международным олимпийским комитетом в качестве зимнего вида спорта [1], однако в официальную программу Зимних Олимпийских игр до настоящего времени не входит (неофициально хоккей с мячом был представлен на VI Зимних Олимпийских играх в Осло в 1952 г. в качестве показательной дисциплины).

Гиревой спорт. Гиревой спорт как разновидность тяжелой атлетики появился в России в конце XIX века.

Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: 1) толчок двух гирь двумя руками (либо по программе длинного цикла - толчок двух гирь двумя руками, плюс короткий спуск гирь); 2) рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха;

Международная федерация гиревого спорта (МФГС) создана в 1992 году. Первый чемпионат Европы по гиревому спорту состоялся в 1992 г., первый чемпионат мира в 1993 г., первый Кубок мира в 1994 году.

В настоящее время чемпионаты России по гиревому спорту собирают более 300 участников практически из всех регионов страны. Более 20 стран в мире культивируют этот вид спорта.





Схватка самбистов

Самбо. Распространенный вид спорта на протяжении многих десятилетий.

Самбо (аббревиатура, образованная от словосочетания «самооборона без оружия») — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в Советском Союзе (СССР) в результате синтеза многих национальных видов единоборств и, в частности, борьбы дзюдо. Является одним из видов борьбы в одежде. Официальной датой рождения этого вида спорта принято считать 16 ноября 1938 года, когда вышел в свет Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при Совете Народных Комиссаров (СНК) СССР № 633 «О развитии борьбы вольного стиля» («борьба вольного стиля» было первоначальным наименованием спорта, позже переименованного в «самбо»).

Самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое.

Боевое самбо — единоборство, созданное в 1930-е годы в СССР для обучения членов силовых структур. Тогда боевое самбо не считалось спортивной дисциплиной и являлось запрещенным к обучению гражданских лиц. Лишь в 1991 году боевое самбо было «рассекречено» и стало отдельным видом спорта (В 1994 году в Москве состоялся 1-й чемпионат России по боевому самбо). В отличие от борьбы в самбо задачей спортивного поединка является не только демонстрация бросковой техники борьбы в одежде или техники болевых приёмов. В поединке по боевому самбо важна именно эффективность технических действий по устранению физической агрессии [1].

Решением задачи спортивного поединка является добровольное признание себя побеждённым одним из участников, либо через его явную «небеспособность». Именно поэтому в боевом самбо возможно применение технического арсенала из любого вида спортивного единоборства. Например: броски и удержания посредством захватов за одежду, болевые воздействия на связки и суставы (характерно для самбо и дзюдо), броски посредством классических захватов за тело (характерных для борьбы вольной и греко-римской), удушающие воздействия посредством захватов за одежду (характерно для дзюдо) и частей тела (это уже ближе к смешанным видам единоборств), всевозможные удары руками и ногами (характерные для различных видов ударных единоборств).

С 1972 г. проводятся международные соревнования по борьбе самбо. Борцы самбо тренируются в более чем 70 странах мира.

В 1981 году Международный олимпийский комитет (МОК) признал борьбу самбо олимпийским видом спорта, но в программу Олимпиад этот вид борьбы до сих пор не включён. Есть мнение, что неопределённый статус самбо в олимпийском мире сказывается на популярности этого вида спорта: многие спортсмены-самбисты стали выступать на соревнованиях по дзюдо. Тем не менее, в последнее время число практикующих самбо увеличивается.



Игра в лапту женских команд. Начало XX в.

Русские национальные игры

Лапта. Лапта — русская народная командная игра с мячом и битой. Считается, что лапта — это русский вариант американского бейсбола или английского крикета. Существует также мнение, что это они являются версией лапты. Ведь в лапту играли русские еще до принятия христианства. Любопытно, что викинги, часто гостившие у родственников на Руси, переняли игру и пытались ее культивировать в Норвегии. Инвентарь для игры в лапту — деревянные биты и войлочные мячи — были найдены на раскопках Великого Новгорода, датируемых XIV веком. Ни один праздник на Руси без игры в лапту, наряду с кулачными боями, не обходился. Играл в лапту и Петр I, играли солдаты и офицеры Преображенского и Семеновского полков.

Русский писатель Александр Куприн, поклонник лапты, писал: «Эта народная игра одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужна находчивость, глубокое дыхание, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места. Я усердно рекомендую эту родную русскую игру...» [38].

Упоминания о лапте встречаются в памятниках древнерусской письменности. Мячи и биты обнаружены в слоях XIV века при раскопках Новгорода. Игра проводится на естественной площадке [12]. В лапту играют на ровной площадке (примерно 30 x 70 м) две команды по 5-12 человек. Цель игры — ударом биты послать мяч, подбрасываемый игроком команды противника, как можно дальше и пробежать поочередно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. Одна команда считается «бьющей», другая — «водящей». После удачного удара битой по мячу игрок бьющей команды старается добежать до конца поля, где находится «дом», и затем вернуться обратно. Каждый игрок, совершивший такой успешный пробег, приносит команде одно очко. Если его «осалит» мячом, то команда бьющих идет водить в поле. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время.





Игра в лапту в современной России

Правила проведения. Играют на прямоугольной площадке. Проводятся две линии на расстоянии 40—60 метров, шириной 30—40 м. С одной стороны площадки находится город, с другой — кон. Для игры нужны небольшой резиновый мяч (теннисный) и лапта — плоская (допускается и круглая) палка длиной около 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания около 10 см. Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Бьющий лаптой отбивает мяч как можно дальше в поле, бежит через площадку за линию кона и возвращается назад в город. Водящие в поле ловят отбитый мяч и стараются запятнать (осалить) бегущего. Им можно перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся «запятнать» бегущего, они переходят в город. Если игроки поля не могут «запятнать» бегущего, то они быстро перекидывают мяч в город. Как только мяч вернулся в город, игрок, не успевший прибежать назад в город, остаётся за линией кона и ждёт следующей возможности вернуться в город. Если бьющий ударил по мячу не удачно, и команда в поле быстро поймала мяч, то бежать опасно, так как могут легко «запятнать» («осалить»). В таком случае бьющий может не бежать, а оставаться за чертой, по другую сторону от команды — в пригороде.

Игра продолжается, мяч бьёт следующий игрок. По очереди все игроки команды выступают в роли бьющих. Игроки, оставшиеся в пригороде и за коном ждут, чтобы их выручили. Выручить может тот, кто далеко отобьет мяч, дав возможность перебежки самому (пока противники ловят мяч), а также игрокам из пригорода и кона. Мяч, выбитый за боковую линию не считается. Может возникнуть более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона и в пригороде, тогда игроку, который ещё не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки города уступают свое место водящим. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может отбить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Игра считается выигранной, если все игроки пробили по мячу, пробежали за линию кона и вернулись назад в город. Игра считается проигранной, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона. По окончании игры команды меняются местами. Команда города переходит в поле, а из поля переходит в город.

Городки. Россия – страна спортивная. Мы освоили за короткое время десятки видов спорта, стяжав себе мировую славу. Но при этом забыли свои исконные игры, в которые играли многие поколения наших предков.



Писатель Лев Толстой — любитель игры в городки. Начало XX в.



Игровой эпизод народной игры

Смысл этой игры в том, чтобы выбить броском деревянной биты фигуры-мишени (складывающиеся из деревянных столбиков – «городков») за черту игрового поля – «города».

В историческом романе «Князь Серебряный» А. Н. Толстой пишет, что в городки играли русские бояре времен Ивана Грозного. «Как, бывало, начнут ребята в городки играть, беда той стороне, что супротив тебя! - хвалится в романе воевода Морозов-Разлетишься, словно сокол ясный, да как расходится в тебе кровь молодая...» [1].

Точную дату появления городков определить сложно. Упоминание «чушек», как еще называли эту игру, можно найти и в сказках, и в старинных легендах, и в летописях Древней Руси. Признанными мастерами городков были Петр I, Александр Суворов, Владимир Ленин и Иосиф Сталин. В СССР городки были настоящим культом: редкий стадион или предприятие не имели своей городошной площадки.

Сегодня городки являются уделом преданных энтузиастов, которые не оставляют надежд на возрождение игры. Городки — русская народная спортивная игра на выбивание палками с определённых расстояний из квадрата, так называемые «города», пяти городков, то есть — цилиндрических чурок, сложенных в виде разнообразных фигур.

В российском обществе игра культивируется более двух столетий. Первые достоверные сведения о распространении у русских игры в городки относятся к началу XIX века. Это цветные гравюры, содержащиеся в нескольких западноевропейских изданиях и сопровождаемые кратким описанием русской народной забавы. По этим публикациям можно судить, что к началу XIX века игра в городки (или рюхи) была распространена по всей России и имела свои правила. Поэтому возникновение игры в городки следует отнести к середине к первой половине XVIII века. Эта игра зародилась в гуще русского народа и распространилась как среди крестьянства, так и среди городских жителей.

Как вид спорта, имеющий единые правила, городки сформировались к 1923 году, когда в Москве были проведены первые Всесоюзные соревнования. В 1928 году городки были включены в программу Всесоюзной Олимпиады. В 1933 году вышли новые правила, в которых были определены 15 фигур. Начиная с 1987 года асимметричные мишени для левшей стали зеркально переворачивать.

Особую популярность городки завоевали в XX веке. С 1936 года проводились официальные чемпионаты СССР по городкам.



Эпизод игры в городки в современных условиях.

Правила игры. Размеры площадки («город») — 2 x 2 м; расстояние от места бросков: дальнее («кон») — 13 м, ближнее («полу кон») — 6,5 м; длина городков — 20 см, диаметр их — 4,5—5 см; длина биты — не более 1 м. Выбиваются фигуры с «кона», но, если из фигуры выбит хотя бы один городок, остальные выбиваются с «полукона». А вот фигура «письмо» выбивается только с «кона». Городок считается выбитым, если он полностью вышел за линии квадрата или усов. Городки, выкатившиеся за переднюю (лицевую) линию квадрата или в пределы усов, считаются не выбитыми. «Марка» в «письме» считается выбитой, если ни она, ни бита не задела другие городки.

Бросок считается потерянным, если: бита коснулась штрафной линии или земли перед ней; игрок в момент броска наступил или заступил за линию кона (полукона); во время броска игрок заступил ногой за боковую планку; игрок затратил более 30 сек на подготовку для броска.

Все городки в этих случаях ставятся на прежние места, повторять удар не разрешается.

Состязания городошников бывают личными (партия между двумя спортсменами на выбывание), а также командными.

В каждой партии может разыгрываться от 5 до 15 фигур, фигуры ставятся последовательно одна за другой в установленном играющими порядке. В ходе игры по договорённости можно менять или уточнять условия и правила игры, упрощая или усложняя её.

Игра «Чиж» («Чижики»). Чиж не так известен как городки и лапта, однако это несколько не умаляет зрелищности этого вида спорта. Для того, чтобы сразиться в эту игру, вам понадобятся «чижики» — круглая палочка длиной 10—15 см и диаметром 2—3 см, заостренная с обоих концов, а также лапта — дощечка длиной 60—80 см, один конец которой обтесан, чтобы было удобнее держать в руке.

На площадке чертят квадрат 0,5—1,0 м (чем больше площадка, тем больше квадрат). На середине квадрата (дома) кладут «чижики». Один игрок — бьющий, остальные — ловчие, которые отходят к краю площадки и встают в цепочку по одному, договорившись, кто за кем будет ловить «чижики».

Бьющий ударяет ребром лапты по концу чижики, заставляя его взлететь в воздух, а вторым ударом старается отбить его подальше в поле. Ловчий старается поймать «чижики». Если это ему удастся, то он получает одно очко и право быть бьющим, а прежний бьющий становится в цепочку последним. Если же ловчий не поймает «чижики», то он должен с места его падения забросить «чижики» в дом, а бьющий отбивает его лаптой. Если ловчий забросит «чижики» в дом, то получает одно очко, если нет, то бьющий опять подбивает «чижики» и отбивает его в поле, а ловчий опять ловит.



Игра в чиж. Гравюра XVIII в.

Точных правил «чижики» в литературных источниках нами не обнаружено. В России и регионах трактуют правила по разному.

Можно отметить общие следующие правила игры: 1) участники игры с помощью считалки или другим способом рассчитываются по номерам; 2) для игры надо иметь биты — круглую палку (доску) длиной сантиметров 80—100, диаметром 5—7 см и «чижики» — круглую палочку, заостренную с двух концов, длиной до 15 см; размечается кон — круг или квадрат. В центре кона — ямочка диаметром около половины длины «чижики».

Возраст игроков — преимущественно дети школьного возраста, мальчики и девочки (7—12 лет), количество играющих — неограниченное; инвентарь — каждый из играющих заготавливает палку длиной 50—60 см по толщине удобной для держания в руке; одна толстая палка со скошенным надрезом на верхнем конце (глубиной 2—4 см и длиной 10—12 см и заостренным нижним концом одна маленькая палочка длиной 10—15 см, толщиной 4—6 см.

Описание игры. На любой ровной сухой площадке устанавливается под углом 43-70 градусов к земле толстая палка с косым вырезом сверху и снаружи угла. На нее в вырез закладывается маленькая палочка с таким расчетом, чтобы нижний край ее выступал с выреза (по глубине выреза) на 1,5—2 см. Вокруг палки диаметром 2—3 метра очерчивается палкой-битой круг («кар»).

Жеребьёвкой выбирается водящий, который становится в круг, а все остальные игроки, каждый с палкой в руке, расходятся произвольно по площадке. Водящий, стоя в кругу и размахнувшись своей палкой-битой снизу вверх вдоль воткнутой в землю толстой палки, ударяет ею по нижнему концу маленькой палочки. Маленькая палочка от удара стремительно вылетает вперед - вверх. Игроки, находящиеся на поле площадки пытаются, не выпуская из рук своей палки-биты, ударить ими по летящей маленькой палочке (чижику). Кому из них удастся коснуться своей палкой-битой в воздухе летящую палочку, тот сменяет водящего и игра продолжается с новым водящим.

Если же маленькая палочка (чижики) упадет, не задев чьей-либо палкой-битой в воздухе, то все игроки бегом устремляются к летящей палочке (чижику) и стараются первым ударить по палочке. Кому это удастся сделать первым, тот берет маленькую палочку (чижики) в руку и бросает ее в круг. Водящий старается отбить летящую палочку (чижики) в воздухе своей палкой-битой. Если водящий сумеет коснуться в воздухе летящей палочки (чижики) и отбить при этом ее за круг, то он снова остается водящим и игра продолжается. Если же палочка (чижики) падает на землю в круг, независимо от того была она задев палкой-битой водящего, то водящим становится тот игрок, который сумел забросить палочку (чижики) в круг.



Игра в вышибалы (в круге).

Лучшим игроком признается тот, кто большее число раз касался летящей палочки (чижика) в воздухе.

Правила игры. В момент удара по «чижику» и защите от брошенного «чижика» в круг, бьющий игрок не имеет права выходить из круга. Нельзя ловить или касаться рукой летящего «чижика» — это нужно производить только зажатой в руке палочкой - битой.

Нельзя передвигаться с поднятым с земли «чижигом» — его нужно бросать в круг с того места, где он упал на землю.

Игра «Вышибалы». С этой несложной игрой знакомо большинство современных детей нашей страны. В настоящее время, не так часто эта забава привлекает школьников. Игра была известна на Руси со времен первых Рюриковичей. Зародилась она в военных дружинах, а потом уже пошла в народ, пока не стала любимым детским развлечением. Забавно, что американский аналог вышибал «доджбол» очень модный вид спорта. Существует даже Федерация доджбола в России, которая участвует в международных соревнованиях. Поэтому через некоторое время возможно и здесь появятся олимпийские чемпионы. Вышибалы (доджбол) — динамичная игра с мячом. Рассчитана на несколько человек.

Вариант 1. Играют три человека или более. Из них один водящий и двое вышибающих (вышибал). Игровое поле, длиной приблизительно 8–10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы, а водящий внутри поля, либо проще: вышибалы встают примерно в 5–10 метрах друг от друга, а водящий между ними.

Цель игры: попасть по водящему с помощью мяча (вышибить его). Водящий может ловить мяч (свечки) до того, как тот ударится о землю. Играть можно как на улице, так и в закрытом спортивном помещении.

Правила игры для троих игроков:

Игроки договариваются о расстоянии между вышибалами и чертят линии, ближе которых вышибалам нельзя подходить друг к другу — чем больше расстояние, тем труднее вышибать и легче уворачиваться от мяча.

Водящий находится между вышибал.

Вышибалы стараются попасть и «вышибить» его.



Эпизод игры в «Вышибалы» (прямоугольная площадка).

Тот, кто вышиб водящего, встает на его место, а бывший водящий становится вышибалой. Пойманная свечка используется как дополнительная «жизнь» (необходимо попасть еще раз, чтобы снять свечку).

Вариант 2. Количество игроков более трёх.

Правила игры при количестве игроков больше трех:

Игроки разделяются на две команды: вышибающих и водящих.

Игроки договариваются о расстоянии между вышибалами и чертят линии, ближе которых им нельзя подходить друг к другу — чем больше расстояние, тем труднее вышибать и легче уворачиваться от мяча.

Команда окружена командой вышибал.

С помощью мяча вышибалы стараются вышибить водящих.

Выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана «свечка».

Поймавший свечку имеет возможность либо остаться в круге, либо вернуть обратно одного из ранее выбитых.

Когда остается последний водящий, он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если он увернулся удачно, то вся команда заходит обратно и начинается все сначала. Иначе команды меняются местами.

Особые броски. Прежде всего, нужно помнить, что любое нарушение правил этих бросков делает водящего вышибалой.

Картошка — бросок подобен броску мяча в боулинге, но стоит помнить, что картошка не летает. Мяч должен прокатиться под ногами игроков в центре.

Бомба — бросок вверх. При выкрике «Бомба!» водящие должны сесть на корточки.

Граната — бросок вроде обычного, при котором нельзя двигать ногами.

Неотъемлемая часть культуры любого народа – спортивные состязания. Они были так же неповторимы, как и сама культура этноса. Поэтому возрождение и сохранение национальных видов спорта есть одна из форм сохранения традиций и духовно-нравственных ценностей.

Глава II. ГОНКИ НА ОХОТНИЧЬИХ ЛЫЖАХ — НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КОМИ

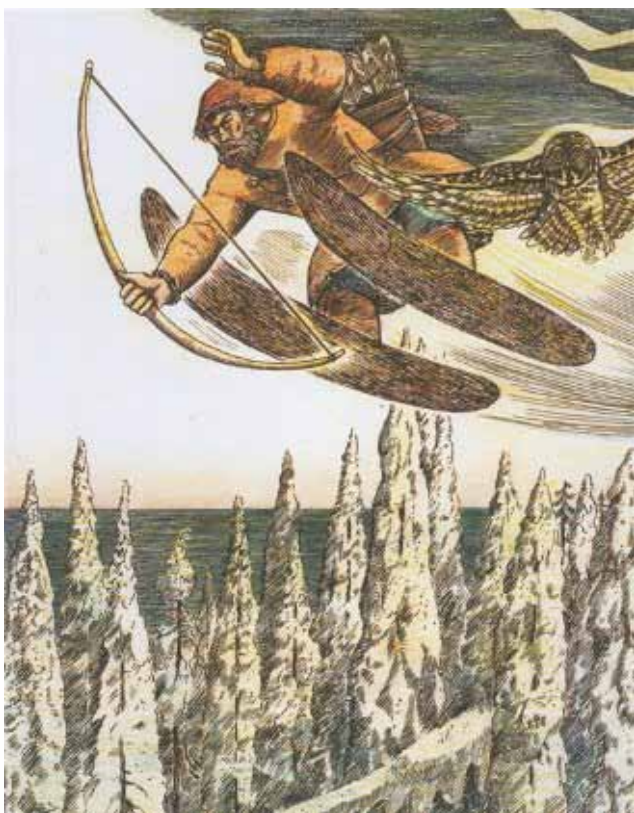
Лыжные традиции коми народа

Лыжи издревле были основным средством передвижения коми народа в зимнее время. Недаром герои коми эпоса Пера и Йиркап часто изображаются на лыжах.

Зырянам повезло больше – их легендарный охотник Йиркап первым догадался изготовить деревянные доски и приспособить их для быстрой ходьбы по снегу. По крайней мере, древнее «Йиркаповых лыж» пока археологами не обнаружено.

На севере Коми до сих пор в хождении очень древние легенды об охотнике-лыжнике Йиркапе. Впервые её опубликовал в 1905 году классик национальной коми литературы Калистрат Жаков. Существуют и другие фольклорные записи сказаний о Йиркапе в разных и весьма отличных друг от друга вариантах.

Один из вариантов легенды выглядит примерно так: однажды охотник Йиркап на берегу Синдорского озера (на коми - Симдорты) помог лесному духу (лешему) Ворса побороть водяного духа Васа. За это Ворса подсказал Йиркапу как найти волшебное дерево Ас пу («Своё дерево»), в котором содержалась душа и счастье охотника. Йиркап изготовил из дерева Ас пу волшебную лыжу и с её помощью наловчился перемещаться в пространстве со скоростью мысли. При этом волшебная лыжа летит по воздуху, а вторая, из простого дерева, скользит по земле.



Волшебные лыжи Йиркапа (худ. Василий Игнатов).

Ни птица, ни зверь не смогли теперь конкурировать с ним, и вскоре Йиркап становится самым быстрым и удачливым охотником. Слава о волшебном охотнике-лыжнике Йиркапе растёт, и тогда враги задумали его погубить. Вероломная колдунья Еретнича превращает свою дочь в голубоногого оленя (в других более древних вариантах легенды – в лося), поспорив с Йиркапом, что он не сумеет поймать оленя. Но охотник-лыжник всё же догоняет голубоногого оленя – аж в Уральских горах – и убивает. Тогда колдунья «надоумила» тётку Йиркапа напоить его отравленной водой, в которой были замочены его же онучи (портянки). Осквернённая вода лишает охотника волшебной силы и лёгкости, и во время охоты на Синдорском озере он вместе с лыжами проваливается под лёд. Герой тонет, но волшебная лыжа срывается с ноги и летит на берег с такой мощью, что сбивает могучую сосну. Огромный пень, что стоит на берегу озера, по сей день носит имя Йиркапа, а остров, рядом с которым утонул легендарный охотник, называется Йиркапув – «место под Йиркапом» [56].

Считалось, что лыжи Йиркапа, изготовленные из волшебного дерева, подчинялись его мысленным приказам и обладали невероятной скоростью. По преданию, он открыл Синдорское озеро и включил его в свои охотничьи угодья.

Неподалёку именно от этого озера, на I Висском торфянике, археологи нашли фрагмент лыжи; официально подтверждено, что её возраст составляет восемь тысяч лет. Это самая древняя лыжа из найденных на Земле, что позволяет предположить, что Коми — родина лыж. Загнутый конец лыжи венчает искусно вырезанная лосиная голова, которая, вероятно, должна была придавать лыжам магическую скорость. Недаром её назвали «лыжей Йиркапа». А Синдорское озеро славится своей красотой и входит в семёрку самых недоступных достопримечательностей России.

Лыжи постоянно использовались коми охотниками во время промысла. Это широкие деревянные лыжи с подкладкой из камуса — куска шкуры с жёстким волосом, снятой с нижней части ног животного, чаще всего оленя, которую укрепляли на скользящей поверхности лыж. На них удобно передвигаться по снегу в тайге, что для коми охотников было жизненной необходимостью: протяжённость их личных угодий могла достигать до 70 километров.

Лямпы, широкие деревянные лыжи (лыжи-голицы), использовались коми охотниками для сырой погоды и ходьбы по насту, а в широком обиходе — для небольших переходов или для передвижений по хозяйственным делам.

Мастерили лыжи чаще всего из ели, реже использовали берёзу, а их длину каждый охотник выбирал по своему росту — от полутора до двух метров при ширине 14–17 сантиметров. Чтобы нога не скользила, делали специальную площадку, на которую прибивали несколько слоёв берёсты. Служили лыжи около пяти лет.



Фрагмент древней лыжи «Йиркапа», экспонат Национального музея Коми



Камусные лыжи (лыжи)

В прежние времена у коми народа всё, что было связано с охотничьим промыслом, передавалось от поколения к поколению без особых изменений. Охотники уходили в лес за добычей, обеспечивавшей благополучие всей семьи, на недели и месяцы. Успешность их промысла и сама жизнь зависели от соблюдения множества правил и обычаев, проверенных опытом не одним поколением [30].

Именно в охотничьем быту и промысловой деятельности коми охотников сохранились многие традиционные элементы материальной и духовной культуры. В наше время они берегаются в экспозициях музеев, в научных, краеведческих и литературных источниках, бытуют в народных праздниках охотников и в фестивале «Лямпиада».

Чаще всего традиционный образ коми охотника представлен зимним облачением и экипировкой. Это закономерно: именно к поздней осени (снег в некоторых районах Коми может лечь в конце октября — начале ноября) и зиме относились два из трёх охотничьих сезонов, которые, как сказали бы в наше время, были «строго выверены с точки зрения экологии».

В настоящее время промысловая охота в Республике Коми представлена в иных формах. Укрепляются традиции проведения народных охотничьих праздников в ряде муниципальных районов.

Экипировка коми охотника состояла из следующих предметов: лыжи, койбеда, лузан, тасма, валенки.

Койбеда, охотничий посох, имел с верхнего конца лопаточку, а с нижнего — железный копьевидный наконечник. При ходьбе он заменял лыжную палку, а при стрельбе служил сошкой, опорой для ружья. Лопаткой раскапывали снег для ночлега в лесу, наконечником пробивали лунку во льду, чтобы достать воду, а при случае могли использовать и как копьё.

Лузан, охотничий жилет, — прямоугольная короткая накидка с отверстием для головы, чаще всего из дмотканого холста или сукна. Его иногда обшивали кожей на плечах, груди и под петлей для топора, а то и шили из кожи целиком. С внутренней стороны имелись вместительные карманы, выдерживавшие до 30 килограммов грузов. Сзади, в верхней части, прикреплялась ременная петля для топора. Лузан отлично предохранял промысловика от дождя и снега и исполнял роль мешка.

Тасма, тонкий кожаный ремень с железной или медной пряжкой, к которому привешивали ножны с ножом и кожаный чехольчик для точильного бруска.

На ноги охотники в разных районах Коми надевали не только валенки, но и коты — низкие «ботинки» из сыромятной кожи; тобоки — сапоги из оленьего меха высотой 40 сантиметров; пимы — сапоги с голенищем выше колен из оленьего меха.



Участник соревнований в полной экипировке коми охотника.



Старт участников соревнований на охотничьих лыжах



Борьба на дистанции гонок на охотничьих лыжах

Республиканские лыжные фестивали на лямпах, охотничьих и гоночных лыжах

Такие праздники лыжного спорта стали проводиться в Корткеросском районе, в селе Большелут. Первый праздник состоялся 10 марта 2007 года в ранге межрайонных соревнований на охотничьих лямпах, лыжах и беговых лыжах. В соревнованиях принимали участие любители лыж всех возрастных категорий и ведущие лыжники-гонщики Республики Коми. Фестиваль собрал около 300 любителей-лыжников и спортсменов. Примечательно, что была представлена широкая культурная программа.

Большой энтузиаст и автор идеи, Габов Афанасий Васильевич, житель села Большелут Корткеросского района, организовал фестиваль «Лямпиада», который сразу приобрел статус республиканского. «Лямпиада» — это не только спортивные состязания, но и воплощение национально-культурных традиций коми народа.

Соревнования на лямпах и лыжах проводятся на Корткеросской земле ежегодно. Фестиваль «Лямпиада» собирает большое количество участников, зрителей и болельщиков и завоевал авторитет и известность не только в республике, но и далеко за ее пределами.

Красивый праздник объединяет жителей района и республики, поддерживающих национальные традиции и пропагандирующих здоровый, спортивный образ жизни.

В марте 2008 года Большелугская лыжня собрала уже больше 400 любителей национального вида спорта со всей республики, а в 2009 году уже более 500 человек из 25-ти населенных пунктов Республики Коми, т.е. наметилась устойчивая тенденция расширения географии и численности участников.

В 2010 году на фестивале участвовало уже около 600 человек. Лыжный праздник посетил по приглашению оргкомитета генеральный секретарь мультиспорта России Алексей Кыласов. По окончании праздника было предложено гонки на лямпах включить в культурную программу Олимпиады-2014 в г. Сочи.

Расширение географии продолжилось и в 2011 году, когда в празднике приняли участие представители 80-ти населенных пунктов Республики Коми, Московской, Ленинградской, Архангельской и Кировской областей Российской Федерации.

В 2012 году в 154 забегах соревнований приняли участие около 400 спортсменов из более тридцати команд самого разного уровня — от любителей до профессионалов. К профессионалам можно отнести лыжников-гонщиков высокого уровня, которые на некоторое время сменили гоночные лыжи на лямпы. Всего вместе с гостями и болельщиками на празднике побывало более тысячи человек.

С 2012 года «Лямпиада» включена в перечень особо значимых общереспубликанских мероприятий.

В 2013 году в программу седьмого республиканского фестиваля «Лямпиада» были включены показательные выступления по биатлону на лямпах (охотничьих лыжах) и состязания по коми национальной (верхневьегодской) борьбе «Зумьд ош» (сильный медведь). В различных видах программы приняли участие более 700 спортсменов и более 300 человек посетили мероприятия в качестве зрителей.



Финиш гонки на охотничьих лыжах

В 2015 году на «Лямпиаде» выступили спортсмены — участники Кубка Мира мастеров (ветеранов лыжного спорта) по лыжным гонкам из Эстонии, Финляндии, Архангельской области, Кировской области и Москвы.

После успешного начала и завоевания авторитета, назрела необходимость придания мероприятию уже официального статуса и развития гонок на лямпах и лыжах в других субъектах республики.

С 2018 года гонки на охотничьих лыжах включены в единый календарный план республиканских мероприятий.

По поручению Главы Республики Коми «О развитии системы соревнований по национальным видам спорта в Республике Коми» региональным Министерством физической культуры и спорта проведена работа по приданию новому виду спорта официального статуса.

Из факторов и условий дальнейшего развития нового вида спорта, выделяются основные из них: понятные правила;

сохранение национальных традиций коми народа;

доступность освоения техники передвижения;

широкий возрастной диапазон участников;

благоприятные климатические условия;

широкая география соревнований;

отсутствие дополнительных затрат на строительство спортивных сооружений.

Соревнования по гонкам на охотничьих лыжах имеют понятные и доступные для всех правила, по основным параметрам близкие правилам классических лыжных гонок.

В целях сохранения национальных традиций коми народа, предлагается начинать соревнования со старинного коми обряда, который проводили женщины, отправлявшие своих мужей на охоту.

Кроме этого, участники должны будут иметь специальную экипировку, соответствующую национальной одежде охотников:

предмет верхней одежда - «лузан» - подпоясанный тасма, с железной или медной пряжкой;

обувь - «тöбöки» - пимы или валенки.

спортсменам разрешается иметь при себе охотничьи трофеи, амулеты, муляжи охотничьих оружий, не представляющие опасности при участии в соревнованиях.

Немаловажный фактор — доступность освоения техники передвижения. Основой передвижения на лямпах и лыжах, как и в классических лыжах, является скользящий шаг, а именно попеременный двушажный ход. Освоение техники передвижения на лыжах классическим ходом входит в общеобразовательную программу некоторых учебных заведений по предмету «физическая культура».

Глава III. СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ

В культуру каждого народа входят созданные им виды спорта. На протяжении веков они сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества, такие как выносливость, сила, ловкость, быстрота, прививают честность, справедливость и достоинство. Многие из них имеют многовековую историю, они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Северное многоборье является специфичным национальным видом спорта, включающим в себя несколько дисциплин и требующим от спортсменов широкого спектра проявления физических качеств. Достижение высоких результатов в данном виде спорта требует постоянной подготовки спортсмена, в первую очередь, её основного раздела — физической подготовленности [14; 15].

Соответственно эффективность соревновательной деятельности находится в прямой зависимости от того, насколько чётко будут определены пути совершенствования физического развития спортсменов в различных циклах подготовки. В ходе физической подготовки многоборцев решаются разнообразные общие и частные задачи, суть которых заключается в сохранении здоровья, развитии общих и специальных двигательных и психических качеств, достижении высокого уровня технического и тактического мастерства, воспитании идейных, нравственных и интеллектуальных ценностей. Данный процесс является педагогически управляемым и направлен на достижение наивысшей спортивной готовности к моменту основных соревнований.

В настоящее время национальным видам спорта уделяется все большее внимание: проводятся соревнования, фестивали, мастер классы, которые призваны привлекать общественность к данным видам спорта, приобщать молодежь к культурному наследию Родины. Северное многоборье как вид спорта получил развитие в северных регионах России: Ямало-Ненецком автономном округе (ЯМАО), Республике Коми, Ненецком автономном округе (НАО), Ханты-Мансийском автономном (ХМАО) округе и др.

В северное многоборье входят следующие виды программы: 1) метание аркана на хорей; 2) метание топора на дальность; 3) тройной национальный прыжок; 4) прыжки через нарты; 5) бег по пересеченной местности с палкой [17; 41; 49].

Этапы развития северного многоборья

Известный исследователь Зуев В.Н., описывая историю развития северного многоборья, выделил несколько этапов:

Первый этап — это время существования северного многоборья от момента его возникновения до включения в окружные, областные программы спартакиад. На этом этапе соревнования по многоборью проводились нерегулярно и только на национальном уровне в отдельных областях и округах. Также в нем не было стабильного состава видов северного многоборья и единых правил соревнований.

Второй этап (1930–1960 гг.) характеризуется включением отдельных видов северного многоборья в содержание летних и зимних спартакиад народов Севера (прыжки через нарты, метание тынзына на дальность и на движущуюся цель, тройной национальный прыжок) [14].

С 1947 г. национальные виды стали включаться в программы традиционных летних межокружных спартакиад.

В конце 1956 г. российское правительство обязало местные власти всячески содействовать развитию национальных видов спорта, а через год были разработаны первые правила соревнований по национальным видам спорта, таблица подсчета очков и разрядные нормы [1].

Третий этап (1960–1984 гг.) характеризуется бурным развитием северного многоборья во многих республиках, областях, округах и включение соревнований в ранг чемпионатов России.

В 1960 году в г. Салехарде впервые были проведены матчевые встречи по национальным видам спорта народов Севера. В программе соревнований было метание тынзына (аркана) на хорей и дальность, тройной национальный прыжок, перетягивание палки, прыжки через нарты, национальная борьба и метание топора на дальность.

В 1972 г. была создана Всероссийская федерация по национальным видам спорта, были утверждены правила соревнований, спортивная классификация, а в 1982 г. в г. Салехарде возникла первая окружная Детско-юношеская спортивная школа (далее — ДЮСШ) по национальным видам спорта.

Соревнования, проводимые по северному многоборью, включали следующие виды: метание тынзына (аркана) на хорей, метание тынзына на дальность, метание топора на дальность, тройной прыжок с одновременным отталкиванием ног от земли, прыжки через нарты.

Четвертый этап (с 1985 года) начался с выходом северного многоборья, включающего в себя следующие виды: метание топора на дальность, метание тынзына на хорей, тройной прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты, бег с палкой по пересеченной местности на 3 км, на международную арену. В настоящее время северное многоборье развивается во всех автономных округах, республиках и территориях Российской Федерации от Мурманской области до Чукотки, относящимся к северным территориям, а также стали проводиться соревнования по северному многоборью и среди женщин.

В северном многоборье рекорды устанавливаются и регистрируются как в отдельных видах: в метании тынзына на хорей, тройном национальном прыжке, метании топора на дальность, прыжках через нарты, (за исключением бега с палкой по пересеченной местности на 3 км из-за непостоянства рельефа местности), так и в целом по многоборью.



Эпизоды борьбы отдельных видов программы северного многоборья

В Республике Коми в 1970-е годы было принято решение об открытии отделений национальных видов спорта при ДЮСШ. Органам управления физической культурой и спортом на местах было рекомендовано поддержать инициативу, но только в Ижемском районе было создано отделение, где заниматься начали несколько десятков школьников.

В 1990 году был проведен первый республиканский фестиваль народных игр и национальных видов спорта. В марте 1991 года в селе Ижма прошли республиканские соревнования по национальным видам спорта.

В 1998 году были впервые проведены соревнования по двум возрастным группам в следующих видах спорта: прыжки через нарты, тройные прыжки, метание аркана, метание топора на дальность и кросс 1000 метров.

С 2012 года ежегодно проводится спортивный фестиваль «Ижемские состязания», где северное многоборье является центральным мероприятием.

Таким образом, северное многоборье положило начало своего развития в начале XX века, впервые появившись на территориях ЯМАО, ХМАО, НАО. В течение времени постоянно менялись виды дисциплин, но только в 80-е годы утвердился окончательный вариант. В настоящее время в программу северного многоборья входят: 1) тройной национальный прыжок; 2) бег с палкой на пересеченной местности; 3) метание топора на дальность; 4) метание тынзына (аркана) на хорей; 5) прыжки через нарты [18].

В Республике Коми в настоящее время функционирует единственное отделение северного многоборья на базе Детско-юношеской спортивной школы в с. Ижма, где занимается 45–50 школьников.

Роль и значение северного многоборья в системе физического воспитания

Национальные виды спорта народов Севера широко применяются в системе физического воспитания [47]. В основу содержания программного материала по физическому воспитанию положены виды спорта, входящие в северное многоборье (метание аркана на хорей, метание топора на дальность, бег с палкой по пересеченной местности, тройной национальный прыжок, прыжки через нарты). В дошкольной системе образования детей знакомят через игровую деятельность с элементами национальных видов спорта, а также с традициями и обычаями своего народа. В некоторых регионах Российской Федерации, в основном в северных, в программу физического воспитания школьников как региональный компонент включено северное многоборье, которое направлено на подготовку учащихся к традиционной промысловой деятельности народов Севера (охота, оленеводство, рыболовство) [18]. В непрерывной системе образования северное многоборье выполняет образовательную, воспитательную, оздоровительную и спортивную функции.

Северное многоборье как вид спорта или отдельные его виды включены в программу занятий по внеклассной работе в виде спортивных секций или ознакомительных уроков.

С конца 80-х годов проводятся районные, окружные, областные и краевые спартакиады по национальным видам спорта среди школьников в некоторых северных регионах: Мурманской области, Ненецкого автономного округа, Республики Коми, Ямало-ненецкого автономного округа, Ханты-мансийского автономного округа [14].

Для средних специальных и высших учебных заведений разработаны программы факультативов и спецкурсов, секционные занятия по повышению мастерства, которые способствуют познанию культурных ценностей, традиций и обычаев коренных народов Севера.

В государственных образовательных стандартах по специальности физическая культура в дисциплинах блока предметной подготовки в разделе «национально-региональный компонент» вводятся дисциплины по национальным видам спорта, а также дисциплины специализации,

которые позволяют вести подготовку специалистов в сфере физической культуры и спорта по национальным видам спорта [16].

Проведение соревнований по северному многоборью на религиозных праздниках народов Севера (медвежья игра и т.д.), традиционно организованных (день оленевода, рыбака), государственных (международные праздники Севера, фестивали национальных видов спорта) способствуют не только формированию физической культуры личности, но и решению обще-социальных проблем, в частности, укреплению связи между народами (этнотами). Эти мероприятия служат самовыражению, сплочению этноса, и их проведение является показателем, как общего уровня физического развития народа, так и отдельных достижений физических и моральных качеств, спортивных результатов в отдельных видах многоборья (прыжки через нарты, метание тынзына на хорей и др.) [14].

В некоторых северных регионах России в настоящее время северное многоборье включено в календарный план спортивно-массовых мероприятий различных уровней (от районных до российских, а также международных).

В зависимости от целей и задач спортивные соревнования подразделяются на личные, лично-командные и командные. В личных соревнованиях выявляют победителей в каждом виде многоборья, и в сумме многоборья определяют турнирное положение для каждого участника. В командных подсчитываются результаты зачетных участников, которые суммируются. В лично-командных определяются результаты в личном и командном зачетах, одновременно идет подсчет очков, как участнику соревнований, так и команде в целом.

Традиционно соревнования в северном многоборье классифицируются следующим образом: чемпионат, кубок, матчевые встречи, фестивали, спартакиады, классификационные, показательные, отборочные, контрольные [15].

Северное многоборье на данный момент в нашей стране находится на подъеме. С каждым годом расширяется сеть специализированных ДЮСШ, спортивных секций, где проходят подготовку тысячи юных многоборцев. Есть последовательная классификация по ступеням спортивного мастерства, утверждена стройная система проведения ежегодных соревнований по всем возрастным группам. В республиках, областях, округах расширяется и укрепляется материальная база для занятий и тренировок по северному многоборью. Специалисты и тренеры постоянно ищут пути дальнейшего совершенствования системы и методики спортивной тренировки. В этих поисках все большее значение приобретает сочетание комплексных научных исследований специалистов и обобщение богатого опыта работы тренеров [13; 16].

Как и другие виды спорта, северное многоборье оказывает положительное влияние на физическое воспитание, а также на такие немаловажные качества, как дисциплинированность, ответственность, целеустремленность и др.

Техника и методика обучения северному многоборью

1. Техника и методика обучения тройному национальному прыжку (с одновременным отталкиванием двумя ногами).

Прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами условно разделяют на фазы: разбег, отталкивание, три последовательных прыжка и приземление. Каждый из последовательных прыжков также имеет три фазы (отталкивание, полет, приземление).

Разбег обычно выполняется с десяти и более метров и зависит от квалификации спортсмена и условий проведения соревнований.

Отталкивание. Перед отталкиванием прыгун принимает положение полуприседа, стопы на одном уровне параллельно, на ширине не более длины стопы, туловище наклонено вперед, руки отводятся назад. Отталкивание производится двумя ногами вверх-вперед за счет выпрямления ног и быстрого движения рук вниз-вперед-вверх.



Прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами

Полет. После отталкивания прыгун выпрямляется, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Затем ноги выпрямляются в коленях, выводя стопы вперед к месту приземления. Руки совершают маятникообразные движения (махи). В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленях и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета.

Приземление совершается с пятки с переходом на полную стопу, ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед (положение полуприседа).

Соотношение частей тройного национального прыжка соответствует 32—32—36%. Дальность тройного национального прыжка зависит от горизонтальной скорости разбега, возможно меньшей ее потери в моменты отталкиваний, упругой и мощной амортизации в опорных фазах [47].

Методика обучения прыжкам с одновременным отталкиванием двумя ногами ничем не отличается от обучения классическим легкоатлетическим видам прыжков (прыжок в длину, тройной).

Н.И. Синявский, автор учебного пособия «Северное многоборье», предлагает следующую последовательность обучения технике прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами:

Задача 1. Создать у атлетов представление о технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами с места и с разбега.

Средства. Анализ техники тройного национального прыжка по видеofilmам, фотоснимкам. Показательное выполнение тройного национального прыжка тренером или квалифицированным спортсменом. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники тройного национального прыжка, пробное выполнение.

Задача 2. Создать необходимую физическую и функциональную подготовленность, координацию движений занимающихся.

Средства. Подскоки на месте и в движении на одной и двух ногах без маховых движений руками и в сочетании с махом руками и движением туловища. Различные прыжки со скакалкой на время, быстроту и законченность отталкивания стопой. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди и одновременным махом обеими руками на количество раз, серий, на время. Выпрыгивание из глубокого приседа с опорой о гимнастическую стенку на двух и на одной ноге, на количество раз, серий, на время. То же, без опоры с махом руками вверх. «Скачки» на месте на левой и правой ноге «до отказа» на время, сериями. Прыжки «в шаг» на с разноименным и одноименным руками. То же через мячи, низкие и по отметкам. То же с отталкиванием двух ног. вышеперечисленных упражнений с отягощениями, расположенными на поясе.

Задача 3. Овладеть техникой с одновременным отталкиванием ног с места и с разбега.

Поточные с одновременным отталкиванием ног с места и с небольшого . То же в соревновательной форме. прыжки с разбега по наметанным . То же, но длина отметок .

Задача 4. Освоить схему национального прыжка с отталкиванием двумя.

Средства. Тройной с места, то же по отметкам и с увеличением между отметками. прыжок с трех шагов. прыжок с одновременным двух ног с небольшого на технику, координацию с акцентом на полета. В каждой на быстроту отталкивания и продвижения. Тройной с короткого в соревновательной форме.

Задача 5. Совершенствование техники и полета.

Средства. выполнение с малого разбега с на силу отталки и маховое движение рук с индивидуальных занимающихся.

Задача 6. Совершенствование техники в сочетании с отталкиванием.

Многочисленные на отрезках с переходом на обе для отталкивания. Повторный бег на с хода на время и . Повторный бег по своего разбега до и контрольной отметки на . Повторное преодоление и на обе ноги на попадания на брусок. с разбега на и результат.

Задача 7. Совершенствование техники национального прыжка с отталкиванием двумя в целом.

Средства. упражнения без , со снарядами и на снарядах. для развития общей и силы, скорости и прыгучести. выполнение различных упражнений. Различные и бег на технику и скорость, без и в сочетании с . Участие в прикидках по в длину с места и с , по бегу на короткие , по тройному с места и с разбега, по национальному прыжку с отталкиванием двух ног с и с разбега. в соревнованиях [29].

Техника и методика обучения бегу с палкой по пересеченной местности.

Бег с – это циклические . Рациональная техника отличается эффективным отталкиванием и расслаблением мышечных групп в . Временное соотношение и полетных фаз зависит от спортсмена и бега. В беге различают следующие : отталкивание, полет, передней [11].

Палка кистью за (центр тяжести). Сильный наклон не позволяет высоко и выносить маховую и затрудняет дыхание. Наиболее положение туловища , когда проекция плечевого проходит на 8–15 см впереди тазобедренного сустава [46].

Автор ряда работ Зуев В.Н., посвященных развитию вида спорта «Северное многоборье» предлагает авторскую методику бега с по пересеченной .

Задача 1. у занимающихся представление о бега с палкой по местности.

Средства: к рассказ о беге с по пересеченной местности; техники бега с по пересеченной местности; занимающимися по 100–200 метров. Ознакомление с бега по пересеченной .

Задача 2. Обучить элементам бегового шага.

имитация положений ног, рук, , головы, стоя у стенки; движения рук, стоя на , на носках (одна впереди, другая), туловище ; медленный бег на передней стопы; бег с высоким бедра с переходом на бег; с бег с переходом на бег; бег на 60–80 метров.

Задача 3. Обучить технике по прямой с равномерной и скоростью.

Бег на разных отрезках (400 м) с различной скоростью.

Задача 4. Обучить технике по повороту.

бег змейкой; бег по кругу 20–30 м; выбегание с на прямую; вбегание с в вираж; бег по виражу.

Задача 5. технике бега с в гору.

Средства: техники с палкой в гору; положения рук, ног и туловища, у подножья горы; движения рук на ; палка в правой () руке; повторное бега без палки в ; повторное бега с палкой в .

Задача 6. Обучить бега с палкой под .

Средства: техники бега с под гору; имитация рук, ног и туловища, стоя у горы; движения рук на месте; в правой (левой) ; повторное выполнение с палкой под .

Задача 7. Обучить высокого старта и .

Средства: изучение положений: «На !», «Марш!»; выполнение по одному; выполнение в группе; выполнение в группе с ; максимальное ускорение со на отрезке 30–50 м; на финиш с различным туловища.

Задача 8. Совершенствование техники в целом.

Средства: бег от 200 до 2000 м; бег от 400 до 1200 м; бег от 400 до м с ускорением на 100 м; бег в затрудненных условиях (, снег, ветер, мягкий и т.п.); участие в соревнованиях.

Методические указания. При упражнения следить за техники и совершенствованием увеличивать скорость; умения нужную равномерную движения, стабильную и ритм дыхания, не откл от заданного результата; обращать внимание на техники в зависимости от . При участии в необходимо добиваться результата [14].

Методика, которую используют в некоторых регионах постоянно совершенствуется с учетом реальных я конкретного региона. В Коми соревновательный сезон выпадает на период, и бывают в организации тренировок по , но с другой данные условия положительных эффект для (например, закаливание), а развивают характера.

Методика обучения технике метания топора на дальность

Метание топора на дальность относится к одному из самых сложных соревновательных упражнений северного многоборья, которое требует специальной организации места для проведения в связи с соблюдением техники безопасности. Поэтому для овладения техникой метания топора на дальность на национальном этапе могут использоваться метание гранаты и малого мяча, как одни из простых и доступных видов метаний [14].

Автор ряда работ, посвященных национальным видам спорта и играм северных народностей, Прокопенко В.И. предлагает свою методику отработки техники метания топора.

Для удобства метания топора на фазы: снаряда, разбег, усилие, остановка.

снаряда. Топорик держать у ручки (это длину рычага при метании)

Существует два держать во время разбега. , когда метатель держит на согнутой руке на пояса. В случае топор вперед, его лезвие — . Во время разбега не должна слишком напряженной. Для выполнения броска найти оптимальную разбега. следует метать под 45–50° по отношению к . В заключительных пяти топор вниз–вперед, и при замахе отводится вперед–в . Второй способ в следующем: во время разбега топор на уровне , лезвие направлено . Бросок из положения «натянутого» .

При разметке разбега две контрольные отметки: — в начале , другая — перед частью разбега (шагами). Обычно это определяют путем с учетом попадания на контрольные . Разбег вы-



полняется с на передней стопы, при этом шагов приблизительно на 30 см, чем в спринтерском беге. заключительной разбега состоит в том, не снижая скорости, выполнить отведение и подойти в выгодном положении к финального усилия. топора производится на два. Начинается оно с правой ногой. поворачивает плечи и по их оси выпрямляет руку со, немного ее за спину. Кисть при не опускается ниже плеч, туловище вертикально (сохранения скорости). Затем выполняется шаг, при выполнении которого скручивается за сохранения поворота оси. Бросковые шаги постановкой ног для выполнения усилия.

усилие начинается с ног. Левая нога впереди по линии, правая разгибается и ось таза перпендикулярно разбега. Движение увлекает за туловище и приводит в положение «натянутого», после чего со снарядом движением выносятся и происходит выпуск.

Остановка. Стремительное вперед, под действием инерции, необходимо погасить на отрезке. Это достигается прыжка-перескока левую ногу, поднимаясь на носок, быстрый прыжок на ногу. равновесие на правой, он левую ногу, туловище и производит руками [40; 42].

На наш взгляд, интересную авторскую методику обучения технике топора предлагает хабаровский исследователь спортивных занятий народов Севера и Дальнего Востока Бельды В.Ч. в своей работе: «Северное многоборье как средство воспитания учащихся».

Задача 1. у занимающихся представление о метания топора.

: рассказ о метания топора и соревнований; показ топора с полного; показ топора с небольшого в замедленном темпе с внимания на главные техники; видеозаписей, кинограмм, и т.д.

Задача 2. Обучить движению из-за.

Средства: набивного мяча, камня, гранаты руками из-за с места (исходное положение (и.п.) - ноги врозь, левая нога на всей стопе, сзади на); подбрасывание и ловля снизу вверх; ядра снизу; броски голову назад; ядра перед предплечьем и кистью. М вспомогательных двумя руками с вправо с места (и.п. — нога впереди на стопе вовнутрь, правая на носке, затем — левым боком в рону).

Задача 3. Обучить топора, метанию с.

Средства. Показ; метание, мячей, гранаты с отведенной рукой; топора из исходного, стоя в сторону метания; топора стоя боком в направлении, вес тела на, левая нога, в колене, приподнята над. Метание с места.

Задача 4. Обучить усилию.

Средства. левым боком в метания, левая впереди (повернута внутрь на правая нога. Метание топора () вперед-вверх; и.п. — левым боком в метания, левая впереди, ноги. Метание (гранаты) в цель на 10–12 м за счет движения руки; и метания (гранаты) с места с партнера (партнер метящего за руку); и.п. — левым в сторону метания (между стопами см). Согнуть правую, повернуть направо, развернуть ось и метнуть снаряд вперед-вверх.

Задача 5. Обучить топора в сочетании с финальным (с четырех бросковых).

Средства. Имитация топора на месте, в шаге с временным поворотом вправо; отведение на первых бросковых шагах в; метание топора с бросковых шагов (в); метание с четырех бросковых в медленном беге; м топора с четырех шагов в на расстоянии 10–12 м.

Задача 6. Обучить скрестному.

Средства. Стоя боком в метания, левая под углом 45°, тяжесть на. Переноса вес на левую и плечи, сделать шаг правой, ее на линию; стоя левым в сторону метания на ноге, скрестно перед, выполнить прыжок с на правую, левая; стоя левым в сторону метания, нога впереди, отведена, тяжесть на; правая проносится скрестно левой, которая вдогонку маху; приземление на ногу и затем левой ноги (в); повторить упражнения без топора, с метанием топора.

Задача 7. Обучить метанию со шага.

Средства. на левой ноге, — перед левой, с топором отведена, рука перед. Метание выполнения скрестного с переходом в финальное; то же упражнение из исходного, стоя боком, вес

на правой, наклонено вправо так, что с левой ногой прямую; м топора со скрестного в цель, расположенную на 10–12 м, и.п. — стоя боком в метания. Выполнение шага и финального после разбега с отведенным.

Задача 8. Обучить топора с укороченного.

Средства. Выполнение бросковых медленно (шагом), с на контрольную отметку ногой; выполнение части в сочетании с бросковыми с имитацией финального; метание топора с разбега.

Задача 9. Обучить технике топора с полного.

Средства. Подбор и разбега, его; метание топора с разбега с общей контрольной отметки; и метания с полного разбега; м топора с полного с постепенным увеличением; выполнение в секторе с полного с попаданием на контрольные.

Задача 10. Совершенствование метания.

Средства. Метание с полного разбега на; метание топора с разбега на.

Методические указания. внимание на ритмичную метания топора, на согласованность с финальным усилием. за правильным выполнением метания, корректировать вылета [3; 4].

Техника и методика обучения метанию тынзяна (аркана) на хорей

Техника тынзяна (аркана) на подразделяется на несколько в соответствии с их задачами. Зуев В.Н. предлагает следующую последовательность выполнения.

тынзяна. Главной этой части правильная сборка. Диаметр при этом делается размера, чтобы они при могли легко.

Подготовка к и разбег. Основная — создать наибольшую для выполнения финального. Разбег поступательным движением. снаряда проводится «прямо назад», из-за. Количество бросковых может быть (от 2 до 4). Следует отметить, что необходимо обгон снаряда и исходное положение финальным усилием.

усилие. этой части в необходимости прийти в положение, когда оказывается на большем расстоянии от точки вылета. принимает двухопорное. Постановка ноги на грунт осуществляется с, происходит поворот в направлении метания (натянутого). После выпуска из рук летит, постепенно разматываясь так, что первый ряд образует петлю, накрывает хорей, а добавочный ряд в момент оказывается вытянутым на всю длину.



Метание тынзяна на хорей.

руки с тынзяном в броска может следующим: сбоку рукой или рукой из-за плеча [14].

обучения метанию на хорей по мнению Иванова В. Х. и Курилова Н. Н. должна осваиваться через решение семи определенных задач и использовании средств.

Задача 1. Создать у представление о метания тынзяна на .

Средства. Показ в целом; показ и основных , деталей метания ; разбор техники тынзяна по видеофильмам, , кинокольцовкам, ; выполнение занимающимися тынзяна.

Задача 2. правильному набору .

Средства. Показ сбора кольцами; последовательности и особенностей тынзяна, при этом внимание обращается на держание ; выполнение намотки двух–трех витков с последней тынзяна; намотки тынзяна с ; набор всего для метания на соответствующую ну (7, 10, 12, 14, 15 м).

Задача 3. метание первого с костяшкой.

Средства. Показ и объяснение того, как держать тынзян; из исходного метание первого тынзяна в цель на 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15 м; метание мотка тынзяна так, он раскрывался в длину и в равномерно; метание так, чтобы он, , падал сверху вниз; , изменяя усилие б, при этом особое уделяется пальцев.

Задача 4. технику выпуска мотка за первым .

Средства. Показ и объяснение техники второго мотка за п мотком; выполнение попыток.

Задача 5. Обучить метанию на хорей с места.

. Метание тынзяна «из-за через плечо». выполняется из исходного , стоя лицом по к хорю, нога впереди, сзади на носке (метании правой). Тынзян над головой. Отклоня назад, руку под тынзяна опускают за . Разгибая вперед и поворачивая пояс влево, бросок вперед. При необходимо внимание на правильное руки в локтевом .

Задача 6. Научить перехода от к метанию тынзяна со шага.

При выполнении шага метателю произвести тынзяна и, не теряя , выполнить финальное слитно с разбегом.

Задача 7. Изучение метания в целом.

Многочисленные имитации метания тынзяна и левой ; метание на дальность; с акцентом на равномерное и падение тынзяна вниз: на , на определенное расстояние (6, 8, 10 м); тынзяна сбоку рукой и согнутой из-за на различные расстояния, направления метания, внимание на работе (опущение) и на ритме движений; тынзяна, собранного , с выпуском из руки всего [19].

Техника и методика обучения прыжкам через нарты

Характерными особенностями вида являются прыжки с отталкиванием двумя с места через препятствия — .

При анализе в прыжках через необходимо выделить составляющие : отталкивание, полет и .

Отталкивание с двух ног , со всей стопы с на их внешних сводах. выполняется в результате всех тела прыгуна, происходит резкое в коленных, голеностопных и суставах, а рук.

После отталкивания обе подтягиваются к груди, после отталкивания опускаются, и поддерживают равновесие. приобретает необходимую полета, которая 55–60 см.

ноги начинают за счет опускания и движения голени по и вперед. происходит на переднюю стоп. При этом пятки сводятся вместе, развернуты . Руки, продолжая движение, опускаются – назад. Это компенсаторное () движение сохранению устойчивости.

Согласно правилам , участник, преодолевший 10 , делает на 180°.

Поворот прыжком с одновременным ванием двух ног. пред время 5 секунд (от времени производится с приземления после пре последней до момента отталкивания для ления последующих прыжков).

Авторы учебного пособия «Национальные виды спорта. Северное многоборье» Н.В., Самолов Н.А. (2012) предлагают авторскую методику технике через нарты.



Тренировка спортсменов-многоборцев в прыжках через нарты

Задача 1. у занимающихся представление и понятие о технике через .

Средства: анализ прыжков через по видео – фильмам, ; выполнение или квалифицированным спортсменом через нарты; и объяснение отдельных и деталей прыжков через ; выполнение занимающимися через нарты.

Задача 2. Изучение прыжков через , группировки и приземления. психологического барьера при прыжков нарты.

Средства: отталкивания на месте с выпрямлением ног в коленном и суставах; строго вверх и (подтягивание коленей к), расслабление мышц, работу; с амортизацией силы ; приземление на переднюю стопы и повторное ; многократные с одновременным отталкиванием ног через десять—двадцать (высота нарт).

Задача 3. техники движения рук в с дыханием.

Средства: прыжок через , акцентируя на движении рук и выполнении (движения обеих рук , согнутых в локтевом , — вдох; рук, согнутых в локтевом , — выдох).

Задача 4. техники поворота преодоления нарт.

Средства: техники выполнения после преодоления нарт; с одновременным отталкиванием ног на месте с поворотом на (руки движутся так же, как при преодолении нарт; расслабление мышц и восстановление дыхания в период поворота после преодоления десяти нарт; после поворота — расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох, подготовка к дальнейшим действиям прыгуна).

Задача 5. Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног и техники поворота после преодоления десяти нарт.

Средства: многократные повторные прыжки сериями и на время; выполнение специальных упражнений поточно с отягощениями; участие в прикидках и соревнованиях в соответствии с календарным планом [44].

Место проведения, инвентарь.

1. Соревнования проводятся в любое время года на площадке или в помещении.

2. Инвентарь — макеты нарт Они изготавливаются из брусков 5 х 6 см. Размеры взрослых нарт: высота — 50 см, ширина сверху — 50 см, ширина у основания — 70 см, длина — 150—200 см.

Для спортсменов до 14 лет размеры нарт следующие: высота — 40 см, ширина сверху — 40 см, ширина у основания — 60 см, длина — 100 см.

Нарты расставляются на ровной площадке в ряд на расстоянии 50 см одна от другой. Для соревнований расставляют 10 нарт. Нарты должны быть пронумерованы.

Правила соревнования по прыжкам через нарты.

1. Прыжки через нарты обслуживает бригада в составе: старшего судьи, секретаря и счетчика.

2. Каждый участник имеет право на выполнение трех попыток, очередность их выполнения определяется жеребьевкой на заседании судейской коллегии. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

4. Участник состязания выходит на выполнение прыжков по вызову судьи и начинает их выполнять только по команде «можно». При этом:

а) прыжки выполняются одновременным отталкиванием двумя ногами с места;

б) участник соревнований, преодолевший все 10 нарт, прыжком делает поворот на 180°, обязательно с одновременным отталкиванием двумя ногами, и продолжает прыжки в обратном направлении. Так он выполняет прыжки до тех пор, пока самостоятельно не прекратит их или пока не совершит ошибку;

в) для выполнения поворота спортсмену дается 5 секунд (отсчет времени секундомером производится судьей с момента приземления спортсмена после преодоления им последней нарты до момента отталкивания ногами для выполнения новой серии прыжков).

5. Прыжки через нарты выполняются спортсменом до первой ошибки, влекущей за собой приостановление дальнейших прыжков.

Ошибкой считается, если участник соревнований:

а) сдвинул нарту с места любой частью тела (касание нарты ступнями без ее сдвига ошибкой не считается); б) коснулся нарты рукой или частью тела выше пояса; в) сделал остановку между прыжками, т.е. сбился с ритма прыжков; г) переступил или сдвинул стопы при приземлении или на повороте; д) нарушил правило пяти секунд; е) выполнил прыжок через нарту с разведением ног в разные стороны; ж) сделал перенос ног (ноги) через правую или левую стороны; з) при приземлении сдвинул стопы так, что их носки оказались не на одной линии; и) самостоятельно прекратил прыжки.

6. Количество преодоленных спортсменом нарт фиксируется в протоколе.

7. Участнику соревнований засчитывается только такое количество нарт, которое он преодолел до совершения им одной из перечисленных выше ошибок.

8. Победителем становится тот, кто перепрыгнул через большее количество нарт за одну попытку.

Прыжки через нарты могут быть достаточно травмоопасны, потому что большая нагрузка ложится на колени, голеностоп, позвоночник.



Вяйнемейнен – богатырь, веший рунопевец и мудрец.

Глава 4.

ИГРЫ ФИННО-УГОРСКИХ НАРОДОВ РОССИИ

4.1. КАРЕЛЬСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Детей старшего дошкольного возраста в процессе ознакомления с карельскими подвижными играми знакомят с историей родной страны, культурой, фольклором, приметами. Игры посвящены циклам земледельческого календаря. В них заключена информация, дающая представление о повседневной жизни наших предков – их быте и труде.

Любовь карелов к играм и танцам нашла отражение в карело-финском эпосе «Калевала». От слова «кижат», обозначающего игру, пляс, народные игрища, а также место, где они проходят, произошло название одного из самых знаменитых мест Карелии - острова Кижы.

Большое влияние на характер карельских игр оказала суровая природа этого края. Карелия - край озер, рек, каменистой или заболоченной почвы и бескрайних лесов. Поэтому не случайно игровой инвентарь здесь издавна был преимущественно древесного происхождения: палка (бита), деревянные шары, различные чурки («курий», «кюкки», «карела»).

Возможно, что последнее название, от которого произошло название характерной для русского населения Карелии игры с чуркой («Карела»), перекликается с названием карельского народа на его родном языке (карьяла). Палка в карельских играх часто используется вместо мяча (например, в играх «Города», «Городки» ловят подкинутую вверх палку). Да и мячи в этом краю вплоть до 40-х годов XX в. часто были берестяными.

Долгая зима обусловила широкое распространение игр на льду и на снегу, катание с гор на санях. Даже некоторые игры с метанием палки проводятся здесь зимой, что редко встретишь у других народов.

Собирание традиционных игр населения Карелии началось в XIX в. Уже составитель «Калевалы» Элиас Леннрот в своих путевых заметках перечислил несколько карельских игр (1835 г.). В опубликованных заметках В. В. Дашкова (1840 г.), И. Ломачевского (1859 г.), К. Петрова (1863 г.) и других имеются сообщения о некоторых играх русского населения Карелии. В советское время подготовлены сборники карельских танцев и игр. Ценные сведения об играх этого края хранятся в научном архиве Карельского филиала АН СССР. Собирацию материалов по играм Карелии была посвящена экспедиция КДИ в 1980-1981 гг. Участникам экспедиции удалось зафиксировать более 200 игр, бытующих в Карельской АССР [62].

В этом разделе мы приводим наиболее популярные в прошлом карельские народные игры.

«Ворона на поле»

Цель: развитие скоростно-координационных качеств.

Ход игры: Выбирается водящий – «хозяин», остальные «вороны». Чертаются (определяются) границы поля. «Хозяин» садится на корточки в центре поля. «Вороны» слетаются на поле и начинают каркать: «Кар-кар, пеладолла поллеммё, ювя сьюёммё» - «Поле топчем, зерна клюём». Так повторяют несколько раз. Просыпается «хозяин» и начинает гонять «ворон». «Вороны» улетают за границы поля. Там их трогать нельзя. Если какая-то «ворона» зазевалась, «хозяин» успевает её поймать. Игра продолжается до тех пор, пока «хозяин» не переловит всех «ворон».

«Кислый круг»

Цель: развитие ловкости, выносливости.

Играющие делятся на две группы. В каждой из них выделяют капитана. Капитаны подходят к арбитру, у которого в руках зажаты две спички – одна короткая, другая подлиннее. Если капитану достается короткая спичка, его команде водить.

В центре поля рисуют большой круг. Играющие заходят внутрь, а водящие остаются снаружи. Задача водящих – «запятнать» мячом стоящих в кругу. Кого коснется мяч, тот выходит из игры. Играющие, конечно стараются поймать мяч, тогда на их счету прибавится «свеча», которая дает право следующий меткий удар по играющим не засчитывать. Поэтому водящие стараются попасть мячом по ногам или по спине играющих – так поймать мяч сложнее.

Как только начинается игра, все приходит в непрерывное движение. Мяч перелетает высоко над кругом от одного игрока к другому. Водящие бегают по внешнему кругу то вправо, то влево, стремясь выбрать выгодную позицию и «запятнать» играющих. И все-таки случается, что на счет играющих скапливается столько «свечей», что отыграть их уже невозможно. Тогда оставляют круг «киснуть» (ассоциация с молоком, которое киснет, если долго стоит). Игра прекращается.

Потом заводят новую игру, оставляя тех же водящих.

Пятнашки с мячом

Цель: способствовать развитию психофизических качеств.

Правила: в игре водящий может изменять свое решение многократно в зависимости от ситуации.

Чертятся верхняя и нижняя границы игрового поля. Участники игры располагаются вдоль верхней линии, лицом к полю, на равном расстоянии друг от друга. Водящий с мячом и палкой становится последним справа, лицом к играющим, ставит мяч на линию и легко бьет по нему палкой, направляя его вдоль стоящих. Если мяч останавливается между играющими, водящий делает другую попытку, если напротив кого-нибудь из играющих – оба (играющий и водящий) тотчас начинают бег. При этом играющий бежит к нижней границе игрового поля, а водящий бежит за мячом, хватая мяч и, догнав убегающего, «пятнает» его.

Если мяч достиг цели, убегающий становится водящим, если нет, то водящий бежит за мячом, хватая его и снова пытается «запятнать» бегущего. Но это можно делать, пока убегающий не встал на своё место у верхней линии. В случае промаха игра начинается сначала [61].

Пятнашки (Реги гиппазил)

Умело используя местные природные условия – обилие озер и рек, покрытых зимой льдом, – мальчики 10-13 лет часто затевают на них игры на коньках и с санками.

Перед игрой расчищают от снега лед на катке, озере, речке. Играющие разделяются на пары (по желанию). В каждой паре один игрок на коньках везет второго, сидящего на санках.

Описание. Выбранная по желанию или по считалке пара водящих старается догнать любую другую пару и осалить одного из ее игроков. При этом салит сидящий на санках, и только рукой. Пара, в которой осален игрок, становится водящей, и игра продолжается.

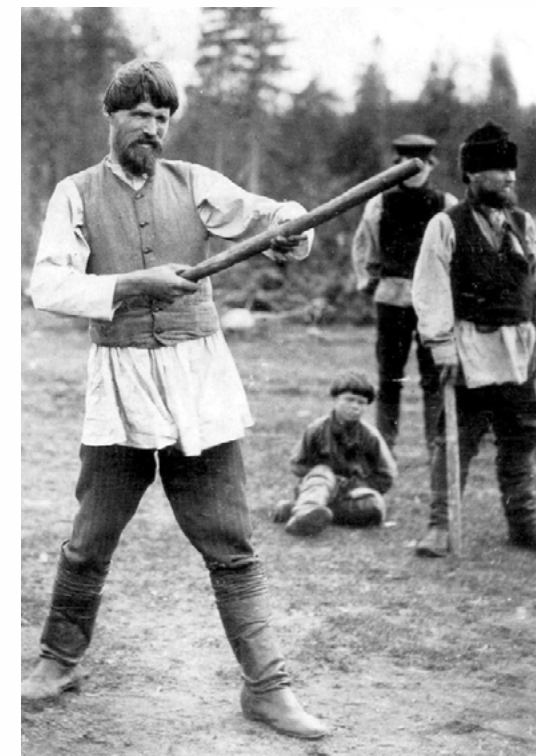
Правила.

1. Заехавшие за пределы условленной площадки становятся водящими.
2. Не разрешается салить тех, кто только что водил.

Чурочка (Кююкья)

Это летняя игра для подростков и юношей. Участвует в ней 5-10 человек, иногда до 15-ти. Во многом схожа с игрой в городки.

Кююкья (карельские городки) – народная игра, возникшая несколько веков назад на территории Карелии. Карельские городки – игра как командная, так и индивидуальная. За два столетия существования игры правила практически не изменились. В прошлом игра была очень популярной у карелов, азартная и простая, она не требует сложного специального оборудования и даёт возможность играть в любое время года. В настоящее время игра кююкья включена как региональный компонент, во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Карельская национальная игра кююкья – азартная и простая, она не требует сложного специального оборудования и даёт возможность играть в любое время года. Биты и городки можно изготовить самостоятельно, например, в школе их можно изготовить на уроках труда, а игровое поле можно сделать на любом пришкольном стадионе [60].



Эпизод игры кююкья (карельские городки) начало XX в.



Кююкья (карельские городки) в наши дни

Задача игры: две команды выбивают биты-рюхи, стоящие в игровых площадках, за что им начисляются очки. Побеждает та команда, которая выбьет с площадки как можно больше деревянных чурок (рюх). Бита называется «пуаликка», чурки – «кююкя» (кюкя), рюхи.

Начало игры сопровождается особым ритуалом. Считалкой на карельском языке определяют команду, капитану которой судья бросает биты. Если капитан команды не поймал биты, то право начинать игру переходит другой команде. Если капитан команды поймал биты, то оба капитана перехватывают биты ладонью по очереди так, чтобы последний захват пришёлся на ручку биты. Чья рука захватила биты за ручку (это может быть любой из двух капитанов), тот обводит его вокруг себя, подбрасывает в воздух и ловит. Если поймал биты, то его команда начинает играть первой. Если не поймал, то право начинать игру переходит к соперникам.

Рюха – небольшая цилиндрическая форма для игры в городки: деревянные цилиндры, закруглённые на углах, высотой 100 мм и диаметром 65-80 мм. Рюха, как правило, делается из берёзы. Биты делаются из дерева (берёза), должны быть закруглёнными и имеющими ручку. Максимальная длина биты – 850 мм, а максимальная толщина – 80 мм. Ограничений по весу биты нет, однако начинающим игрокам лучше использовать биты весом от 1000 до 1700 граммов.

На игровом поле «город» расставляются 10 столбиков из двух рюх: одна рюха ставится на другую (всего 20 рюх). Расстояние между рюхами примерно 12-15 см. Участник делает 2 подхода и бросает 2 раза по 2 биты с расстояния 6, 8 или 10 метров. Рюха будет считаться сбитой, если она будет выбита с площадки размером 5x5 метров за пределы поля. Одно очко даётся за одну сбитую рюху.

Запрещается заступать за линию броска. При заступе бросок считается использованным, но очки не засчитываются.

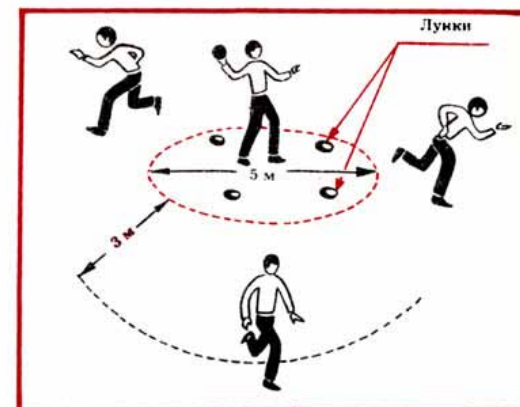
Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Мальчики и девочки 9-10 лет начинают броски с 6 метров, 11-15 лет – с расстояния 8 метров. С 15 лет и старше расстояние для бросков девушек и женщин – 8 метров, для юношей и мужчин – 10 метров. Женщины и мужчины старше 70 лет бросают с расстояния 8 метров.

Описание. Выбрав ровную площадку шириной 10-15 м и длиной 30-40 м, проводят на одном ее конце линию кона. В 10-15 м от нее кладут доску, дальний конец которой опирается на чурбачок или камень, приподнявшись над землей на 15-20 см. На приподнятый конец доски ставят «кююкки» – деревянную конусообразную чурку высотой 10-15 см. У каждого игрока бита – палка длиной около 1 м. Перед началом игры все метают биты на дальность для определения очередности в игре. Победители начинают игру, а тот, чья палка упала ближе всех, становится водящим.

Начинающий игру бросает биты с линии кона, стараясь сбить чурочку с доски, и так, чтобы она отлетела как можно дальше. При удачном броске он бежит за своей битой, а водящий бежит с линии кона за чурочкой. Подняв их, каждый старается первым добежать до доски и ударить по ней. Ударивший первым идет на кон и становится в очередь бьющих, а опоздавший водит. Теперь бьет следующий по очереди. Если его бита пролетела мимо чурочки, то он ждет, когда попадет в нее один из очередных бьющих. Тогда бегут за битами все, кто перед этим не попал в чурочку. Случается, что промахнутся все. Тогда водящий идет к доске и от нее кидает чурочку в лежащие биты. В чью первую попадет, тот становится водящим в следующий раз.

Правило. Бежать с кона за брошенной битой и за чурочкой можно только после того, как они перестанут катиться по земле. Иначе результат не засчитывается.



Лунки (Хиппа)

Играют чаще всего 5-10 мальчиков и девочек 12-15 лет на ровной земляной площадке, ширина и длина которой 40-60 м.

Описание. В центре чертят круг диаметром 5 м, а в середине его в произвольном порядке выкапывают лунки по числу участников. Ширина лунки – чуть больше диаметра мяча (любого, какой найдется), а глубина – в полмяча. Играющие становятся снаружи круга у его границы.

Любой игрок (по желанию) отходит от круга на 3-4 м и катит оттуда мяч к лункам. В чьей лунке мяч остановится, тот бежит к нему и, взяв его в руки, старается попасть им, не выходя из круга, в любого из разбегающихся игроков. При попадании кладет в свою лунку камешек или другую метку и идет на 3-4 м от круга, откуда снова катит мяч. Если он не остановится ни в одной из лунок, то его катит следующий игрок. В конце игры определяют победителя, т.е. того, у кого больше меток в лунке.

Правила.

1. Спасаясь от мяча водящего, игроки могут убежать или увертываться от мяча.
2. Салить можно мячом только прямым попаданием, а не после отскока от земли.



«Отбивалы (Гуризех)»

Эта игра известна во многих районах Карелии. Проводят ее мальчики и девочки 10-15 лет в весеннее и летнее время года. Обычно в нее играет 7-8 человек.

Описание. Выбрав по желанию водящего, чертят на ровной площадке круги (диаметром 1 м) по числу игроков, не считая водящего. Каждому игроку нужна палка 60-70 см длиной, а водящему – теннисный мяч. Игроки занимают места в кругах, расположенных в радиусе 5-6 м от водящего, находящегося в центре. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из игроков. Этот игрок отбивает мяч палкой, не допуская, чтобы он коснулся его тела. Следующий бросок водящий делает с того места, где поднимет отбитый мяч. Осаленный водящим меняется с ним ролью.

Правила.

1. Игрок в круге может отбивать палкой упавший около его круга мяч, допрыгав до него на одной ноге, или вставать в соседний круг, даже если в нем есть один или более играющих.
2. За кругом игрок может передвигаться только прыжками на одной ноге.
3. Водящий не имеет права входить в круг.

«Олени (Кэрэн)»

Играют мальчики и девочки 7-13 лет (на поляне или во дворе).

Описание. Играющие договариваются о границах площадки (указывают деревья, кусты или другие предметы, дальше которых во время игры нельзя убежать). По считалке выбирают водящего («морта» - человека). Остальные - «олени» («кэрэн») - разбегаются по всей площадке.

Первый вариант. Водящий начинает догонять кого-нибудь из «олений». Если сумеет осалить (коснуться рукой) убегающего игрока, то последний должен остановиться и ответить на вопрос водящего: «Человек или олень?» («Кэр или морт?»). Осаленный, ответивший: «Человек» («морт»), становится вторым водящим и начинает вместе с первым водящим салить других «олений». Если же осаленный ответит: «Олень» («кэр»), то водящий старается удержать его силой, считая до 10. Игрок, вырвавшийся до конца счета «десять», остается «оленем», а игрок, удержанный водящим, становится еще одним водящим. Игра продолжается, пока не будет осален и удержан последний «олень», который и признается самым быстрым, ловким игроком - «оленем».

Правила.

1. Осаленному игроку не разрешается убежать до ответа на вопрос водящего.

2. «Олень», убежавший от водящего за установленные границы площадки, считается пойманным.

Второй вариант. Для девочек и мальчиков 7-10 лет больше подходит игра без элементов борьбы с водящим: осаленный игрок, ответив: «Кэр» («олень») на вопрос водящего, старается убежать, а водящий стремится осалить его еще раз.

Третий вариант. Можно продолжать игру не до последнего осаленного и пойманного «олень», а до 3, 5, 8 осаленных (при большом количестве играющих).

«Чур все! (Чур-ставным)»

Играют мальчики и девочки 7-12 лет, от 4 до 20 и более человек.

Описание. Играющие разбиваются на две равные по численности команды.

Между двумя любыми представителями их команд считалкой определяется команда водящих и команда прячущихся. Желательно выделить двух судей. Игроки водящей команды, стоя по кругу, поочередно каждый по 3 или 5 раз (по договоренности) громко повторяют речитатив, составленный из скороговорок. Например: «Добр бобер для бобрехи, бобрят...», «Лосиха лижет лосят», «Лиса любит лисят» («Шереманьвань, шереваньмань, маньвань шер», «Киц-карын, кушис кызвылкар карены...»). В это время игроки другой команды прячутся все в одном месте.

Как только последний игрок закончит речитатив, вся команда отправляется на поиски спрятавшихся. Если удастся обнаружить (заметить) хотя бы одного из спрятавшихся игроков, ищущие, крикнув «чур!», бегут к месту жеребьевки и, взявшись за руки, произносят громко 1 раз один из указанных речитативов. Игроки команды, которая пряталась, также бегут к месту жеребьевки и, образовав круг, произносят тот же речитатив. Та из двух команд, которая сделает это быстрее, становится прячущейся командой, и игра возобновляется.

Правила.

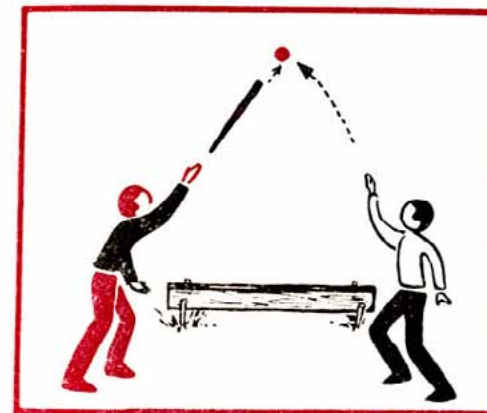
1. Речитатив нужно произносить не переставляя в нем слова, иначе судья обяжет повторить еще раз.

2. Надо начинать речитатив хором, когда все игроки команды прибегают в круг.

Игра в шар (Шарэн ворсэм)

Играют мальчики начиная с 8 лет, юноши и взрослые (в том числе пожилые) мужчины, 3-10 человек.

Требуются крепкий деревянный шар, сделанный из нароста на стволе березы, диаметром 5-10 см и для каждого игрока прочная палка-бита (в зависимости от физического развития и возраста игрока бита может иметь длину от 60-70 до 120 см и диаметр 3-5 см), одна доска длиной 2-3 м и шириной 20-25 см,



установленная на ребро и укрепленная вбитыми в землю с обоих боков доски деревянными колышками.

Описание. Для определения очередности ударов и выбора водящего устраивается бег с битой в руке на 40-100 м (например, до дерева, по которому, добежав, надо стукнуть битой, а затем обратно). В зависимости от того, кто когда финишировал, участникам присваиваются порядковые номера. Прибежавший последним становится водящим.

Водящий и игрок, получивший право на первый удар, становятся у доски (боком к ней, лицом друг к другу), расстояние между ними - 4-5 м. Водящий подбрасывает деревянный шар вперед-вверх в сторону поля, а бьющий, бросая биту, ударяет ею в воздухе по шару. От удара бита и шар улетают в разные стороны в поле. Бьющий и водящий устремляются бегом за ними: водящий - за шаром, бьющий - за своей битой, взяв которые спешат поскорее возвратиться и коснуться укрепленной на земле доски.

Во время бега водящий может с любого места начать катить шар или бросить его в доску, а бьющий имеет право своей битой снова отогнать шар, не дав ему коснуться доски. Так повторяется иногда несколько раз, до тех пор, пока кто-нибудь из этих двух игроков не коснется доски: водящий - шаром, бьющий - битой. Кто из них сделает это первым, тот занимает очередь за последним игроком, чтобы бросить в порядке очередности свою биту в шар. Проигравший становится водящим (подбрасывает шар для очередного игрока).

При промахе (первого или любого последующего игрока) промахнувшийся встает за доску и ждет, пока удачно пробьет любой из очередных игроков. Как только сделан удар по шару, все игроки, ранее промахнувшиеся, и игрок, точно метнувший биту, стремительно бегут за своими битами, а водящий - за шаром и, подняв их с земли, возвращаются к доске. Кто из них позже других коснется доски битой или шаром, тот водящий, а остальные занимают очередь для метания биты. Игра продолжается обычно до 3-5 ударов каждым игроком.

Правила.

1. Никому из играющих и зрителей не разрешается находиться в поле во время метания шара и биты.

2. Во время бега-поединка нельзя чинить препятствия бегущему сопернику.

Игра в прокладывание лыжни (Ворсэм лызь туй)

В игре участвуют мальчики 12-14 лет, от 4 до 20 и более человек. Она проводится на слабопересеченной местности без проложенной лыжни. Обозначается линия старта. В 150-800 м от нее (в зависимости от плотности и глубины снега, количества игроков в команде и их физической подготовленности) отмечается место поворота.

Описание. Участники делятся на две-пять команд, в каждую из которых входит от 2 до 10 и более лыжников. На старте команды выстраиваются колоннами (по одному). Очередность лыжников в команде произвольная.

По общему сигналу команды начинают бег - прокладывание лыжни (лызь туй) до места поворота и обратно.

Команда-победитель определяется по времени прихода последнего лыжника команды.

Правила.

1. Все лыжники команды должны идти по одному следу, проложенному идущим первым лыжником этой команды.

Смена лыжника, прокладывающего лыжню первым, в каждой команде производится по ее решению [62].



Национальные былинные богатыри марийского народа Кокша-натыр и Чоткар Чимбулат (Чоткар) – князь.

4.2. МАРИЙСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Республика Марий Эл расположена в Среднем Поволжье. Столица - Йошкар-Ола. Коренное население - марийцы (прежнее название - черемисы), относящиеся к угро-финским народам. В республике живут также русские, татары, чуваша и др.

Уже в 1918 г. в одном из постановлений местных органов власти говорилось: «Немедленно приступить к организации атлетических игр... устраивать простейшие игры, известные русскому юношеству: городки, лапта, перетягивание каната и др.».

По праздникам стали проводиться массовые состязания в лазании по канату, шесту, подвижные игры, в которых участвовали все желающие. Подвижные игры («Чур от дерева», «Лови последнего», «Бой петухов», «Мяч кверху» и др.) были включены в программу допризывной подготовки школьников. Началось культивирование международных видов спорта и спортивных игр (футбол, легкая и тяжелая атлетика, гребной спорт и т. д.).

Исконно местные игры и развлечения совпадали с распространенными в соседних русских областях, в Чувашии и Татарии (например, игры в снежки, «Чехарда», «Ходьба на ходулях», «Качели», «Бег в мешках», «Бой на бревне подушками с сеном», катание с гор на салазках, на ледяных, по шестам). Эти игры и развлечения широко бытуют и сейчас среди сельских школьников и молодежи, без них редко обходятся народные праздники.

Народные подвижные игры бытуют сейчас преимущественно в самодеятельной форме. Пропагандой их заняты отдельные энтузиасты: учителя, организаторы воспитательной работы по месту жительства, в спортивно-оздоровительных лагерях, на турбазах и в некоторых домах отдыха.

Изучены народные подвижные игры Республики Марий Эл еще недостаточно. Две заметки об играх черемисов опубликованы в «Вятских губернских ведомостях» (№ 20 за 1861 г., № 99 за 1876 г.). Несколько игр черемисов описаны в известных трудах Е. А. Покровского (1887, 1888 гг.), очерках С. К. Кузнецова (1879, 1887 гг.) и И.Н. Смирнова (1889 г.). Краткие описания некоторых марийских игр даны в «Марийском словаре» (1926 г.), составленном В. М. Васильевым.

Биляша (не переводится)

В книгах прошлого века эта игра упоминается как одна из оригинальных черемисских (марийских) или тюркских игр. В нее и сейчас играют подростки, а также молодежь, взрослые. Количество участников от 8 до 30 человек.

Описание. Чертаются две параллельные линии на расстоянии 4 м одна от другой. Игроки делятся на две команды и становятся шеренгами лицом друг к другу за параллельными линиями. Вызвавшийся по собственному желанию игрок от одной из команд с криком «Биляша!» бежит к другой команде, каждый участник которой вытягивает вперед правую руку. Подбежавший, схватив кого-нибудь за руку, старается перетянуть соперника через площадку за свою линию. Если он перетянет его, то делает своим «пленником», ставя позади себя. Если не перетянет, а сам окажется за чертой другой команды, то становится (как «пленник») за спиной своего победителя. Затем игрока высылает другая команда. Он тоже хватается за руку соперника, которого надеется перетянуть за свою линию. Особенно стремятся перетягивать того, у кого есть «пленник», чтобы в случае победы освободить его. Так команды по очереди высылают своих игроков. Игра кончается тем, что одна команда постепенно перетягивает к себе в всех соперников. Во время игры команды подбадривают своих игроков, скандируя их имена.

Правила. Для перетягивания можно выбирать любого игрока противоположной команды, никто не должен отдергивать вытянутую вперед руку. Перетягивать можно лишь одной рукой, не помогая второй. Освобожденный пленник возвращается на свое место в команде.



Бой петухов (Агытан кучедалмаш)

В Марийском крае эта известная у многих народов игра начала культивироваться в начале 20-х годов нашего века. В 1925 г. она была включена в программу праздника «Неделя физической культуры». С тех пор стала одним из популярных комических состязаний, у которого появляются все новые разновидности. Довольно часто применяется командный вариант игры.

Играют дети школьного возраста (на улице в теплое время года или в помещении), от 4 до 20 человек. Для игры требуется ровная площадка шириной 5 м, длиной, соответствующей числу участников.

Описание. Игроки стовариваются, подбирая себе в пару соперника по силам и росту, и таким образом делятся на две команды. Команды выстраиваются в две шеренги одна против другой на расстоянии 1 м, причем соперники из каждой пары стоят друг перед другом. Каждый захватывает ногу, согнутую в колене, за спиной двумя руками. По сигналу руководителя соперники из каждой пары сближаются и начинают толкать друг друга плечом, прыгая на одной ноге. Кому удастся вывести своего соперника из равновесия (соперник встал на обе ноги), тот получает очко, и эта пара выходит из игры. Побеждает команда, получившая наибольшее количество очков.

Правила. 1) Толкать можно соперника только своей пары. 2) Толкать разрешается только плечом в плечо. За толкание головой и за другие непредусмотренные приемы участник объявляется потерпевшим поражение. 3) Когда один из соперников побежден, оба напарника сразу покидают место «сражения» и подходят к судьбе или руководителю для назначения очков.

Бой петухов в программе праздника «Неделя физической культуры»



Катание мяча (Мече дене модмаш)

Мяч у марийцев прежде изготовлялся из коровьей шерсти, которую для этого долго надо было скатывать в клубок, все время смачивая. Теперь чаще пользуются резиновым мячом, но для катания лучше подходит шерстяной мяч. Игры с катанием мяча, вероятно, древнего происхождения (напоминают обрядовое катание яиц). Игра «Катание мяча» бытует до сих пор в некоторых местах Республики Марий Эл. Играют чаще весной, когда подсохнет земля. Выбирается ровная площадка или участок тропинки, деревенской улицы, где можно катить мяч на расстояние 3-7 м. Вырывается в земле ямка диаметром и глубиной чуть больше мяча. Играют теперь в основном младшие школьники, а прежде играли также подростки и молодежь. Количество участников от 2 до 7 человек.

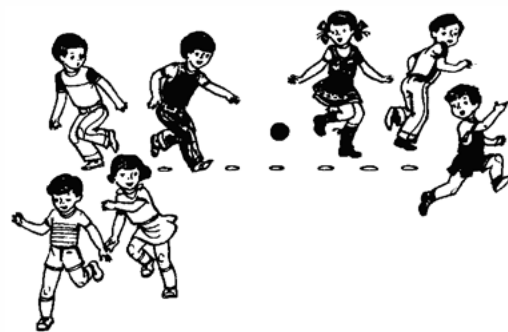
Описание. Участники договариваются, кто за кем будет катить мяч. Первый игрок катит по земле с отмеченного чертой расстояния (3-7 м) мяч в ямку. Если попадет, ему начисляется 1 очко и он катит мяч еще раз. Промахнется - катит следующий по очереди. Побеждает тот, кто первым наберет условное количество очков. Но иногда сами играющие устанавливают другие условия (например, играть до трех призовых мест).

Правила. 1) Нельзя заступать за исходную черту, но разрешается игроку (если он хочет показать свое умение) отойти от ямки дальше, чем остальные играющие. 2) Не полагается кидать мяч сразу в ямку. Хотя бы половину пути он должен катиться по земле.

Катание мяча через лунки (Мечым лакыла гоч - модмаш)

В этой игре обычно участвуют младшие школьники и подростки, в основном мальчики, от 2 до 12 человек (можно и больше, но тогда каждому долго ждать своей очереди). Для игры требуется ровное утоптанное место, например ровный участок тропинки длиной 2-3 м. Играющим нужен мяч (лучше размером с теннисный).

Описание. Играют каждый за себя или делятся на две команды. В земле делается в ряд - 10 лунок такого размера, чтобы в них мог закатиться и остаться там мяч. Расстояние между лунками - 5-6 см. Линия кона находится в 1-1,5 м от первой лунки. Края у лунок нужно сделать покатыми, чтобы мячу легче было выкатиться из лунки. Игрок катит мяч с линии кона, стараясь, чтобы он прокатился через все 10 лунок. Если мяч остановится в одной из лунок, подсчитывают, сколько лунок еще осталось (такое же число штрафных очков приписывается игроку или его команде). Вторым катит игрок другой команды, и так участники все время чередуются. Когда все прокатят мяч по одному разу, подсчитывают очки. Побеждает тот игрок или та команда, у кого меньше штрафных очков.



Колышки (Панга)

Среди марийцев эта игра бытует издавна: ее описал как черемисскую еще Е. А. Покровский (1887 г.). Для игры нужна площадка, на которой можно начертить круг диаметром примерно 6 м. Требуются колышки высотой 50-100 см. Участвуют в этой игре мальчики и девочки, в основном младшего школьного, а также среднего школьного возраста, от 10 до 40 человек.

Описание. По желанию выбирается водящий. Каждый из игроков, кроме водящего, втыкает свой колышек по линии круга и становится около колышка. Водящий ходит по кругу и просит каждого: «Кума, кума, продай кола!» Игрок может согласиться, тогда он меняется местом с водящим. Но так бывает редко. Обычно водящий слышит в ответ: «Пойди за реку» - и переходит к следующему игроку. Если никто из играющих не хочет «продать» кол, водящий вызывает любого игрока на состязание. Он подходит к какому-нибудь игроку и кладет ладонь на верхушку его колышка, а тот тоже притрагивается к колышку. Затем владелец кола и водящий одновременно (например, сосчитав вместе громко: «Раз, два, три») бегут по линии круга в противоположные стороны. Кто из них быстрее обежит круг и дотронется до колышка, тот становится его владельцем, а другой из бежавших водит.

Правила. 1) Игроки должны начинать бег от колышка одновременно, иначе им придется бежать снова. 2) Нельзя при беге срезать путь, заступая за черту круга.



Катание по шестам (Вара умбач мунчалтымаш)

Эта игра была широко распространена во многих районах марийского края в 1920-1950 гг., что подтверждается постановлением Краснококшайского исполкома (1919 г.), в котором указывалось: «Ввиду важности проведения в жизнь зимнего спорта среди населения, и главным образом среди молодежи... сделать обязательным для каждого селения, уезда... устройство гор для катания, а также сделать шесты для катания, часто - применяемые местным населением». Длинные, гладко обструганные жерди (бревнышки) укладывали на расстоянии 1 м параллельно друг другу и обливали водой. Протяженность таких «рельсов» - от 50 до 200 м. Если жерди укладывались на крутом склоне, то их водой не обливали. Проводят эту игру зимой, участвуют в ней подростки, молодежь и взрослые, от 2 до 30-40 и более катающихся.

Описание. Участники распределяются по парам примерно равного роста и веса. Двое игроков становятся на лежащие параллельно скользкие шесты, взявшись за руки (за плечи, за талию), и катятся по ним под уклон. Задача - проехать донизу, не упав. Для этого требуется не только умение сохранять равновесие, но и согласованность действий напарников. Наиболее умелые в этой игре изобретают новые способы поддерживать друг друга, комичные позы. Все это делает катание по шестам веселым народным зрелищем.



Герой былинного эпоса удмуртского народа Донды батыр

4.3. ИГРЫ УДМУРТСКОГО НАРОДА

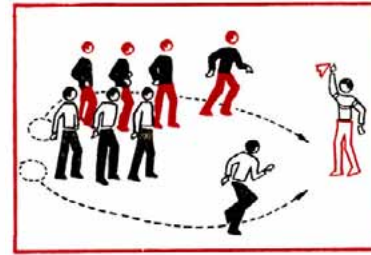
Удмуртия расположена в Предуралье, в междуречье Камы и Вятки. Столица – Ижевск. Коренное население - удмурты. Они относятся к финно-угорской группе народов. Кроме того, в республике живут русские, татары, украинцы, марийцы и др.

Для традиционных игр Удмуртии характерна связь их с условиями труда и быта в этом лесном краю. Здесь много игр с палками, жердями, есть игры с поленом, щепками, деревянными чурками: «Кырен-пучен» («Поляна-жердь»), «Тюрага» («Жаворонок»), «Пуклэ бекмыльтыса» («Роняя полено»), «Пу лёсыса шудон» («Игра с разбрасыванием щепок») и др. Даже кости в игре «Бабки» порой заменялись деревянными чурками - козелками (игра «Козлок»).

Еще первый удмуртский фольклорист и этнограф Г. Е. Верещагин отмечал, что игры удмуртов по преимуществу имели гимнастический характер, развивали силу и ловкость, требовали проявления смекалки, некоторые игры сопровождалась шутками, загадками, фокусами.

До сих пор бытуют среди сельских детей старинные игры: «Лапти», «Лапта», «Жмурки», «Тюрага» («Жаворонок»), «Гутё» («Лунки»), «Плипуры» («Горелки»), которые теперь редко можно встретить в других местах. Игры давних времен нередко хорошо уживаются с самыми современными, и не только на селе, но и в городе (в Ижевске, например, многие подростки назвали любимой старинную игру «Лолточка»). Современную Удмуртию можно считать в этом отношении краем контрастов: с одной стороны, старинные, редко где сейчас сохранившиеся игры, с другой - спидвей, мотобол, лыжный спорт и т. д.

Некоторые сведения об играх удмуртов можно найти в дореволюционных изданиях авторов: В. Бехтерев (1880 г.), Г. Е. Верещагин (1886 г.), И. Н. Смирнов (1890 г.), Е. А. Покровский (1887 г.). В архивах краеведческого музея в Ижевске есть отдельные записи и фотографии игр, сделанные К. Гер дом (тридцатые годы нашего века) и некоторыми другими фольклористами и этнографами. Активная работа по изучению удмуртских игр стала проводиться непосредственно при подготовке данного сборника, в том числе в ходе этнографической экспедиции по изучению игр Удмуртии (1980-1981 гг.). В общей сложности зафиксировано более 100 игр, бытующих сейчас в Удмуртии, большинство из них - подвижные.



Удмуртские горелки (Плипуры)

Эта самобытная игра описана еще в 1887 г. Е. А. Покровским. Он опубликовал ее под названием «Вотские горелки», что может служить свидетельством ее широкого распространения среди удмуртов (устаревшее название - «вотяки»). «Удмуртские горелки» и до сих пор бытуют в Удмуртии. Играют в нее девочки и мальчики подростки или юноши и девушки, собравшись на небольшой поляне или на широкой улице села. Обычно играющих бывает не менее 7-9 человек. Для игры требуется платок или пояс.

Описание. Несколько пар становятся одна за другой вереницей; впереди - один из играющих, который держит над головой платок или пояс. Составляющие заднюю пару разделяются и бегут один с правой, другой с левой стороны стоящих пар к игроку с платком. Каждый, подбежав, старается взять этот платок. Держащий платок отдает его без сопротивления. Взавший платок заменяет державшего его, но переходит примерно на 1 м назад, чтобы освободить место впереди себя для новой пары. Ее образуют, взявшись за руки, игрок, державший до этого платок, и тот, кто подбежал к нему вторым. Если оба бежавших возьмутся за платок одновременно, то он остается у державшего его, а прибежавшие становятся первой парой. Потом бежит другая пара с конца вереницы и т. д. Строй играющих постепенно перемещается вперед. Раньше, если играли на улице, то проходили ее за время игры из конца в конец, а порой еще и в обратную сторону.

Правила.

1. Бежать последняя пара начинает сразу же после разъединения рук (без специального сигнала).
2. Вырывать друг у друга платок не разрешается.

Мяч и ямка (Тупен гопен)

В «Мяч и ямку» обычно играют дошкольники и младшие школьники, собравшись по 3-5 человек, на небольшой ровной площадке (примерно 5x10 м).

Для игры требуется мячик (лучше маленький).

Описание. На земле чертят круг (диаметр 1,5-2 м). В нем в произвольном порядке делают небольшие ямки (для каждого игрока своя), чтобы мяч, закатившись в одну из них, мог остановиться. Желательно, чтобы все ямки были одинакового размера. Каждый играющий кладет цветное стеклышко или камешек в свою ямку, чтобы пометить ее. После этого один из играющих отходит от круга в любую сторону на 3-5 м (как договорятся) и катит по земле мяч в круг. В чью ямку он закатится, тот катает следующим. Так играют, пока не надоест. Победителей в этой игре обычно не выделяют, но можно подсчитывать, сколько раз кто катал мяч, и в соответствии с этим начислять очки.

Правила.

1. Если мяч не закатился ни в одну из ямок, игрок катит его повторно.
2. Если мяч попал в ямку, но выкатился из нее, то считается, что он не закатился.

Стой! (Сыл!)

Играть в нее можно летом на большой открытой площадке или в зале. Играют и мальчики, и девочки (чаще всего подросткового возраста), обычно от 4 до 30 человек. Специальных организаторов для игры не требуется.

Описание. Все участники, кроме водящего, образуют круг, а водящий становится в середине. В руках игроков мяч, который они перебрасывают друг другу через круг, мимо водящего. Водящий же старается поймать его или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, то водящим становится тот, от кого летел задетый или пойманный мяч, прежний же водящий встает в круг. Если мяч упадет, то все игроки разбегаются в разные стороны, а водящий бежит за мячом. Подняв его, кричит: «Стой!» Тогда все играющие замирают на том месте, где застал их возглас, а водящий, тоже не сходя с места, бросает мяч в любого из игроков. Если попадет, то запятнанный становится новым водящим, если же промахнется – то снова водит.

Правила.

1. При перебрасывании мяча по кругу он не должен лететь выше поднятых рук водящего.
2. Игроки могут перекатывать мяч по полу.
3. Никому не разрешается бегать с мячом.

Роняя полено (Пуклэ бекмыльтыса)

Проводят эту игру на лужайке или во дворе в любое время года. Играют обычно ребята-подростки или младшие школьники (чаще всего ровесники). Количество участников от 5 до 10 человек (можно и больше). Для игры требуется полено (одно или несколько).

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. В середину его ставят полено (если играющих больше пяти, то несколько поленьев). Все бегут по кругу в том направлении, как договорятся, стараясь втянуть за руку одного из соседей в середину круга, чтобы тот задел и уронил полено. Сбивший полено выбывает из игры. Продолжают играть до тех пор, пока в кругу останется только один человек. Он считается победителем. После этого начинают игру сначала.

Правила.

1. Начинать втягивать соседних игроков в круг можно только после условленного сигнала.
2. При разъединении рук выбывает тот, чья из разъединившихся рук была правой.

Поляна-жердь (Кырен-пучен)

Эта игра проводится на лужайке, поляне - там, где сравнительно мягкая, мало утоптанная почва. Участвуют в ней обычно подростки и юноши, 5-10 человек, иногда больше.

Описание. Чертят или отмечают другим способом (палочками, камешками и т. п.) круг диаметром 20-30 м.

Играющие становятся за кругом, в центре которого втыкают или слабо вбивают в землю толстую палку высотой 1,5-2 м. Выбранный по жребию водящий становится рядом с палкой. По его сигналу любой из играющих подбегает к палке и на бегу ударами руки или ноги старается свалить ее. Если это ему удалось, он бежит от водящего, который стремится догнать его и осалить в пределах круга. Осаленный становится водящим. Если осалить не удалось, водящий остается прежним. Палку устанавливают снова, и начинается новый кон игры.

Правила.

1. Водящий не имеет права удерживать палку или преграждать путь игроку, который пытается ее свалить.
2. Ударять палку бегущий может не больше 1 раза и только рукой или ногой, но не туловищем.
3. Если палка начнет падать, но не упадет, водящий остается прежним.

Жаворонок (Тюрага)

И сейчас бытует в Удмуртии эта игра, описанная еще в 1886 г. Г. Е. Верещагиным. Играют в нее мальчики-подростки и юноши летом на лужайке. Количество участников обычно 3-10 человек. Для игры нужно вбить в землю с небольшим наклоном кол (высотой от земли около 1 м). Изготавливается также небольшая (высотой 10-12 см) конусообразная пешка с зарубкой на тупом конце. Для игры требуются еще палки-биты длиной около 60 см (по количеству участников).

Описание. Когда кол вбит и пешка надета на него, играющие берут по палке-бите и с установленного расстояния (5-7 м) бросают их так, чтобы сбить пешку. От чьей палки пешка улетит дальше, того назначают водящим. Он становится у кола, а другие расходятся в стороны, куда, как они ожидают, должна упасть пешка. Бьющий ударяет палкой по пешке снизу вверх, и пешка высоко летит. Остальные ловят ее в руки или в шапку. Кто поймает, тот становится следующим водящим.

Если же никто не поймает пешку, то находящийся ближе всех к месту ее падения игрок, подняв ее, бросает с того же места в кол. Если попадет в него, то получает право бить. В противном случае бьет прежний водящий.

Правила.

1. Ловящим не разрешается становиться ближе 1,5-2 м от кола.
2. Запрещается отнимать уже пойманную пешку.



Северный охотник, Демоны и великаны Севера – герои народного эпоса

4.4. ИГРЫ И СОСТЯЗАНИЯ КОРЕННЫХ НАРОДОВ ЕВРОПЕЙСКОГО СЕВЕРА И СЕВЕРА-ЗАПАДНОЙ СИБИРИ

Ненцы – коренной народ Европейского Севера и севера Западной Сибири. Обычно имеют достаточно высокий интеллектуальный уровень, физически хорошо подготовлены, в основном занимаются оленеводством. Им свойственны аккуратность, старательность и выносливость в трудовой деятельности. Ненцы – оленеводы.

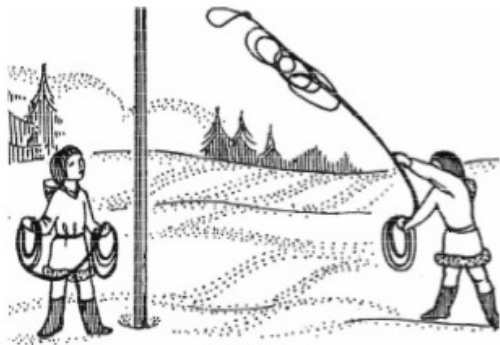
Ненцы занимают обширную территорию Севера европейской части России и Западной Сибири.

Забота об оленях, кочевой образ жизни позволил ненцам выработать черты, исключаящие потребительское отношение к природе и ее дарам. Немногословность, сдержанность – характерные качества в межличностных отношениях ненцев. В тундре человека ценят за его самостоятельность и здравомыслие.

Коренными народами Севера, ведущими традиционный образ жизни на природе, накоплен бесценный опыт выживания в тяжелых климатических условиях. Особое место в их жизни занимает национальная физическая культура этих народов и, в первую очередь, традиционные игры и состязания [49; 50; 63].

Гонки на оленьих упряжках, борьба, переход по качающемуся бревну, прыжки через нарты, гонки на охотничьих лыжах, перетягивание палки - зрелищные виды программы ежегодного фестиваля оленеводов и других праздников народов Севера





Метание аркана на хорей

Состязаются зимой мальчики в возрасте 7–13 лет и взрослые, когда приедут на стойбище и распрягут оленей. Количество участников не ограничивается.

Для состязания в снег втыкают хорей (шест с привязанным к нему колокольчиком для отпугивания злых духов).

Каждый участник имеет аркан. Игроки по очереди встают боком к хорею так, чтобы ближняя к нему нога находилась на расстоянии около 50 см от него. Игроки отматывают только необходимую по длине часть аркана для метания на верхушку хорея, а оставшуюся часть прижимают к земле ближней к хорею ногой. Затем броском руки снизу через сторону они бросают аркан вверх так, чтобы тот зацепился петлей за верх хорея или охватил его.

Варианты игры:

1. Каждый участник выполняет три попытки.
2. Арканы бросают до тех пор, пока не упадут в цель.
3. Все участники одновременно встают боком к хорею по кругу на расстоянии 50 см от него и по очереди выполняют броски. Побеждает тот, кто наиболее метко бросит аркан в цель.

Метание аркана на снег

Играют зимой на стойбище. Каждый имеет аркан. В игре принимают участие мальчики в возрасте 9–13 лет, взрослые мужчины и даже старики.

Выбирают припорошенную снегом лесную



полянку. Все участники встают в линию лицом к ней и по очереди с небольшим интервалом метают свои арканы так, чтобы они, пролетев по воздуху, приземлились на снег. При приземлении петля аркана должна лечь на снег в форме круга, а остальная часть аркана – в виде точной прямой линии. Для этого игроки в конце броска поддерживают свои арканы, стараясь придать им нужную форму. Побеждает тот, кому это удастся лучше всех

Метание аркана на дальность

Состязаются зимой на стойбище мальчики в возрасте 10–14 лет. У каждого есть аркан. Количество участников не ограничивается.

На ровной площадке проводят черту. Первый участник встает возле нее с арканом в руках. Сделав замах, он бросает аркан вперед-вверх как можно дальше. Если аркан улетает дальше своей длины, участник может забежать за линию и пробежать несколько шагов, не выпуская аркан из рук. После этого на то место, где упала петля аркана, кладут камень или забивают палочку. Затем игрок делает еще три попытки. Засчитывается лучший результат. За первым участником выходит второй, и т.д. Побеждает тот, у кого аркан улетел дальше.

Варианты игры:

1. Участник метает аркан одной ногой.
2. Участник метает аркан пяткой после стойки на руках с последующим кувырком вперед.

Урони товарища

Игра проводится зимой среди мальчиков в возрасте 8–15 лет. Играют во время перекочев, когда возникает необходимость согреться после долгого сидения на нартах. Количество играющих не ограничивается.

В начале игры по жребию выбирают водящего, оговаривают границы игрового поля (участка дороги). Водящий разбегается и, катясь на одном колене, старается второй ногой, которая выпрямлена в колене, свалить кого-либо из играющих на снег. Остальные пытаются увернуться от подката и устоять на ногах. Если же какому-либо игроку это не удастся и он падает на снег, то становится водящим. Побеждает тот, кого не смогли свалить ни разу.



Повернись с палкой

Играют летом в перерывах между работой дети и взрослые. Для игры изготавливают палку из березы или ели длиной 60–80 см и очищают ее от неровностей.

Игрок берет палку правой рукой за верхний конец, левой – за середину, затем принимает положение упор лежа с опорой руками на палку и, не отрывая прямых ног от земли, старается повернуться на 360° в правую или левую сторону, перебирая руками палку. При этом он не должен касаться земли никакой частью тела, кроме ступней ног. Побеждает тот, кому удастся сделать наибольшее количество поворотов.

Вариант игры: палку можно укоротить – это значительно усложняет выполнение поворотов.



Перетягивание палки

Перетягивание палки

Состязаются круглый год в помещении и на воздухе дети и взрослые. Количество участников не ограничивается. Для состязания берут палку длиной 60 см, диаметром 3–4 см из любого дерева, часто используя для этого кусок хорея, тщательно очищают ее от неровностей и зашкуривают. Также выбирают доску длиной 1–1,5 м, шириной 35–40 см, иногда используя вместо доски бревно.

Два игрока садятся на землю или на пол друг напротив друга, упираясь ступнями прямых ног в доску, и берутся руками за палку. Хват произвольный, т.е. можно брать одной рукой хватом сверху, другой – хватом снизу и т.д. По команде судьи, функции которого может выполнять любой игрок, соперники начинают тянуть палку на себя, стараясь оторвать противника от земли или пола. Во время перетягивания можно отрывать ноги от доски или постукивать ими по доске. Если игрок падает набок, но не выпускает палку из рук, это не считается поражением, и ему дается еще одна попытка. Лучше всего, если один из участников перебрасывает другого через себя. Проигравший выбывает из борьбы, а с победителем начинает соревноваться следующий участник, и игра продолжается. Побеждает тот, кому удастся перетянуть всех участников состязания.

Метание аркана на носы нарт

Состязаются зимой мальчики в возрасте 5–7 лет. Количество участников не ограничивается.

6–7 ездовых нарт устанавливаются на расстоянии 1 м друг от друга в один ряд. Для игры необходимы также арканы.

Проводят черту. Первый участник бросает аркан, стараясь захватить петлей носы нарт. Если ему удастся захватить оба носа, он получает 1 очко, если ближний к себе нос – 2 очка, если дальний – 3 очка. Затем броски по очереди выполняют остальные участники. Выигрывает тот, кто наберет больше очков.

Вариант игры: участники метают арканы на спор, стараясь попасть на носы второй и третьей нарт.

Ловля оленей («Ярколава»)

Вариант А.

На площадке ставится 6–7 оленьих рогов. На расстоянии 1,5 – 2 м вокруг них проводится окружность. Дети-оленеводы с тынзеями (арканами) располагаются по кругу.

По сигналу арканы накидываются на рога. Победителем считается тот, кто больше других «поймает» оленей. Одновременно можно ловить 2–3-х оленей.

Вариант Б.

На площадке перед играющими проводится черта. На одной линии, на расстоянии 1,5 – 2 м от черты, устанавливается 10–12 оленьих рогов. Выходят 3–4 «пастуха-оленевода» и ловят тынзеем (арканом) оленей.

Выигрывает тот, кто больше выловит «оленей».

Можно группу разделить на команды по 6–7 детей, выигрывает команда, выловившая больше «оленей».



Метание тынзья на рога оленей любимая игра детей оленеводов

Оленеводы («тыбертя»)

Выбирается 2–4 «пастуха-оленевода». «Дети – олени» находятся в разных местах площадки.

Оленеводам выдаются тынзеи (арканы). По сигналу «лови» оленеводы арканами ловят последовательно трёх оленей. Запрягают их в игрушечные самодельные упряжки.

Победители, собравшие свою упряжку, свободно катаются по площадке. Игра рассчитана на детей подготовительной группы и проводится на улице.

Сборка и разбора чума («мядикова»)

Воспитатель показывает последовательность сборки и разбора чума, называя части чума по-ненецки. Дети повторяют в чуме с куклами, а около чума – с деревянными (картонными) оленями, санками.

Атрибуты для игры: шесты чума, покрытие (нюк), летний или зимний (в зависимости от времени года), ненецкие куклы и куклы, одетые в ненецкую одежду соответственно сезону; олени, вырезанные из картона (фанеры), деревянные самодельные санки. Играть могут дети дошкольного возраста.



Игра в аркан (тынзям моёпава)

На участке проводится черта. Играющие выстраиваются около черты с арканом. Тынзей (аркан) наматывается на левую руку в направлении от кисти на локоть и, при разгибании предплечья набрасывается на предмет-цель. Играющий, попав петлей тынзья (аркана) на предмет затягивает аркан, подтягивая его к себе. У кого больше попаданий в цель, тот и выигрывает.

Заарканивать можно головки самодельных деревянных саней, шестов и других предметов. Игра рассчитана на детей старшей и подготовительной группы.

Гонки оленей («Нэдалёда»)

Цель: упражнять в беге по 2–3 человека, развивать быстроту, ловкость. Воспитывать интерес к соревнованиям.

Определяется расстояние для гонок (50–60 м). Выбираются пастухи-гонщики и по три оленя каждому гонщику.

Гонщики запрягают своих оленей в упряжку и становятся на линию старта.

По сигналу «Хэй» - упряжки бегут к финишу. Побеждает прибежавшая первой упряжка. Соревнование можно проводить как командное, так и личное. Для дошкольников расстояние можно укоротить.

Игра в прятки («Лынзекова»)

Цель: учить действовать по сигналу, развивать внимательность, воспитывать терпение, выдержку.

В начале игры счетом выбирается «прятка». Все играющие встают в круг. Один считает до десяти. Десятый становится «пряткой» и садится на санки, поставленные в центре круга.

«Прятка» закрывает глаза. По сигналу «прятка» идет искать. Все играющие прячутся, а «прятка» ищет спрятавшихся товарищей, пятнает найденного. Последний становится «пряткой», садится на санки и замуривает глаза. По сигналу воспитателя игра продолжается.

Игра рассчитана на детей дошкольного возраста.

Прыжки через нарты

Цель: упражнять в прыжках. Развивать ловкость, воспитывать интерес к народным играм

Двое игроков бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1 м. Нарты-сани имеют длину 1 м, ширину 30–40 см, высоту 20 см. Выигрывает тот, кто быстрее пробежит и не заденет нарты.

Примечание: для дошкольников можно сделать нарты из картона.

Перетягивание каната

Цель: упражнять в ловкости, развивать мышцы рук, ритмичность движений, воспитывать интерес к народным играм

На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу входящего «Раз, два, три - начни!», каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей.



Метание топорика (Тубкам моепава)

Цель: упражнять в метании топорика в даль, развивать меткость, глазомер, воспитывать выдержку, терпение.

Дети упражняются, а затем соревнуются в метании топора на дальность. Метание топора на дальность можно проводить с места или с разбега. Размер топора 25 см, нормы метания для дошкольников от 3,5 м до 6 м.

Тройной прыжок

Состязание проводится в летнее время на ровной площадке. В нем могут участвовать дети старше 10 лет и взрослые. Количество участников не ограничивается.

Перед началом состязания на песке проводят линию, от которой выполняются прыжки. Первый игрок встает как можно ближе к линии, не наступая на нее, ступни ног вместе, носки направлены вперед. Сгибая ноги в коленях и убирая руки назад, игрок за счет быстрого разгибания ног в коленях и одно-

временного маха руками вперед-вверх выпрыгивает вперед, приземляется на одну ногу, а затем, оттолкнувшись ею и вынося колено другой ноги вперед, – на две ноги. После этого он, оттолкнувшись двумя ногами, прыгает последний раз, чтобы приземлиться на две ноги. После этого кто-нибудь из участников проводит линию на месте его приземления, т.е. по последней точке касания относительно места отталкивания. Затем по очереди прыгают остальные участники. Побеждает тот, кто прыгнет дальше всех.

Кто быстрее встанет

Состязаются летом дети и взрослые на полянках возле жилья. Участвуют все желающие. Игроки делятся на пары и садятся на землю спиной друг к другу. Руки сцеплены в локтевых суставах, ноги вытянуты вперед.

По команде судьи игроки стараются встать как можно быстрее, чтобы опередить соперников. Побеждает та пара, которая сможет встать быстрее других.



Перя-богатырь – былинный герой коми народа

Глава V.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КОМИ НАРОДА

Игра Даровка

Во многих районах Республики Коми сохранилась игра в своем древнем (XII век) названии русской народной игры «Лапта» – «Даровка».

Площадка для игры «Даровка» примерно размером 60 x 35 м, но можно играть и на площадках меньших размеров площадках (40 x 20 м, 30 x 15 м). Лицевые линии: одна — линия «города» и дальняя — линия «сало». За линией «города» три площадки: площадка очередности, площадка подающего и площадка «пригород».

Инвентарь: палка — бита длиной от 80 до 120 см, диаметр ручки такой, чтобы было удобно ее держать в руке (по усмотрению участника состязания). В верхней части (дальней от ручки) лучше битую сделать одной стороной плоской («лопаточкой» — лаптой). Палку (биту) лучше иметь каждому игроку свою (для удобства) как раз по своей руке. Мячик использовать резиновый или теннисный. Обувь спортивная — беговые туфли, кеды, кроссовки.

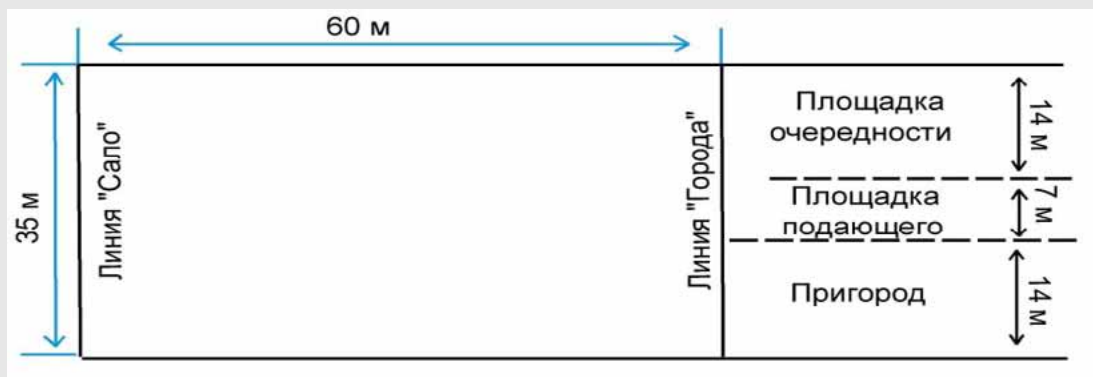
Суть игры «Даровка» состоит в том, что играют 2 команды по 6 человек каждая. По жребию команды определяются: на команду бьющую, которая располагается за линией города («в городе»), выбивающая в поле битой мяч, наброшенный для удара подавальщиком (игроком команды противника); команду подающую, расположенную в поле, игроки которой стараются поймать мяч после удара («даровку» взять) или, если им это не удалось, то поднять с земли и «осалить» им перебегающего из «города» в «сало» и обратно игрока, пробившего мяч.

Правила игры.

1. За каждого игрока, пробившего мяч и сумевшего перебежать за линию «сало» и обратно и не осаленного при перебежке, команда бьющих получает очко.

2. Команда в поле, сумевшая поймать с лета мяч («даровку взять»), получает право пробивать мяч и выходить за линию «города», а вторая команда, потерявшая «даровку» (мяч), становится в поле. Игра продолжается.





Примерные размеры площадки для игры «Даровка».



Схема расположения игровых зон и игроков игры «Ловля оленей»

3. Если мяч не пойман с лета, то его нужно поднять с земли и постараться осалить любого перебегающего поле игрока противника и, в случае «осаливания», спешить занять «город», чтобы не произошло «пересаливание».

4. Играть можно 2 партии по 30 (20) минут или (по договоренности) на определенное количество очков (10, 15, 20 и т.д.). Команда, набравшая большее число очков или первой набравшая договорное количество очков, является победителем встречи. Для судейства игры необходимо иметь судью и секретаря с целью учета очков. Нужно придерживаться правил русской народной спортивной игры «Лапта».

Игра «Кислое тесто» или «Кислый круг» («Шома кытш»)

Играют 2 команды по 6 человек. Площадкой для игры может служить круг диаметром 8–10 м. В кругу одна команда — «кислое тесто», вторая команда за кругом с мячом в руках. Задача команды за кругом «осалить» («выбить») мячом игроков, которые находятся внутри круга. Игру можно проводить до тех пор, пока не будут выбиты («осалены») все игроки команды, находящиеся в кругу. Затем команды меняются ролями и местами. Это народный вариант игры. Однако игра неопределенно может затянуться во времени, ибо игрок круга, если поймал мяч — «свечу»

имеет право, при «осаливании» его, использовать очко — «свечу» и остаться в кругу или выручить кого-либо из «осаленных», передав ему очко.

Эту игру можно проводить на время. Какая команда «выбьет» больше всего игроков за определенное время — 1 мин., 2 мин. и т.д.

Правила игры.

1. «Салить» — выбивать игрока из круга ударом мяча в любую часть тела, кроме головы.

2. «Осаленный» игрок выбывает из игры, выходит за круг. Он может войти обратно в круг и продолжать игру, если у него имелись очки — «свечи» (поймал или ловил с лета мяч). «Осаленного» может выручить любой игрок команды, поймавший «свечу» в процессе игры и подаривший это очко «осаленному» игроку.

Игра «Ловля оленей»

Играют 6 юношей в команде. Эта игра может проводиться как личные состязания, где победу оспаривает каждый из 6-ти игроков, или командные, когда играют две и более команд. Игра с бегом и борьбой — бегом «пастуха», наступающего для «осаливания» «оленя», и удержании «оленя», вырывающегося из «заарканивания», в течение определенного времени (по договоренности играющих до счета 5 (10, 15 сек.). После чего олень выбывает из игры, уводится «па-

стухом» в корраль (загон для оленей).

В программе праздника или фестиваля наиболее зрелищно выглядит проведение игры в командном варианте. По жребью команды делятся на «пастухов» и «оленей» в первой партии, а во второй партии роли команд меняются. Игроки обеих команд имеют нагрудные номера №1 – №6, вторая команда №7 – №12 (или №11 – №16).

«Олени» имеют на голове легкие (из нетканки, ватмана) ободки с вырезанными «оленьими рогами» (размер произвольный). «Пастухи» имеют на голове цветные (разного цвета) повязки из полосок лент, повязанные вокруг головы со свисающими концами сбоку (это украшение «пастухов» для удержания волос, прически).

Сущность игры заключается в том, что «олени» разбегаются по пастбищу (на площадке — футбольное поле, поляна, спортзал, но с разметкой границ). «Пастухи» выходят на ловлю (заарканивание) своего оленя.

Каждый пастух пытается поймать своего оленя. Для этого он должен догнать убегающего «оленя», «осалить» — «заарканить», т.е. сдернуть у него с головы ободок — рога «оленя», и спросить игрока — «оленя», остановленного таким образом: «Кор али морт?» («Олень или человек?»). Игрок — «олень» может по своему желанию ответить любое «Олень или человек». Если ответит «морт» («человек»), то на этом поединок заканчивается и «пастух»

уводит «оленя» в корраль, где и охраняет, не дает убежать «оленю» из корраля до тех пор, пока не будут пойманы все остальные олени (по условиям игры) или до истечения времени партии (2 или 3 мин.). Если же ответит игрок — «олень» «кор» («олень!»), то после этого игрок «олень», не сопротивляясь, дает «возможность игроку — «пастуху» сцепить за спиной «оленя» свои руки (руки «оленя» должны при захвате его находиться сверху рук «пастуха», но не сцеплять свои руки). После захвата игроком — «пастухом» в замок своих рук, начинается поединок — вырывание. «Олень» старается освободиться, вырваться из сцепленных рук «пастуха», а «пастух» старается удержать «оленя», произнося громко счет до условленного числа (секунд). Например, до 10, 15 или 30 сек. Если это удастся «пастуху», то он отводит «оленя» в корраль и охраняет его до окончания игры. Если «олень» освободится, вырвется из сцепленных рук, то он берет снова ободок и убегает. Все повторяется вновь с «осаливания». Так может происходить несколько раз, пока не истечет время игры.

Продолжительность партии от 1 до 5 минут (по уговору). В игре 2 партии — смены. Команды меняются ролями — «пастухи» становятся «оленями», «олени» — «пастухами». Игра заканчивается в двух случаях: первый — все «олени» переловлены и уведены в корраль, где охраняются «пастухами» раньше, чем ис-

текло обусловленное время партии. В таком случае фиксируется в протоколе время в минутах и секундах, считая его по времени помещения в корраль последнего пойманного «оленя». Второй случай — сыграно условленное время партии-смены, а «олени» не все переловлены. Тогда в протокол вносится количество «оленей», находящихся в коррале и фиксируются «осаленные» олени (количество и номера участников). Победа присуждается команде «пастухов», которая поймала больше «оленей» или же переловила всех «оленей» за меньшее количество времени.

Правила игры. 1. «Олень» не имеет права руками мешать снять с головы (задерживать) ободок (рога), когда, догнав его, «пастух» пытается снять ободок. 2. При вырывании, удержании ни «пастуху», ни «олению» не разрешается удерживать, хватая за одежду друга друга. 3. Из корраля «олень» может убежать от «пастуха». Для этого он должен суметь перепрыгнуть «изгородь» корраля, не заступив в обозначенный на земле (полу) коридор (шириной до 4-5 метров) вокруг корраля и унести свои рога – ободок, который достать можно в прыжке, и чтобы в это время его не «осалил» «пастух». Если «пастух» «осалит» в пределах 5 метров от корраля, то «олень» возвращается в корраль без сопротивления. Ободок возвращается и подвешивается на хорей.

Примечание. 1. На площадке, сбоку обозначается корраль-загон для «оленей» (круг, внешний диаметр — 4-5 метров, внутренний круг — 1,5-2 метра). В стороне от корраля за 3-4 метра подвешиваются или укладываются

ся на пол (землю) ободки – рога пойманных «оленей», которые могут унести убежавшие из корраля (выпрыгнувшие) «олени». Лежащие ободки-рога оленя в коррале охраняет «пастух», поймавший своего «оленя».

2. Для обслуживания игры необходимо иметь на каждую пару игроков одного судью, т.е. шесть судей и одного секретаря или старшего судью, который будет вести и учет результатов.

3. Игру можно проводить, на улице, в любое время года или в спортзале.

«Охотники и утки».

Игра командная, в команде 6 человек. Играют 2 команды. По жребию в I-й смене — «лесовании» роли команд меняются, команда, которая была «утками», становится «охотниками» и наоборот. Продолжительность каждой смены от 3-х до 5-ти минут (по уговору играющих).

Место для игры и инвентарь. «Озеро А» и «озеро Б» на расстоянии в спортзале между лицевыми линиями, на открытой площадке до 30-50 метров. «Берега» обеих сторон от средней линии соединяющей «озера» и параллельно ей линии «охотников» на расстоянии 10 – 15 метров (шагов). На каждого игрока – «охотника» по 2 «заряда» (2 мяча (теннисных или резиновые), с примерным диаметром 8-10 см).

Содержание игры. «Утки» — игроки одной команды по своему усмотрению располагаются в «озерах» в любом соотношении: все в одном «озере» или одна часть в одном, дру-

гая — в другом (по их усмотрению — это тактика игры команды «уток»). Условие для «уток»: каждая «утка» обязана сделать за партию несколько «перелетов», но не менее шести раз, т.е. бегать из «озера» в «озеро» несколько раз (туда и обратно). Время перебежки игрок – «утка» сам себе определяет, но обязательно нужно это сделать за время смены – «лесования» (5 – 10 минут), как условились команды в начале игры.

«Утка» старается перебежать большее количество раз так, чтобы ее «охотники» не «подстрелили» (не «осалили» брошенным в нее мячом). «Подстреленная утка» не выходит из игры, а продолжает перелеты – перебежки. Она набирает очки за каждую перебежку в одном направлении по одному очку (если ее не подстрелили на пути от одного «озера» до второго).

«Охотники», игроки второй команды, имея по 2 мяча («выстрела»), располагаются произвольно с обеих сторон от пути перелета за очерченными линиями не скапливаясь вместе, т.е. по одному. Каждый из них имеет неограниченное количество выстрелов. Выстрелы состоят из первых двух «зарядов» (двух мячей), а в ходе игры охотники имеют право подбирать мяч с поля, забегая за ним и в поле перелета (протока) уток, но обязательно затем удалиться за «береговую линию» и лишь оттуда производить выстрелы — «осаливание уток».

Правила игры.

1. Салить утку можно только в нижнюю часть туловища. Утка, осаленная выше пояса, не засчитывается как «убитая» утка.

2. Нельзя охотнику салить с поля перелета («протока»), а салить можно только из-за линий берега.

3. Выбежавшая утка не может возвратиться обратно в озеро, из которого выбежала, спасаясь от выстрелов, и находиться в озере более 10 секунд. Судья у озера следит за этим.

Примечание.1. Команда-победитель определяется по наибольшему количеству подстреленных «уток» за игру. Отмечается призом самый меткий охотник, больше всех подстреливший «уток», а также самая сме-

лая «утка», которая больше всех сделала перелетов, и в которых ее охотники не «подстрелили». 2. Игру можно усложнить: обязав «охотников» «салить» «уток» только из положения лежа на земле, на полу или уменьшив количество мячей (т.е. один мяч на «охотника»).

Игра «В перепрыгивании»

Игра для мальчиков – подростков 12-15 лет. Количество игроков неограниченное, игра индивидуальная.

Инвентарь. Головные уборы у каждого играющего (шапки, фуражки).

Игра проводится на любой ровной и сухой площадке размером 6-8 метров в ширину и 10-15 метров в длину. По жребию выбирается водящий и устанавливается очередность вступления участников в игру.

За 8-10 шагов от границы площадки (по ее длине) водящий в головном уборе садится, подобрав под себя ноги, спиной ко всем играющим. Игроки поочередно с разбега или с места (по своему усмотрению) начинают перепрыгивать через водящего, стараясь не задеть его за шапку (фуражку). Каждый



Условные обозначения: - охотники, * - утки
Охотники на старте: и.п. лёжа на животе, руки за спиной.

Схема расположения игровых зон и игроков

игрок, перепрыгнув через водящего и, при этом не задев его шапку, кладет поверх этой шапки свой головной убор. Следующий очередной игрок прыгает через водящего, у которого на голове лежит уже две шапки. Если удачно перепрыгнул, то и он кладет свою шапку, увеличивая высоту для прыжка последующим игрокам.

Участник, задевший эту пирамиду из шапок на голове сидящего игрока, садится вместо него. В зависимости от количества упавших шапок, от задевания их, он наказывается штрафными очками (каждая сбита шапка – 1 очко, 2 шапки – 2 очка и т.д.)

Игра снова возобновляется с новым водящим (сидящим) игроком.

Если все игроки перепрыгивают через водящего и не задевают при этом пирамиду из шапок, высота прыжка повышается. Для этого сидящий принимает положение – упор присев, и игра снова продолжается. Заканчивается игра по желанию играющих и определяется лучший игрок – прыгун и последующие за победителем места всех участников игры. Победителем становится тот игрок, который имеет наименьшую сумму штрафных очков за все время игры, а остальные участники занимают места соответственно полученных ими штрафных очков.

Правила игры. Нельзя пропускать свою очередь в прыжках. Водящий не должен мешать правильному выполнению прыжка.

Игру можно проводить без головных уборов участников. В этом случае высота прыжка повышается следующим образом:

- 1) для первого прыжка (до касания) водящий занимает положение сидя на земле, поджав под себя или прижав к себе ноги и сгруппировавшись (голову убирает на согнутые в коленях, которые охватывает руками);
- 2) для второго прыжка — положение «упор, присев»;
- 3) для третьего прыжка — положение «упор стоя, согнувшись»;
- 4) для четвертого — положение в стойке «выпад (правой или левой ногой) вперед» и упором обеих рук в бедро, выставленной на шаг впереди стоящей ноги. Высоту (по-

ложение водящего) игроки преодолевают первый раз — без опоры руками.

Игру рекомендуется проводить с подростками на уроках физического воспитания в 5-8 классах, а также на занятиях в спортивных секциях и др.

Примечание. Эта игра в Ижемском районе Республики Коми известна под названием «пажитны». В этом варианте игрок, получивший штрафные очки за уроненные шапки, наказывался (раскачиванием за ноги и руки и не сильными ударами в спину водящего). Однако игра интересная не по назначению игрока, а характером основного движения, которые совершают все участники в ее процессе, т.е. самими прыжками – «чеччаломьяс». Поэтому желательна сохранение содержания игры, как одной из национальных забав, назвав ее по основному двигательному действию — прыжком и исключить наказание, которое несовместимо с педагогическими принципами (оскорбление, унижение играющих) современной системы образования.

Поединки пастухов – оленеводов (многоборье)

I-й вид – «Темповые прыжки толчком двух ног через нарты». Проводятся в спортивном зале или на площадке (стадионе).

Инвентарь: макеты нарт высота, ширина и расстояние между нартами, поставленными параллельно в ряд по 50 см. В спортивном зале допускается вместо нарт использовать гимнастические скамейки, поставленные в ряд параллельно поперек зала, на расстоянии 50 см друг от друга.

В таком случае старт может одновременно принимать все 6 участников команды. Скамеек желательно поставить максимальное число (5 – 10 штук параллельно). Прыжки участники совершают челночно (туда и обратно) многократно, каждый раз перепрыгнув все скамейки (нарты) в одном направлении, участник в темпе делает поворот прыжком на месте и продолжает прыжки в обратном направлении. Таких поворотов будет столько, сколько сумеет сделать участник, не допустив ошибки.

Ошибками, за которые участник снимается (отстраняется от продолжения) считаются следующие нарушения: а) остановка, б) замедление темпа прыжков, в) неодновременный толчок обеими ногами, г) расположение ступней ног между нартами после приземления (одна ступня по отношению к другой расположена вперед или назад).

За каждым участником наблюдает один судья, который передвигается сбоку от нарт, сопровождая участника, и ведет счет прыжкам, записывает количество их, следит за правильной техникой выполнения прыжка, а в случае нарушения техники выполнения снимает (отстраняет) участника от дальнейшего выполнения прыжков.

Победитель выявляется по наибольшему количеству прыжков, команда-победитель — по наибольшей сумме всех шести участников.

II-й вид — «Метание тынзея (аркана) на дальность».

Тынзей — сплетенная из тонких ремешков длинная веревка — ремень или просмоленная веревка с петлей на одном конце (длиной до 40 метров и больше) и с косточкой (дощечкой) на другом конце. Метают тынзей на площадке размером примерно 30х40 метров. Коридор шириной до 30 метров, за границы которого не может выходить (вылетать) тынзей. Метание проводится на дальность от черты («сало») с разбега или с места по усмотрению участника.

При броске конец с петлей тынзея должен остаться в руке участника. Бросок замеряется от места касания косточкой (другой конец тынзея) земли до черты — «сало».

Нарушения: 1) касание косточкой тынзея за пределами коридора (ширина 30 м); 2) участник выпустил из рук оба конца тынзея; 3) участник заступил в поле метания за «сало» (черту). Судья объявляет ошибку и снимает участника с соревнования по этому виду многоборья.

Участник, метнувший тынзей дальше всех, признается победителем в этом виде многоборья. Команда — победитель, состоящая из 6-ти участников, выявляется по большей сумме метров (по дальности бросания тынзея) всех членов команды.

III-й вид – «Метание тынзея (аркана) на хорей» (или головки нарт, поставленных вертикально и боком к участнику).

Метание производится с расстояния 15 метров и коридора шириной 1 метр на шесть –хорей, высотой 4–5 м или на головки нарт на высоте 2–3 метров. Учитывая попадание петли («заарканивание») на ближнюю или дальнюю головку нарт. Участнику предоставляется 3 попытки. Засчитывается лучшая попытка. Захватывание петли на дальней от участника головке нарт – 3 очка, за ближнюю головку – 1 очко.

Участник, набравший в трех попытках большее число очков, признается победителем, а команда – по наибольшей сумме очков всех участников команды.

Примечание. Забрасывание петли на 4-5 метровый хорей, поставленный и закрепленный вертикально, можно производить не от черты, а из-за круга, радиус которого 15 м и в центре которого вкопан хорей (шест).

Условия соревнований по многоборью «Поединки пастухов - оленеводов» №1, №2, №3:

1. Каждая команда из 6-ти человек обязательно принимает участие в двух видах соревнований (по выбору) из трех.

2. Внутри каждого многоборья команда имеет право участвовать по двум видам (по выбору самих команд).

3. Команды должны проявить творчество в обогащении проведения данной программы народных соревнований формами проведения, характерными для конкретного села, города, района.

Метание биты носком ноги на дальность

Для соревнования необходимы 6 палок – бит, длиной 100–120 см, диаметром 4– 5 см круглого сечения. Желательно изготовить их из березы или ивы. Возможно использовать биты для игры в городки. Соревнования проводятся на поле стадиона или другой открытой площадке, имеющей примерные размеры 40х80 м с проложенной по земле (разведенным мелом или краской) общей линии метания. Метают все участники одновременно.

Техника метания: палку– битую устанавливают вертикально одним (нижним) концом на носок ноги, держа рукой за верхний конец. Размахнувшись ногой с битой один или несколько раз (по усмотрению самого участника) махом вперед и энергичным броском– толчком ноги битую бросают как можно дальше. Результат замеряется по ближнему (к линии метания) касанию земли палкой– битой.

Примечание. Результат необязательно замерять, достаточно определить места касания палкой земли каждого участника, отметить их (места) указателями-флажками, и заметно сразу, кто победитель этого состязания. Чей флажок дальше, тот и признается победителем. Для командного зачета также не требуется замеров. 1-й вариант определения командной победы – по результату последнего участника, т.е. в чьей команде самый слабый результат, та команда считается проигравшей. Второй вариант – это когда определяют победителя по лучшему личному результату одного из участников команды, та команда и признается победителем. Третий вариант наиболее объективный – это когда суммируются результаты всех участников команды и, победительницей объявляется та, где наибольшая сумма результатов.

Игра в лунку — котёл.

Подобная игра также была популярна у одного из угро-финских народов — марийцев (Республика Мари-Эл), только играющие катали мяч, сваленный из шерсти [60].

Эпизод игры в лунку

Играют мальчики-подростки 10–15 лет. Количество игроков неограниченное.

Инвентарь. Небольшой шар (больше теннисного мяча, диаметр примерно 6–10 см), палки длиной 1–1,2 м (на каждого играющего по одной палке).

Играющие договариваются, в каком порядке они будут катить сваленный из шерсти мяч. На ровной площадке на расстоянии 3–5 м от черты, за которой располагаются играющие, вырывается небольшая ямка (диаметр и глубина ее чуть больше мяча). Первый игрок катит мяч, стараясь попасть в ямку. Если попадет, он получает одно очко и катит мяч еще раз. Если же игрок промахнется и не попадет в ямку, катит следующий по очереди. Победит тот, кто первым наберет условное количество очков.

Описание игры.

Вариант 1. На ровной площадке (зимой на утоптанном снегу) в ее центре выкапывается большая лунка («дзу–порт») диаметром

25–30 см, глубиной немного больше диаметра шара (так, чтобы шар скрывался в ней). От большой лунки («дзу») на расстоянии 4–5 метров по кругу выкапываются маленькие лунки («лу») размером с половину шара по одной на каждого играющего.

Жеребьевкой (считалкой) выбирается водящий и устанавливается очередность смены водящего. Водящий с палкой в руке выходит за круг лунок («лу») на расстоянии 3–4 шага (2–3 м), все остальные игроки становятся около своей лунки («лу»), держа палку в руке и воткнув нижний конец ее в свою лунку. По сигналу водящий начинает палкой гнать шар в большую лунку («дзу»), а остальные игроки, не выпуская палки из рук, мешают ему закатить шар в лунку («дзу»). В этом случае часть маленьких лунок («лу») остается свободными (владелец лунки вынул из нее свою палку для препятствия ей закатывания шара в большую лунку). Водящий может одним концом своей палки занять любую из свободных маленьких лунок («лу»). Если это ему удастся, то происходит смена — бывший водящий становится игроком около занятой лунки («лу»), а тот, кто остался без лунки, становится водящим.

В случае попадания шаром в большую лунку («дзу») происходит смена лунок — все должны поменяться лунками, водящий в этот момент тоже старается занять одну из освободившихся лунок. Игра продолжается до тех пор пока в роли водящего не побывают все игроки или, по договоренности, по количеству загнанных в большую лунку («дзу») шаров (10,15, 20 и т.д.), независимо от того сколько было смен водящего.

Правила игры. Нельзя выпускать палку из рук во время касания ею шара или лунки. Нельзя бросать, метать палку. При борьбе за шар водящего и игроков поля разрешаются толчки туловищем, но нельзя ставить подножки или удерживать «противника», хватать его за одежду, палку и т.д.

В этой игре, простой по сути, формируются следующие качества: смелость, инициативность, вступление в непосредственную контактную борьбу с «противником», вырабатывается наблюдательность за действиями,

совершаемыми водящим, а также игроками поля. Физическая нагрузка регулируется установленным количеством забитых мячей в большую лунку, что влияет на продолжительность игры. Возможен вариант ограничения по времени игры (30, 40, 50 мин. и т.д.).

Небольшие размеры площадки и возможность проводить эту игру в любое время года позволяет успешно применять ее как на уроках физического воспитания школьников 4–8-х классов, так и в досуговых учреждениях дополнительного образования, лагерях летнего отдыха, спортивных секциях и др.

В городских условиях, где дворы и площадки, как правило, заасфальтированы, вместо лунок можно начертить (мелом, краской) соответствующие круги (один большой в центре и маленькие для каждого игрока).

Примечание. В старину в селах Ижемского и Сыктывдинского районов эта игра именовалась «котёл». С большей вероятностью можно предположить, что она была завезена переселенцами из других регионов России. Однако во многих районах республики в этой игре дети называют большую лунку чаще всего «дзу», маленькую «лу», название вполне соответствует данной игре.

Вариант 2. Предлагается проводить игру в описанном выше варианте с подростками 13–15 лет игру «дзу» как командную. Для этого все играющие делятся на 2 равные команды по количеству участников (условно команды «А» и «Б»). В каждой команде выбирается капитан и устанавливается порядок очередности игроков для защиты своей лунки «дзу» (игроки получают номера №1, №2, №3 и т.д.).

На площадке размером примерно 10 * 30 м в середине лицевых линий обозначается в виде круга по одной лунке «дзу» диаметром 0,8–1,0 м. В середине площадки обозначается кругом одна маленькая лунка размером немного больше половины объема шара.

Игроки №2 каждой команды с палками в руках становятся защитниками и располагаются около своих больших лунок «дзу», капитаны (игроки №1) — около маленькой



Схема площадки, элементов состязаний и расположения участников игры в Лунку.

лунки «лу». Остальные игроки располагаются свободно по всему полю. По сигналу капитаны команд, держа палку в руке, стараются овладеть шаром, выкатив его концом палки из лунки и передавая шар ударом палки (зажатой в руке) любому игроку своей команды с целью достигнуть большой лунки «дзу» противника и закатить в нее шар. Игроки противоположной команды и защитник около лунки препятствуют этому и в свою очередь стараются перехватить шар и закатить его в лунку противника.

Если одной из команд удастся загнать шар в большую лунку «дзу» противника, то ей засчитывается очко. Шар снова выводится для введения в игру на середину площадки и ложится в маленькую лунку «лу». В командах происходит смена игроков: на место капитанов к маленькой лунке подходят игроки, защищавшие большие лунки «дзу», на их место становятся очередные игроки (№3) обеих команд и игра возобновляется по сигналу.

Игра продолжается до тех пор, пока в роли игроков, разыскивающих шар в середине площадки (в лунке «лу») не побывают все участники. После чего происходит смена сторонами и площадки. Окончательная победа присуждается команде загнавшей в лунку противника большее количество шаров, т.е. набравшей большую сумму очков.

Правила игры. Игроки не имеют права ударять по шару выпущенной из рук палкой, ногой или рукой, противника нельзя ударять, ставить подножку, хватать за одежду или удерживать за руку, туловище или другие части тела. При борьбе за шар разрешается игра корпусом (верхней частью туловища) отталкивать противника.

Командный вариант «дзу» более сложный и с большей физической нагрузкой каждого игрока. Поэтому рекомендуется предварительно перед данной игрой научить подростков первому (личному) варианту игры, а затем переходить к участию в командной игре.

Физическую нагрузку можно регулировать:

- 1) увеличением или уменьшением размеров площадки;



- 2) количеством игроков в команде. Если их больше 7–10, то продолжительность игры ограничить не количеством смен игроков, а обуславливать количество забитых в сумме обеих команд шаров (5, 10, 15). При большом количестве игроков, рекомендуется оставлять в запасе по 2–3 игрока на команду и, по мере усталости некоторых из них, в поле производить замену их запасными;

- 3) игру можно проводить на время: 2–3 партии по 10–12 минут каждая с паузой 5–8 минут после каждой партии.

Командная игра «дзу» может служить как подготовка и отработка навыков для игр в хоккей с мячом и шайбой. Ценность игры заключается в ее простоте, не требуется сложный спортивный инвентарь, простота и понятность правил и возможность играть в любое время года на простейших площадках. Инвентарь можно изготовить своими силами играющих из вспомогательных материалов.

Командную игру («дзу») рекомендуется проводить в различных спортивных секциях, внеклассных занятиях, туристических вылазках и походах. Если заменить палку клюшкой (бенди, хоккея с шайбой, флорбола, гольфа) и шар плоским предметом (шайба) или твердым мячом, то эта игра может служить эффективной для начальной подготовки хоккеистов или занимающихся флорболом и другими спортивными играми.



Состязания юношей на звание «самый сильный парень» (многоборье)

1-й вид — соревнование в отрыве от противника от земли и поднятия его на плечи, переносом и опусканием его на землю.

Лично-командный поединок: участвуют 2 команды по 6 человек.

Личные соревнования проводятся отдельно в группе из 6-ти человек (минимум).

Командный вариант. Каждая команда подает (заявляет устно или письменно) номера своих членов команды с №1 по №6, другая номера — с №7 до №12. Судья проводит жеребьевку среди номеров обеих команд, определяя пары соперников для встречи (принудительный вариант жеребьевки). Всего 6 пар и 6 поединков среди этих пар, т.е. каждая пара проводит поединок из 2-х раундов – периодов. В I-м периоде один из противников в паре выступает в роли поднимающего, а второй — в роли сопротивляющегося противника. Затем во II-м периоде они меняются ролями. Очередность выступления пар определяется также жеребьевкой между ними. Возможен вариант, когда все пары соревнуются одновременно (при наличии количества судей).

Состязания проводятся в спортивном зале, на площадке на открытом воздухе, имеющей борцов дорожку длиной 10–15 метров.

Форма участников — тренировочный костюм, борцовское трико, спортивный костюм борца-самбиста, кимоно дзюдоиста и др.

Описание поединка. Один из борцов садится на землю (положение сидя) скрестив ноги и захватив ступни ног руками. Его задача — не отпустить ступни и одновременно затруднить отрыв его от земли (пола), для чего он своим весом старается оказывать сопротивление противнику, прижимаясь к земле (полу). Задача второго борца (противника) — встав за спиной сидящего противника, захватив его за подмышки (соперник не мешает захвату) и стараться поднять сидящего и упирающегося противника, взвалить его на плечо и как можно быстрее перенести его в этом положении или подальше, если это на открытом месте, или (если в спортивном зале) на время быстрее перенести (унести) за 10 (15, 20, 25) метров (по уговору соревнующихся).

Затем роли соперников меняются и, теперь второй борец (противник) сделает попытку добиться успеха: поднять и пронести дальше, чем его пронес соперник или быстрее пронести на заданное расстояние. У кого это удастся, тот и становится победителем в этой паре. Для определения командного зачета суммируются результаты всех участников команды. Борцу, набравшему большее число побед, присваивается звание «Бурлак-вон». При равном количестве побед команда – победительница определяется по лучшей (наименьшей) сумме времени, затраченного на перенос противника, или сумме расстояний в метрах.

Примечание. Противнику, сидящему с захватом руками ступней скрещенных ног, нельзя отпускать захват ног (разжимать руки). Если это произошло, независимо в какой момент (при поднимании его с земли, переноса или опускания на землю), то противнику засчитывается одно очко, независимо от пройденного им с грузом расстояния. Одно очко начисляется (в соревновании на дальность переноса) и каждому участнику за то, что он не разъединил захват ступней ног. За выигрыш в дальности 1 очко начисляется выигравшему, а проигравшему — 0 очков, т.е. счет в поединке возможен в таких вариантах: 2:0; 2:1; 2:2; 1:2.

Набранные очки каждым участником команды суммируются и по большей сумме очков выигрывает команда-победитель.

Если заявлено небольшое количество участников, т.е. не набирается двух полных команд (по программе фестиваля участие принимает команда из 6-ти человек), то рекомендуется проводить состязания в личном зачете. Соревнования—поединки проводятся по договоренности (на выбывание). Например, тот, кто вызывает первого противника (берет на себя инициативу один из шести «Я – первый», «Я – второй», то они встречаются в I-й паре). Проигравший выбывает из дальнейшей борьбы, а победитель схватки вызывает следующего и так, пока не встретится со всеми участниками, т.е. по круговой системе. Возможен вариант деления на пары, а победители встречаются между собой (по системе выбывания).

2-й вид — «Ляскасны» (Помериться силой, стараясь бросить друг друга оземь).

Двое борцов с крепким матерчатым поясом, завязанным на талии, начинают схватку стоя. Захватив за пояс или любым другим способом, каждый старается бросить противника

оземь (на землю). При этом самому надо обязательно устоять, не коснуться земли никакой другой частью тела, кроме ступней. Касание любой другой частью тела — коленом, руками и др. засчитывается как поражение. Если происходит падение обоих противников, судья временно останавливает схватку, борцы поднимаются в стойку и борьба возобновляется до победы одного из них. Победенный выбывает из дальнейшей борьбы, а победитель продолжает борьбу со следующим, изъявившим желание бороться соперником.

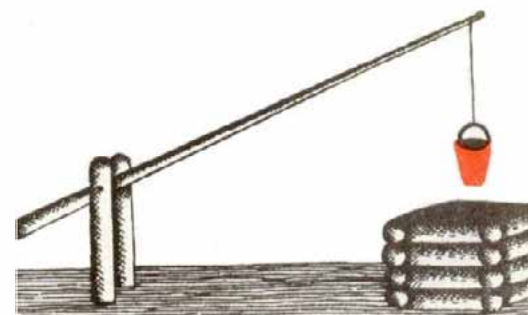
Местом для борьбы выбирается естественная площадка, свободная от предметов, неровностей и кочек сухая поляна, размерами не ограничена (о границах договариваются или очерчивают только в интересах безопасности участников от возможных травм). В спортивном зале можно использовать: борцовский ковер, татами, соединенные в жесткой сцепке гимнастические маты. Обувь спортивная, мягкая (допускаются кеды, кроссовки и пр.).

Команда комплектуется из шести участников.

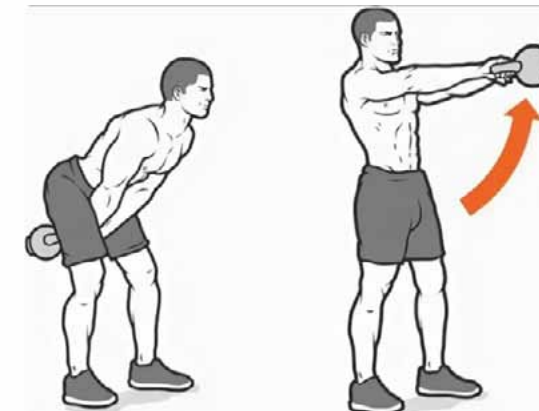
3-й вид - Бросание камней, валунов («Изшыбитны»)



Схватка северных силачей



В народных поединках использовались другие варианты, например, броски через ведро с водой против вес у колодезного «журавля»



Вариант 1. Бросок производится двумя руками через препятствие (в высоту).

Метание камней (валунов) проводится на открытом воздухе, используется сухая, ровная площадка (спортивная). Возможно использование любых тяжелых камней (валунов), вышедших из строя точильных камней, жерновов или их частей, удобных для захвата и безопасных при бросании. Если метание проводится в спортивном зале, то вместо камней можно использовать 5 (10, 15) килограммовые набивные мячи, борцовские макеты, боксерские груши или специально сшитые из крепкой плотной ткани (плотная ткань, дермантин и др.) не туго набитые, наполненные песком, сыпучими материалами отягощения.

Вариант 2. Перебрасывание гири («Гираясыбитны»). Перебрасывание гири (8 кг, 16 кг, 32 кг) одной или двумя руками через амбар, баньку (высокий – далекий бросок).

Метание чугунных гирь (8, 16, 32 кг) проводится только на открытом воздухе. Если это проводится в условиях спортплощадки с твердым покрытием (стадион, корт и пр.), то только в яму с песком или опилками (яма для прыжков), чтобы не разрушить поверхность (грунт) площадки.

Высотой, через которую производят участники состязаний метание камней (набивных мячей) или гирь, могут служить стойки для прыжков в высоту (переносные) или по их

типу изготовленные (деревянные, пластиковые) стойки, но большей высоты (до 3,5–4,5 метров) высоты, или веревка длиной 4–5 метров с мешочками, набитыми песком (150–300 г), прикрепленными на ее оба конца для натяжения. На стойках необходимо закрепить хомутики с полочками для удержания веревки (планки для этой цели не пригодны – будут ломаться при задевании их весом снарядов или изменять форму, если изготовлены из легкого металла).

Для метания гирь желательно иметь в наличии 2 комплекта стоек и к ним 2 веревки с мешочками на концах, необходимых для имитации амбара («пывсяна» – баньки), через которые в старину действительно метали гири деревенские парни. Собирались юноши около них или у колодца с «журавлиным» подвесом для ведра и противовеса (бросание камней) по случаю или в праздник.

Метают эти тяжелые предметы (камни, гири, утяжеленные набивные мячи, мешки с песком, опилками и пр.) от линии – черты отчетливо заметной (нанесенной на полу мелом или краской (постоянные средние линии спортплощадок), а на грунтовой или травяной площадке разведенной водой известью.

Таких линий необходимо иметь несколько 3–5 линий (через каждый метр) при метании гирь через амбар (баньку) — двойные стойки с натянутыми веревками.

Для бросания камней (любого, не очень туго набитого веса) используется (проводится) лишь одна линия, из-за которой метают, и 2 стойки (удлиненные в высоту), одна веревочка с мешочками на концах и продетыми (навешенными или прошитыми яркими цветными лоскутками в виде флажков или свободно свисающими ленточек произвольной длины для более заметного обозначения веревочек). Высоту подвеса веревки для тех, кто после первых 3-х попыток преодолел установленную высоту, поднимают на новую, т.е. повышают на 20–30 см.

Задача участников соревнований в метании — гирию бросить, перекинув через 2 веревки, натянутых параллельно по ширине 2–2,5 м из-за более отдаленной от стоек линии (бросок с дальнего расстояния), не провалив ее на крышу (т.е. не попав гирей в коридор, образовавшийся между натянутыми на стойках веревками).

Участник, выполнивший бросок от 1-й двухметровой линии (из трех попыток), переходит на 2-ю линию и уже оттуда, из-за трехметровой линии, снова пытается метнуть через «амбар» («баньку») гирию из дальнейшего участия в бросках и т.д.

Примечание. При отсутствии в наличии гири или другого веса (камней) можно их заменить и бросать легкоатлетическое ядро (4, 5, 7 кг или легкоатлетический молот), вышедшие из употребления блины от штанги.

Во всех случаях необходимо соблюдать технику безопасности при проведении такого рода состязаний (зрителей и участников) на месте проведения метаний. Зрители и участники, ожидающие очереди на метания или выбывшие из борьбы, должны находиться на безопасном расстоянии от бросающего гири (камни) сзади или сбоку от направления броска.

Желательно, чтобы все участники команд продолжали состязаться во всех видах соревнований, независимо от их результата (метать более легкий снаряд, сделать попытки с самого ближнего расстояния, с самой первоначальной высоты), принимая участие в народных видах состязаний, следовали олимпийскому девизу «Главное — не победа, а участие».



Игры — поединки Перы-богатыря

1-й вид - «Перетягивание на согнутом пальце». Команда состоит из 6-ти человек. В личном первенстве победитель определяется в группе соревнующихся из 6-ти человек. При наличии и по желанию участвующих в состязаниях более 6-ти человек (любое количество до 12-ти человек), они делятся на 2 группы, а если более 12-ти, но в пределах 18-ти человек — на 3 группы.

Все изъявившие желание состязаться делятся на 3 подгруппы, в которых происходят поединки по круговой системе (каждый с каждым) или с выбытием каждого проигравшего поединков, победитель предыдущего вступает в единоборство с новым участником.

Судья объявляет: «Начинается поединок богатырей!». Все участники, пожелавшие (в программе фестиваля требования для всех — участвовать в поединке) принять участие в поединке, после объявления судьей начала поединка, поочередно выходят в центр круга для поединка и встав в «сало» (черты) произносят громко, внятно, сначала на коми, а затем на русском языке (соответственно по своему усмотрению) один из возгласов:

Чур! Я — первый богатырь! Чур! Я — второй богатырь! Чур! Я — третий богатырь!

Я — четвёртый! Я — пятый! Я — шестой!

После такой жеребьёвки участников начинается их поединок. Участники поединка под номерами 3,4,5 и 6-й усаживаются сбоку на земле (полу), а участники под №1 и №2 (по жеребьёвке возгласа) выходят и становятся у «сало» — линии, длиной 3 метра, шириной 5 (10) сантиметров, нанесенной на площадку (в спортзале удобно использовать центральный

круг баскетбольной площадки, через который по диаметру проходит средняя линия площадки — баскетбольной или волейбольной).

Стоя лицом друг к другу, не заступая за линию на сторону противника, оба участника делают захват (зацеп) большим пальцем правой руки друг у друга, широко (по своему усмотрению) расставив ноги для устойчивого положения, одну ногу поставив у «сало» — линии, не наступая и не заступая за нее. После этого судья, убедившись в готовности участника, и правильно занятого исходного положения для поединка, дает сигнал начала состязания. Затем участники поочередно делают перетягивание каждым пальцем поочередно, включая мизинец. То же происходит и с пальцами левой руки. Каждый старается победить в перетягивании на пальцах. Победа слагается из суммы побед на каждом пальце обеих рук, т.е. максимум — разогнуть все десять пальцев или шесть пальцев — как минимум, для победы. При счёте 5:5 назначается дополнительный поединок только на мизинцах.

Правила поединка.

1. Заставить противника разогнуть палец, не разгибая при этом свой палец.

2. Перетянуть противника за «сало» (черту) на свою сторону.

И в первом, и во втором случаях, каждый раз участник, заставивший противника разогнуть палец или наступить за «сало» — черту, получает одно очко. При состязаниях (поочередно) на всех десяти пальцах разыгрывается 10 очков.

Победитель 1-й пары затем проводит поединок с участником №3, победитель этого

поединка встречается с участником №4, победитель этой пары встречается с участником №5. А победитель этой пары с участником №6. Победивший в этой паре объявляется победителем — «Богатырем».

Примечание. Возможен и другой вариант, а именно - начать соревнования пар: 1-я пара: участник №1 и №2, 2-я пара: участник №3 и №4, 3-я пара: участник №5 и №6. Затем встречаются победители пар: первой пары с третьей; победитель 2-й отдыхает. В финале встречаются — победитель 2-й пары и выигравший поединок первой и третьей пары.

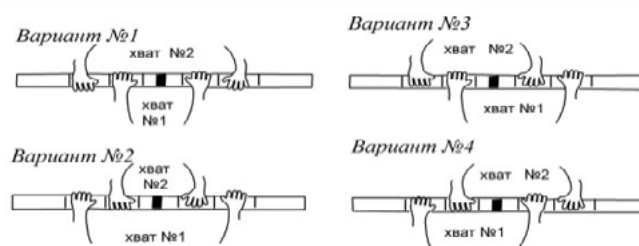
2-й вид — состязания «Три заячьих прыжка». Соревнование проводится в спортивном зале или ровной площадке. В спортивном зале длиной до 12–15 м прыжки проводятся с места. Там, где длина площадки более 20 м проводятся соревнования в прыжках по выбору самих участников - с места или с разбега. Длины прыжков замеряются рулеткой.

Правила.

1. Прыжок выполняется по желанию каждого участника (с места или с разбега) с обязательным условием — толчок одновременно двумя ногами во всех трёх прыжках, которые совершаются в непрерывном темпе с приземлением после каждого из них обеими ногами на одной линии, не выставляя одну из них вперед. Место отталкивания в одном прыжке обозначается линией (ширина 5 см). За линию и на линию в момент толчка заступать запрещено.

2. Победитель определяется по дальности прыжка (состоящего из трёх темповых прыжков).





Расположение захвата руками гимнастической палки участниками состязания.

3. Каждому участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

4. В личном первенстве победитель определяется в команде из шести участников по лучшему прыжку.

5. Команда-победитель определяется по лучшему результату, полученному из суммы длины прыжков (наилучших) всех шести членов команды.

Примечание. Победителя можно выявить по народному обычаю следующим образом:

– после первого прыжка поставить «пас» (метку на место приземления);

– дальше передвигать ее после улучшения прыжка. «Пасы» (метки) в виде шести разноцветных флажков (в спортзале используются фишки и др., на площадке – небольшие флажки с заостренным концом, цветные тонкие палочки).

– передвигать флажки («пасы») необходимо при улучшении участником результата;

– после выполнения всеми участниками всех трёх попыток судья фиксирует и объявляет победителем имеющего самый дальний прыжок.

3-й вид - «Перетягивание на палке». Для состязания необходимо иметь следующий инвентарь:

– палку диаметром 4–5 см, длиной 80–100 см (возможно использовать и гимнастическую деревянную палку);

– доску – плаху шириной 35–40 см, толщиной 1,5 – 2 см и длиной 100 – 150 см;

– 4 гимнастических мата, из которых составляется гимнастическая дорожка.

Правила.

1. Два участника садятся на средние маты лицом друг к другу, между ними судья ставит доску – плаху (на ребро) поперек дорожки из матов посередине. В руках соперников палка для перетягивания, посередине которой краской (мелом) отмечена середина.

2. По уговору (жребию) участники поочередно осуществляют хват:

– в первой попытке один из них захватывает палку в середине (справа и слева от средней линии), другой – за его кистями, также справа и слева (Вариант №1);

– во второй попытке хват палки меняют (Вариант №2): тот соперник, который держал в середине теперь держит по краям за руками другого;

– в третьей попытке сменяют хват палки так: располагают руки на палке, чередуясь (Вариант №3);

– в четвертой попытке хват меняют еще раз (Вариант №4).

3. Каждая попытка перетягивания начинается по сигналу судьи, который убедился, что участники правильно заняли место сидя, ступнями ног уперлись в плаху. Ноги в коленях должны быть выпрямлены, хват осуществлен правильно.

4. После сигнала судьи каждый участник в паре, тянет палку на себя. Каждый старается перетянуть противника на себя, или перекинуть его рывком себе за спину, или вырвать палку из рук противника. Если это участнику удалось, то он выигрывает схватку.

Победа в трех из четырех схваток дает победу в итоге состязания. При счете 2:2, судья

назначает 5-ю схватку с захватом за палку (по жребию, любой вид хвата из 4-х вариантов).

Примечание. По усмотрению организаторов соревнований схватки можно проводить в каждом поединке только две первые позиции (Вариант №1, №2).

Проигравший выбывает из дальнейших состязаний, а победитель встречается со следующим участником. И после этой встречи вновь проигравший выбывает, а победивший продолжает борьбу. Выигравший последний поединок становится и победителем соревнования.

Верхне-вычегодская борьба «Сильный медведь» (Зумыд Ош)

Борьба «Сильный медведь» как вид состязаний была основана в 2007 году в результате сотворчества тренеров–преподавателей по борьбе дзюдо Усть-Куломского, Сыктывдинского и Прилузского районов Республики Коми. Она представляет собой синтез традиционных состязаний коми народа и широко распространенных видов борьбы. В отличие от традиционных видов единоборств «Зумыд Ош» состоит из трех туров, участие в которых наиболее полно раскрывает физические и психологические качества спортсмена. В концепции изначально заложены доступность и вариативность, которые позволяют проводить состязания в любых условиях, в любое время года. Площадкой для соревнований может быть борцовский зал, пляж, луг, заснеженная поляна и др. Демократичность правил позволяет принять участие в состязаниях любому желающему, независимо от уровня подготовки, возраста, пола. Единственными условиями являются желание и отсутствие медицинских противопоказаний. Данная борьба адаптирована для лиц, с ограниченными возможностями по здоровью.

1-й – тур соревнований «Сильный человек» («Ен морт») представляет собой силовое многоборье, состоящее из пяти состязаний, каждое из которых показывает развитие определенных физических качеств. В качестве снарядов используются подручные средства в виде бревна, камня, автопокрышки и т.п. В основе силового многоборья лежат элементы



Спортивный снаряд, в виде короткого бревна, отрывается от земли

повседневного быта коми охотника, и каждый из них имеет прикладное значение. Всего пять видов: 1) поднимание бревна; 2) перепрыгивание через перекладину; 3) бросание камня; 4) перетаскивание бревна; 5) лазание по канату.

В состязании «Поднимание бревна» в виде спортивного снаряда используется бревно, которое поднимается спортсменом за ограниченный период времени (по договоренности). Победитель определяется по наибольшему количеству выполненных поднятий снаряда. Существует два варианта данного состязания:

Вариант 1. Спортивный снаряд, в виде короткого бревна, отрывается от земли и поднимается над головой на прямые руки с последующим опусканием и повторением цикла.

Вариант 2. Спортивный снаряд в виде длинного бревна, берется за один конец, лежащий на земле и перебрасывается через вешку (вертикально стоящую палку), при этом другой конец бревна от земли не отрывается.

Вес снаряда, высота вешки, время выполнения упражнения регламентируется в соответствии с возрастной категорией (произвольно).

В состязании «Перепрыгивание через перекладину» выполняются прыжки через перекладину (палку), установленную на два вертикально стоящих полена (высота по договоренности, 40–50 см) за ограниченный период времени. Отталкивание производится одновременно двумя ногами. При сбивании перекладины спортсмен сам устанавливает ее, при этом время не останавливается. Высота установки перекладины и время выполнения упражнения регламентируется в соответствии с возрастной категорией.

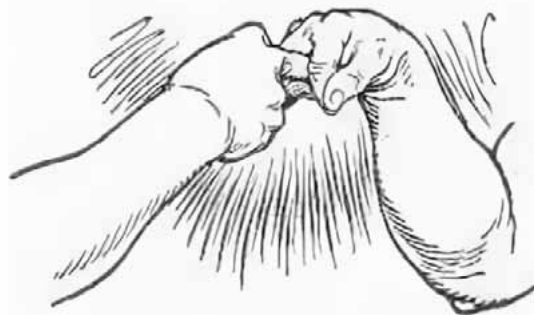
В состязании «Бросание камня» выполняются броски камня поочередно правой и левой рукой. Как альтернативный вариант – вместо камня полено. Дальность бросков суммируется. Вес снаряда регламентируется в соответствии с возрастной категорией.

В состязании «Перетаскивание бревна» выполняется перетаскивание волоком бревна с помощью веревки, закрепленной за один конец на определенное расстояние, оговоренное в положении о соревнованиях. Размер бревна и дистанция перемещения регламентируются в соответствии с возрастной категорией. Учитывается время, затраченное на выполнение упражнения. Альтернативный вариант – автопокрышка вместо бревна.

В состязании «Лазание по канату» выполняется лазание по «бесконечному» канату, закрепленному в форме кольца на определенной высоте с отметками через каждый метр. Учитывается количество метров, преодоленных спортсменом без перерыва. Для старшей возрастной категории предусмотрено выполнение данного упражнения без помощи ног.

Победитель в силовом многоборье («Ен морт») определяется по наименьшей сумме мест в каждом состязании.

2-й тур соревнований. Состязания в парах — имеет в своей основе соревновательный комплекс, который также позволяет раскрыть развитие определенных физических и психологических качеств спортсмена. В данном туре состязания проходят в парах и представляют собой вариант единоборств, который не требует специальных знаний приемов борьбы. Это, в свою очередь, расширяет воз-



можности участников, не владеющих бросковой техникой и приемами самообороны. Все элементы второго тура имеют историческую основу и нередко упоминаются в литературных источниках коми писателей.

1) Борьба на пальцах («Чунь крук»).

Правила: Соперники встают одноименным боком друг к другу упираясь стопами и сцепляются средним пальцем руки. По команде судьи «Вен» тянут соперника каждый в свою сторону. Побеждает тот участник, который перетянет соперника или вынудит его разжать палец.

2) Сильная нога — борьба ногами.

Правила: Соперники ложатся на спину головами в разные стороны. Они сцепляются локтями, поднимают ближние одноименные ноги и скрещивают их в области ахиллесова сухожилия. По команде «Вен» начинают выпрямлять относительно туловища ногу, вынуждая соперника перевернуться через голову.

3) Корчевание пня — перетягивание соперника.

Правила: Соперники садятся напротив друг друга, упираясь стопами ног (ранее упирались в неподвижную перекладину), берутся руками за обрезки канатов и по команде «Вен» начинают тянуть каждый в свою сторону. Побеждает тот, кто перетянет соперника на свою сторону или вынудит его разжать кисти.

Возможен вариант перетягивание соперника стоя.

4) Сгибание березы — сгибание соперника.



Перетягивание соперника с помощью каната

Правила: Два участника встают рядом на одной линии, одноименным боком друг к другу. Слегка наклонившись вперед, прямые руки кладут за головой на плечи соперника. По команде «Вен» начинают наклонять соперника вниз. Выигрывает тот, кто вынудит соперника сделать шаг вперед.

5) Толкание ладонями — выведение из равновесия.

Правила: Два участника встают лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Слегка наклонившись вперед, чуть согнутыми руками, упираются открытыми ладонями. По команде «Вен» начинают толкать. Выигрывает тот, кто выведет соперника из равновесия, вынудив его сделать шаг.

3-й тур соревнований — Медвежий бой представляет собой борцовскую схватку, которая происходит в ограниченном круге диаметром 4–5 метров. Доступность данной борьбы определяется возможностью проведения поединков в различных условиях, как в помещении, так и на улице.

Основой круга, в зависимости от места проведения, могут быть: песок на пляже, опилки на дворовой площадке, трава на лугу, снег зимой. Правила ограничивают применение амплитудных бросков во избежание травматизма, а также исключена борьба лежа, что способствует повышению динамичности борьбы. Победитель определяется выталкиванием противника за пределы круга или де-

монстрацией своего физического превосходства броском на большую часть спины. При выходе на поединок соперники приветствуют друг друга поднятыми вверх руками с раскрытыми ладонями, что демонстрирует чистоту помыслов и готовность вести честную борьбу. По аналогии с животным миром данное приветствие является демонстрацией «медведем» своей силы, жестом, призванным напугать соперника. Борьба начинается по команде «Тыш».

Правила. Запрещаются удары руками и ногами; болевые и удушающие приемы; захваты за волосы, лицо, пальцы рук. При выходе одного из соперников за пределы круга двумя ногами ему засчитывается поражение. При получении одним из соперников трех замечаний за уход от борьбы или выполнение запрещенных действий ему также засчитывается поражение. По окончании времени схватки и невозможностью определить победителя, между соперниками проводится состязание «Чунь крук», которое и выявляет сильнейшего. Важнейшим условием является победа в трех поединках подряд. В ситуации, когда победивший в двух схватках проигрывает в третьей, он уступает место победившему его сопернику, но сохраняет возможность вновь сразиться с ним. При наличии большого количества участников (более семи) они могут быть разделены на две подгруппы, победители в которых встретятся в финальной схватке.



Борцовские схватки в круге

При наличии только одного соперника борьба идет до трех побед с одним соперником.

Для проведения соревнований по борьбе «Сильный медведь» («Зумьд Ош») подготовлены и апробируются специальные команды на коми языке: «Тыш» (начало схватки в 3-ем туре); «Вен» (начало борьбы в 2-ом туре); «Сувт» (стоп, остановиться); «Пом», «Тыш пом» (окончание схватки); «Тшӧть» (предупреждение); «Вермысь» (победитель)

Форма одежды: 1. «Лаз» — жилет из плотной ткани с поясом; 2. «Гач» — свободные штаны; 3. «Коты» — обувь с кожаной подошвой (допускается босиком).

Экономическое и политическое положение, специфические природные условия накладывали отпечаток на развитие самобытной культуры северных народов России и, в частности, на развитие физической культуры. Вынужденные интегрироваться в технологическое и промышленное общество народы, населявшие северные территории, и их самобытные культуры, в том числе спортивные упражнения и игры, оказались под колоссальным давлением, и теперь стоит не простая задача — сохранить традиции и культурное наследие угро-финских народов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВЕДЕНИЕ	3
Глава I. РУССКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИГРЫ.....	5
Глава II. ГОНКИ НА ОХОТНИЧЬИХ ЛЫЖАХ – НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КОМИ	18
Глава III. СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ.....	23
Глава IV. ИГРЫ ФИННО-УГОРСКИХ НАРОДОВ РОССИИ	35
4.1. КАРЕЛЬСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ	35
4.2. МАРИЙСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ.....	42
4.3. ИГРЫ УДМУРТСКОГО НАРОДА.....	46
4.4. ИГРЫ И СОСТЯЗАНИЯ КОРЕННЫХ НАРОДОВ ЕВРОПЕЙСКОГО СЕВЕРА И СЕВЕРО-ЗАПАДНОЙ СИБИРИ	49
Глава IV. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КОМИ НАРОДА	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	76

Используемая литература

1. Абсолямов, Г.Ш. Национальные виды спорта РСФСР [Текст] / Г. Ш. Абсолямов. – М.: Феникс, 2011. – 89 с.
2. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 класс. [Текст] – М.: Феникс, 2010. – 304 с.
3. Бельды, В.Ч. Северное многоборье как средство воспитания учащихся [Текст] / В.Ч. Бельды. – Хабаровск, 2012. – 58 с.
4. Богун, П.Н. Игра как основа национальных видов спорта [Текст]: пособие для учителей физического воспитания. – СПб.: Просвещение, 2004. – 95с.
5. Бутин, И. М. Лыжный спорт [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
6. Головнёв, А. В. Говорящие культуры: традиции самодийцев и угров [Текст] / А. В. Головнёв. – Екатеринбург : УрО РАН, 1995. – 606 с.
7. Головнёв, А. В. Кочевники тундры: ненцы и их фольклор [Текст] / А. В. Головнёв. – Екатеринбург. : УрО РАН, 2004. с. 335–342.
8. Голощанов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2009. – 312 с.
9. Григоревич, В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 288 с.
10. Деметр, Г. С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения [Текст] / Г.С. Деметр – М.: Советский спорт, 2005. – с. 36-63.
11. Жилкин, В. С. Легкая атлетика [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М., 2013. – 464 с.
12. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст]: учебник / М. Н. Жуков. – М., 2010. – 134 с.
13. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсменов [Текст] / В.М. Зацюрский // Физкультура и спорт. – М, 2011. – 200 с.
14. Зуев, В. Н. Северное многоборье [Текст] / В.Н.Зуев. – Тюмень, 2012. – 280 с.
15. Зуев, В. Н. Управление системой соревнований в северном многоборье [Текст] / В.Н. Зуев. – Омск, 2011. – 171 с.
16. Зуев, Г. В. Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья [Текст] / В.Н. Зуева, Г. В. Сысолятина. – М.: Советский спорт, 2012. – с.135 – 147.
17. Зуев, В. Н. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья [Текст] / В.Н. Зуева, Г.В. Сысолятина. – М.: Советский спорт, 2013. – 43 с.
18. Зуева, Г. В. Программа для ДЮСШ (национальные виды спорта северного многоборья) [Текст] / Под ред. В.Н. Зуева, Г.В. Сысолятина. – М.: Советский спорт, 2013. – 132 с.
19. Иванов, В. Х. Традиционные игра и состязания юкагиров [Текст] / В.Х.


Иванов, Н.Н. Курилов. – Якутск: Северовед, 2011. – 22 с.

20. История и культура хантов / [В. И. Молодин, Н. В. Лукина (ред.) В. М. Кулемзин, Е. П. Мартынова, Е. Шмидт, Н. Н. Федорова ; рец. А. М. Сагалаев] . – Томск : ТГУ, 1995. –161 с.
21. История Ямала [Текст] . в 2 ч. Ч. 1. Древние культуры и коренные народы / Н. В. Федорова [и др.]. –Тюмень, 2010. – 416 с.
22. Кулемзин, В. М. Знакомьтесь: Ханты [Текст] / В. М. Кулемзин, Н. В. Лукина . – Новосибирск. : Наука, 1992. – 136 с.
23. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]. М.: Радуга, 1982. –543 с.
24. Лар, Л. А. Культурные памятники Ямала [Текст] / Л. А. Лар. – Тюмень : ИПОС СО РАН, 2003. – с. 155–162.
25. Лар, Л. А. Мифы и предания ненцев Ямала [Текст] / Л. А. Лар . – Тюмень: ИПОС СО РАН, 2001. – 290 с.
26. Лар, Л. А. Шаманы и боги [Текст]/ Л. А. Лар. – Тюмень: ИПОС СО РАН, 2003. – 81 с.
27. Лыжный спорт [Текст] : учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
28. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.
29. Мироненко, И.Н. Распределение основных средств специальной подготовки прыгунов тройным прыжком в годичном цикле [Текст]: автореф. дис. кан. пед. наук / И.Н. Мироненко. – М., ГЦОЛИФК, 2014. – 23 с.
30. Мороз, Е.В. Физкультура и спорт в Коми АССР [Текст] / Мороз Е.В. – Сыктывкар.: Коми книж. изд-во, 1967. – 167 с.
31. Морозов, Ю. А. Коренные малочисленные народы Севера Ямала / Ю.А. Морозов, Л. П. Вэлло, А. В. Евая. – СПб.: Русская коллекция СПб, 2009. – 96 с.
32. Ненцы Ямала: кочевники и хранители традиций [Текст] / С. Н. Харючи, Г. П. Харючи, А.А. Южаков. – Тюмень.: Феликс, 2005. – 247 с.
33. Няруй, В. Н. Ненцы: уроки предков [Текст] : учеб. пособие для педагогов / В. Н. Няруй, В. М. Сэрпиво. – СПб. : Просвещение, 2003. – 237 с.
34. Окоэтто, Е.Н. Ненецкие подвижные игры в детском саду [Текст]: учеб. пособие для воспит. дет. садов. –СПб.: Просвещение, 2002. – 75 с.
35. Пельменев, В.К., Конева Е.В. История физической культуры [Текст]: учеб. пособие /. – Калининград.: Калинингр. ун-т, 2000. – 186 с.
36. Перевалова, Е. В. Северные ханты: этническая история [Текст] / Е. В. Перевалова. – Екатеринбург. : УрО РАН, 2004. – 413 с.
37. Петрова, В. П. Ненцы в истории Ямало-Ненецкого автономного округа [Текст] : учеб. пособие / В. П. Петрова, Г. П. Харючи . – Томск. :Томский университет, 2000. – 243 с.
38. Пономарев, Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического

- воспитания [Текст] / Н.И. Пономарёв. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 247 с.
39. Попков, Ю. В. Философия Севера: коренные малочисленные народы Севера в сценариях мироустройства [Текст] / Ю. В. Попков, Е. А. Тюгашев. – Новосибирск. : Сибирское научное издательство, 2006. – 375 с.
40. Прокопенко, В. И. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района [Текст] / В.И. Прокопенко, Н.В. Самоловова. – Нижневартовск, 2012. – 73 с.
41. Прокопенко, В.И. Игры ваховских, аганских хантов и лесных ненцев [Текст]: пособие для национальной школы / В.И. Прокопенко. – Екатеринбург, 2011. – 89 с.
42. Прокопенко, В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся начальной школы Ханты – Мансийского автономного округа [Текст] / В.И. Прокопенко, Н.В. Самоловова. – Нижневартовск, 2011. – 51 с.
43. Прокопенко, В.И. Традиционные средства физического воспитания сургутских хантов [Текст]: пособие для учителей / В.И. Прокопенко, В.П. Красильников и др. – Екатеринбург, 2012. – 70 с.
44. Самоловова, Н.В. Национальные виды спорта: Северное многоборье [Текст] / Н.В. Самолова, Н.А. Самоловов. – Нижневартовск: НГГУ, 2012. – 156 с.
45. Сусой, Е. Г. Из глубины веков [Текст]/ Е. Г. Сусой. – Тюмень : ИПОС СО РАН, 1994. – 172 с.
46. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции [Текст] / В.Н. Селуянов. – М.: Советский спорт, 2014. – 45 с.
47. Синявский, Н. И. Северное многоборье [Текст]: учеб. пособие / Н.И. Синявский, В. В. Власов и др. – Сургут, 2010. – 76 с.
48. Столбов, В.В. История и организация физической культуры и спорта [Текст]: учебник / В.В. Столбов. – М.: Просвещение, 1982. – 286 с.
49. Талигина, Н. М. Описание медвежьих игрищ сынских хантов [Текст] / Н. М. Талигина. – Салехард: Красный Север, 2007. – 104 с.
50. Турутина, П. Г. По тропам моих предков и моего детства: сказки, легенды, шаманские обряды и изречения лесных ненцев /П. Г. Турутина. – Екатеринбург: Баско, 2000. – 96 с.
51. Харючи, С. Н. Социальные нормы коренных малочисленных народов Севера России [Текст] / С. Н. Харючи, К. Г. Филант, И. Ю. Антонов . – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 277 с.
52. Хомич, Л. В. Ненцы: Очерки традиционной культуры [Текст] / Л. В. Хомич, В. Н. Иванов. – СПб. : Русский Двор, 1995. – 336 с.
53. Шомысова, Е. Е. История спорта Республики Коми [Текст]: учеб. пособие. – Сыктывкар: СыктГУ, 2003. – 116 с.
54. Шомысова, Е. Е. Спорт в Республике Коми: история и современность [Текст]; Изд 2-е, перераб. и доп. – Сыктывкар: КРТип, 2008. – 241 с.
55. Ямал: энциклопедия Ямало-Ненецкого автономного округа: в 3 т. Т. 1-3. –

Салехард: Тюмень : ТюмГУ, 2004.

56. <https://komiinform.ru/news/150748> Дата обр. 14.09.21).
57. http://elib.psu.by/bitstream/123456789/18936/1/%D1%83%D0%BC%D0%BA_%D0%94%D1%8F%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%B2_1.pdf. (дата обращения. 02.01. 2019)
58. <https://cyberleninka.ru/article/v/tendentsii-razvitiya-lyzhnogo-sporta-v-rossii> -Тенденции развития л\спорта в России
59. <http://WWW.olenenok.caduk.ru/p35aa1.html> (дата обр. 09.01.2019)
60. <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st068.shtml>
61. <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st067.shtml>
62. (<http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000002/st088.shtml>. Дата обр. 14.09.21).
63. (https://spo.1sept.ru/view_article.php?ID=200901213 (дата обр. 14.09.21).



Научно-популярное издание

Голов Владимир Александрович

Национальные виды спорта и игры финно-угорских народов

Дизайн, вёрстка: Авилова И.А.

Корректор: Свигзова С.Б.

Допечатная подготовка: Загорянский Н.К.

Использованы фотографии и материалы из источников???



ISBN 978-5-7934-0982-7



9 785793 409827 >