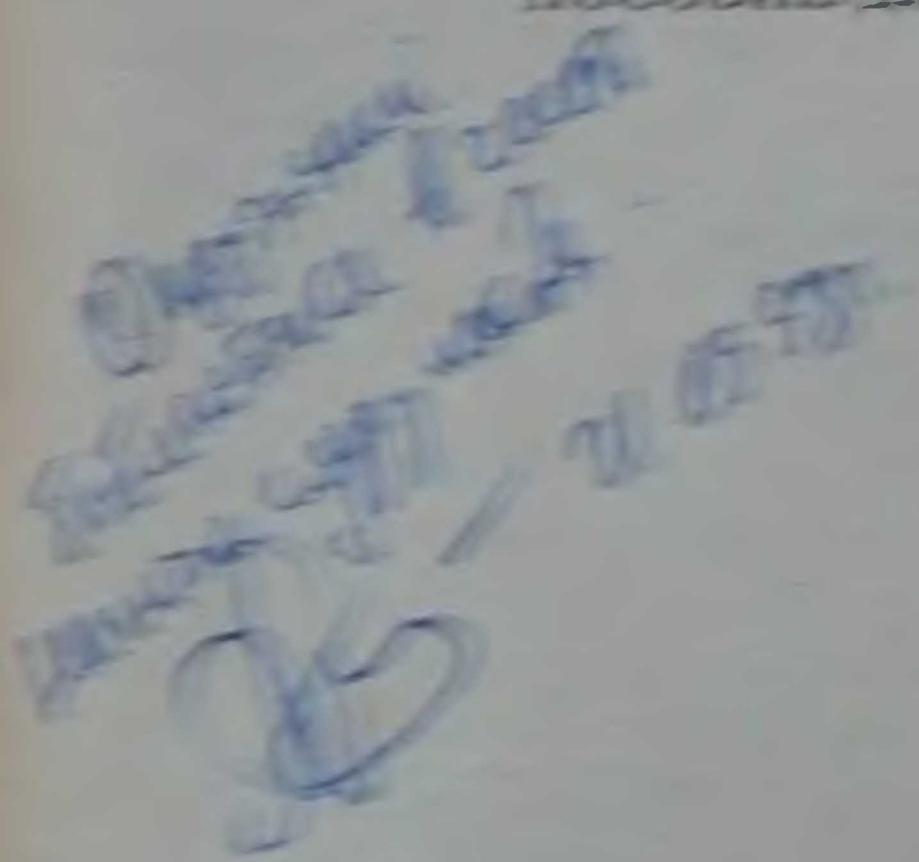


Министерство образования Российской Федерации
Уральский центр «БашПолиграф», зарегистрированный
педагогический институт
Сургутский районный отдел народного образования

в. и. прокопенко, а. п. красильников
т. л. мишикель, в. в. прокопенко

Традиционные средства
физического воспитания
сургутских хантов

пособие для учителей



Башкирия 1992

-10595-

ОТ АВТОРОВ

Процессы, происходящие в современном обществе, способствуют «открытию» многих считающихся утраченными ранее народных истоков духовности многонациональной России. Народные традиции физического воспитания подрастающего поколения, составляющие большой пласт народной культуры, имеют глубокие исторические корни. Потребность же в их возрождении и продолжении для народов Севера в наше время огромна, так как сконцентрированный опыт прошлых поколений в этой области воспитания, образования и оздоровления стал ими наконец востребован.

Посредством исторической народной физической культуры народы как бы заново начали понимать и осознавать свое место в человеческом обществе и свою роль, предначертанную им на земле, тем самым они по-новому смотрят на свое «жизненно-историческое лицо» и на многое другое.

В первую очередь необходимым является возрождение прошлых традиций физического воспитания для небольших народов, которые за послереволюционный период в большей степени «потеряли» себя. Однако фактор сохранности, выживаемости чувствуется у них обостреннее, и они стараются как можно быстрее возродить некогда прерванную «жизнь» своего народа во всех ее ипостасях. В этом плане народы Севера России тому пример.

Огромный духовный пласт традиций физического воспитания народов Севера мало изучен, несмотря на то что тяга к нему молодого поколения северян несомненна. Мы совершенно не знакомы с их уникальными народными играми, несущими в себе весь многогранный спектр воспитания человека, с самобытными состязаниями, проводившимися в прошлом не только для показа физического совершенствования, но и для выявления наиболее профессионально способных оленеводов, охотников, рыбаков или зверобоев. А как захватывающе воздействуют на человека любой национальности, проживающего в регионах Севера, современные национальные виды спорта северян? На Севере национальный спорт является фактором мира и доброжелательности, он поистине несет согласие между всеми народами.

Освещение этого глубинного пласта народной физической культуры

позволит быстрее ознакомить молодежь сургутских хантов с исконно народными традициями в области народного спорта, понять всю красоту и своеобразие народных средств физического воспитания, создав тем самым тот духовный настрой, который всегда оставляет в душе человека чувство бережного и уважительного отношения к прошлому своих предков.

Все это заставило нас тщательно изучить традиции физического воспитания сургутских хантов. Материал данной работы относится в основном к полевым исследованиям, и лишь незначительная часть позаимствована из ранее опубликованных источников.

Мы выявили богатейшую палитру необычных и оригинальных народных средств традиционного физического воспитания сургутских хантов. Характерным для них является то, что, наравне с общими средствами традиционного физического воспитания подрастающего поколения хантов, у сургутских хантов имеются и чисто свои, присущие только им народные игры, самобытные состязания и национальные виды спорта.

Первая глава пособия в кратком своем обзоре показывает, что у сургутских хантов в прошлом была довольно-таки специфическая система физического воспитания подрастающего поколения, которая базировалась на достаточно жестком воспитательном процессе.

Вторая глава «Народные игры» наиболее полно отражает весь спектр не только народных игр, но и силовых единоборств и самобытных физических упражнений. Представили мы в данной работе также игры, которые дети могут проводить в свободное от учебы время (в любой период года), в частности имеются в виду настольные игры и игры для девочек младшего школьного возраста. Весь собранный материал мы постарались преподнести так, чтобы ощущалась ниточка, связующая игру с традиционным образом жизни сургутских хантов.

К сожалению, многие виды народного спорта сургутских хантов исчезли, необходима их реконструкция. Мы попытались в некоторой степени решить эту проблему, а именно описать традиционные состязания сургутских хантов, проводившиеся ранее и вполне достойные того, чтобы в наши дни занять место в качестве национальных видов спорта.

Они могут быть использованы не только во внешкольной спортивно-

массовой работе, но и в процессе проведения уроков физической культуры. Все это отражено в третьей главе данного пособия.

Естественно, наша работа была бы неполной, если бы мы не рассказали о современных национальных видах спорта сургутских хантов. Такие соревнования проводятся у них систематически в конце зимы. Однако из года в год они теряют свою первозданность и этническую чистоту, превращаясь постепенно в смесь народных соревнований. С одной стороны, это хорошо, они как бы становятся интернациональными, но с другой — сургутские ханты теряют традиции национального спорта. Наша задача состояла в реконструкции современных национальных видов спорта сургутских хантов с приятием им той направленности и наполненности содержания, которую они имели исстари. Этому посвящена четвертая глава работы.

Нам представляется, что пособие должно существенно повлиять на коррекцию всего процесса физического, а в некоторой степени и трудового воспитания сургутских хантов — детей школьного возраста.

Выражаем признательность всем, кто помогал нам при сборе данного материала. Будем благодарны за ценные замечания и пожелания.

Глава 1. Краткие сведения о физическом воспитании сургутских хантов

Ханты, одна из крупных народностей Севера, сосредоточены в основном в бассейне реки Оби, и небольшая их часть проживает в тундре соседнего Ямало-Ненецкого автономного округа. В своей работе мы рассмотрели ту группу хантов, которая проживает в Сургутском районе Тюменской области.

Физическому воспитанию подрастающего поколения сургутские ханты, как и все народы Севера, придавали и придают большое значение. С раннего возраста детей приучали к трудовым и физическим упражнениям, различным подвижным играм и состязаниям. В процессе своей жизнедеятельности ханты выработали определенную систему физического воспитания подрастающего поколения, в которой мы наблюдаем единство трудового и физического воспитания. Необходимо отметить, что эти две части воспитательного процесса как бы взаимно дополняют друг друга. Например, игра «Деревянные рога» («Юх онэт») не только развивала силу плечевого пояса, ловкость, но и способствовала овладению таким видом профессиональной деятельности, как оленеводство. В этой игре принимали участие дети уже с 4 — 5 лет.

Практически все игры и состязания имеют многогранную воспитательную направленность. В свою очередь, трудовое воспитание способствует развитию физических качеств. Например, обучая детей плаванию на лодке (обласе), родители развивали у них такие качества, как сила рук, плечевого пояса, спины, воспитывали волю, выносливость.

В течение многих поколений у сургутских хантов сформировались специфические традиционные средства физического воспитания: физическое и психическое закаливание, народные игры, самобытно-прикладные физические упражнения и состязания.

Конечно, особое место в жизни сургутских хантов занимали состязания, которые, по данным информаторов, проводились у них в основном зимой, так как в это время проще добраться до святых мест или до места

проживания родственников. В святых местах устраивались состязания в метании аркана (нюра), в переламывании медвежьих и лебединых костей, в перетягивании шеи, в борьбе, стрельбе из лука, тройном прыжке. В состязаниях участвовали только физически подготовленные юноши и мужчины.

Кроме крупных состязаний проводились и семейные (локальные) состязания, например, после охоты на лебедей, когда съезжались 2 — 3 семьи. Старики пили чай, беседовали, а молодежь в это время состязалась в метании аркана (нюра), в стрельбе из лука, в тройном прыжке, в переламывании костей лебедя.

Огромная роль отводилась изначальному фундаменту — физическому закаливанию, и главной здесь была закалка холодом. Об этом говорят сообщения многих исследователей.

Например, А. И. Андреев (1947) пишет, что остыки (ханты) возят малолетних детей всегда нагих в жестокие морозы на санках, окутав их при этом паркой оленьей кожи.

По данным наших информаторов, дети целыми днями играют на свежем воздухе и зимой и летом, что, несомненно, способствует закаливанию организма. Систематическое закаливание осуществлялось и на других этапах развития и роста ребенка.

У сургутских хантов закаливание продолжалось практически всю жизнь. Это замечает и С. Швецов (1889): «... остыки часто ходят даже в жестокие морозы без шапки, в летних кафтанах с открытой голою грудью ...».

Способствовали закаливанию организма детей и условия проживания, например традиционные жилища (чум, юрта). В чуме, по сведениям информаторов, температура воздуха очень низкая, а пол представляет собой несколько рядов досок, между которыми лежит снег. Дети в чуме ходили босиком с раннего возраста (1 — 2 года), а грудные дети, когда их вынимали из тюльки, чтобы перепеленать, лежали голые на шкурке с красными от холода ножками и ручками. Часто родители, занятые домашними делами, забывали про них, и они продолжительное время лежали на холде раздетыми. Все это, несомненно, способствовало закаливанию организма.

Родители приучали детей не только к холду, но и к резкой смене температуры. По данным информаторов, они отправляли детей на

снег босиком и не запускали в помещение 5 — 8 минут, затем разрешали войти и вновь заставляли выбегать на снег. Таким образом тренировалось умение приспособливаться к неожиданной резко-контрастной смене температуры.

О высокой степени закаленности детей сургутских хантов говорится в работе Н. В. Лукиной (1985). Она отмечает, что дети были так закалены, что часто продолжали ходить босыми даже тогда, когда выпадал первый снег.

Важную роль в физическом воспитании подрастающего поколения играло и устное народное творчество: рассказывание легенд, сказок, былей.

В этом аспекте многие героические сказки, в которых центральными фигурами всегда выступали Тонья-Богатырь, Алле-Богатырь, мальчик-богатырь, девушка-богатырь-Хунтай, Обский богатырь — герой хантыйского эпоса, имели для воспитания детей очень большое значение. В образах этих богатырей сконцентрированы черты удачного промысловика — он всегда быстр, ловок, бесстрашен, меток в стрельбе, добычлив, скромен, честен, строго соблюдает законы охоты. Так, в главе «Исторические предания» (Лукина, Кулемзин, 1978) говорится о том, что в Агане жили два брата. Они были очень сильные. Один из братьев, Ран-Ики, мог выжать сок из ствола толстого дерева. По данным информаторов, в п. Тайлаково жила девушка, которая перепрыгнула через 5 обласов (лодок). Это подтверждает наше предположение о том, что в сказаниях и былинах кроме вымыслов есть и реальные факты.

В легендах и былинах сургутских хантов мы также встречаем описание физических качеств богатырей — силы, меткости, прыгучести: «... когда богатырь шел, земля дрожала, когда ступал на половицы пола, они гнулись подобно кружку из тонкого прута ... Попадая стрелой в толстые кедры, богатырь пробивает их насквозь; он перепрыгивает через ресми, натянутые на высоте нескольких сажен. Он без труда мог засунуть целое весло в твердую землю. Когда он гребет, то одним взмахом весла проезжает три поворота реки и оставляет после себя такие валы, что ими выбрасываются на поверхность воды все нельмы и осетры, находившиеся на дне».

Большую роль в физическом воспитании детей играли, конечно, родители. С самого рождения они систематически приучали детей к физи-

ческим упражнениям, закалке, играм и часто сами принимали в них участие. Так, по нашим данным, сургутские ханты уже детям 3 — 5 лет изготавливали лыжи и учили передвигаться на них. В этом же возрасте мальчикам показывали стрельбу из лука. В 10 — 12 лет детей приучали к плаванию на обласе, сначала в небольших заливчиках, затем возле берега реки. Постепенно дети овладевали самостоятельным управлением обласом. Очень рано родители начинали брать мальчиков на охоту. Уже в 5 — 6 лет им изготавливали небольшие капканчики, для того чтобы они, играя, постепенно переходили непосредственно к промыслу. В каждом дворе можно увидеть детские нарточки, в которые дети учились запрягать собак или оленей. Так же рано начиналось обучение мальчиков рыбному промыслу. Родители изготавливали им маленькие удочки, поплавки, крючки, отдавали части старых сетей. Играя ими, дети постепенно переходили к настоящему рыбному промыслу.

Следует обратить внимание на то, что дети не были пассивными наблюдателями при изготовлении охотничьего и рыболовного инвентаря, а обязательно принимали в нем участие. К 10 — 12 годам они уже мастерски владели ножом и другими столярными инструментами.

Несомненно, для успешной охоты на зверя необходимо уметь быстро и продолжительное время ходить на лыжах, ловко спускаться на них с холмов, метко стрелять. Для удачного улова рыбаку нужны быстрота и выносливость в гребле на обласе. Все эти обязательные для успешного овладения промыслами физические качества развивались в традиционных играх, самобытно-прикладных физических упражнениях и состязаниях.

Глава 2. Народные игры ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

СКАЧКИ НА ОДНОЙ НОГЕ (ЭЙ КҮР НЭВЭР)

Игра проводится в любое время года на мягком грунте. В ней принимают участие как дети, так и подростки, иногда, чтобы игра стала эмоциональной, к ней подключаются и взрослые. Количество участников не ограничено. Дистанция для прыжков произвольная, зависит от возраста детей; о ней договариваются заранее.

Игра способствует развитию силы ног, прыгучести, прыжковой выносливости, ловкости, воспитывает смелость, силу воли, выдержку.

ОПИСАНИЕ. Перед игрой участники проводят стартовую линию, от которой начинают скакать, а в конце дистанции — линию финиша, на которой определяется победитель. Иногда линию старта и финиша заменяет какой-то предмет на местности (дерево, камень и т. д.), до которого выполняются скачки. Все участники становятся перед линией старта, принимают исходное положение — стоя на 1 ноге. По команде судьи или кого-то из взрослых участников на-



Рис. 1

чидают скакать, стараясь как можно быстрее преодолеть условленное расстояние (рис. 1). Кому это удается сделать первым, тот и становится победителем. В игре существует правило — скачки до конца дистанции выполняются только на одной ноге: смена ног во время прыжков запрещена.

ПРЫЖКИ НА 2 НОГАХ

Игра проводится в любое время года. Участие в ней мог принять любой желающий. Игроки по договоренности определяют дистанцию или предмет, до которого они будут прыгать (дерево, камень, пень и т. д.).

Игра способствует развитию силы ног, спины, мышц брюшного пресса, прыгучести, быстроты и прыжковой выносливости, воспитывает волевые качества.

ОПИСАНИЕ. Все участники становятся перед стартовой линией, принимая исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. По команде судьи или игрока начинают выполнять прыжки, отталкиваясь 2 ногами и приземляясь на 2. Игрок, достигший первым таким способом конца дистанции, становится победителем.

ЗАЯЧЬИ СЛЕДЫ (ЧЕВЭР ЛЭК)

Игра проводится в любое время года: летом — на песке, зимой — на снегу. Участвуют дети и подростки. Количество участников произвольное. Дистанция для прыжков определяется перед игрой по договоренности между участниками.

Игра способствует развитию силы ног, прыгучести, координации движений, ловкости.

ОПИСАНИЕ. Перед игрой на снегу или на песке делают отметки,



Рис. 2

обозначающие «следы зайца» (рис. 2), расстояние между которыми устанавливается в зависимости от пола, возраста играющих, их физической подготовленности. Один из игроков становится в первый «след зайца», т. е. принимает исходное положение — стоя ноги врозь, оттолкнувшись 2 ногами, стараясь точно приземлиться в следующий «след», но уже на 1 ногу. Далее, оттолкнувшись этой ногой, приземляется на 2 ноги в следующий «след» и т. д. Таким способом и в таком порядке приземления он должен преодолеть все расстояние, стараясь точно попасть в «следы зайца». После того как первый участник преодолеет всю дистанцию, в игру вступает следующий игрок. Победителем становится тот, кто точнее всех прыгал по «следам зайца».

Часто игра усложняется и продолжается дальше — увеличивается расстояние между «следами», изменяется их направление (таким образом «следы зайца» запутывались) и т. д. Расположение «следов» зависит от фантазии участников игры.

ЗАЯЧЬИ ПРЫЖКИ*

Игра проводится в любое время года: летом — на песке, зимой — на мягком снегу. Играют дети и подростки. Дистанция для прыжков

* Не всегда информаторы вспоминали название игры на языке сургутских хантов. Поэтому не все игры имеют название на хантыйском языке (диалекте сургутских хантов).

произвольная и определяется перед каждыми прыжками по договоренности между участвующими.

Игра способствует развитию силы ног, прыгучести, координации движений, ловкости.

ОПИСАНИЕ. Перед игрой определяют дистанцию, в начале которой проводится стартовая линия, а в конце — линия финиша или кладется любой предмет, до которого надо допрыгать. Все участники становятся у стартовой линии, принимая исходное положение — стоя ноги врозь. По команде старшего все участники начинают выполнять «заячий прыжки», стараясь как можно быстрее и без ошибок преодолеть всю дистанцию. Кто сделает это первым, тот становится победителем.

Сами же «заячий прыжки» выполняются так: от линии старта игрок отталкивается 2 ногами и приземляется на 1 (любую) ногу, затем, оттолкнувшись ею, приземляется опять на 2 ноги и т. д.

Если участник нарушает чередование положения ног во время исполнения «заячьих прыжков», то он выбывает из игры.

БЕГ ПО-МЕДВЕЖЬИ (ПУПИ НЭВЕР)

Эта игра-состязание проводится в любое время года. Участвует только мужское население — от мальчиков 5 — 6 лет до преклонных стариков. Количество играющих не ограничивается. Дистанция «бега» произвольная и обговаривается между участниками до начала игры.

«Бег по-медвежьи» развивает силу ног, рук, координацию движений, ловкость, сноровку, способствует воспитанию воли, настойчивости.

ОПИСАНИЕ, ВАРИАНТ 1. Перед началом игры-состязания в начале и в конце дистанции проводятся линии старта и финиша. Все участники располагаются вдоль стартовой линии, принимая исходное положение — стоя на четвереньках (рис. 3). По команде судьи (голосом) начинается «бег по медвежьи», который выполняется так: оттолкнувшись 2

руками, подтягивают ноги к груди и приземляются на обе ноги, одновременно выставляя как можно дальше руки. Победителем становится участник, «прибежавший» таким способом первым к финишу.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 2.

Дистанция не ограничивается, побеждает тот, кто «по-медвежьи» пробежит большее расстояние.



Рис. 3

БЕГ НА ПОДВОЛОКАХ* (ХАХАЛТЫ НИМАЛЬН)

Играют в зимнее время на площадках с глубоким снегом (окраина деревни, опушка леса) мальчики, девочки с 8 до 14 лет. Количество игроков не ограничивается, но чаще их было не более 6 — 10 человек.

Для участия необходимо иметь охотничье лыжи (подволоки), чаще это были сделанные старшими лыжи несколько уменьшенного размера, в зависимости от возраста детей.

Игра способствует развитию силы мышц ног, рук, выносливости, воспитывает волевые качества.

ОПИСАНИЕ. Игрошки встают в 1 линию и по команде судьи (кто-то из старших) или по договоренности между собой начинают бег по прямой дистанции (длина ее обычно около 1 км). Финишем служит часто какой-то ориентир — предмет (дерево, камень, опушка леса и т. д.). Кто первым добегает до этого ориентира-финиша, тот и выигрывает.

* Подволоки — лыжи.

КТО БЫСТРЕЕ? **(ПАСТЫ НЭ?)**

Игра проводится круглый год и устраивается во время еды оленьего мяса. Участвует в игре вся семья, как дети, так и взрослые.

Игра способствует развитию силы ног, быстроты, ловкости, воспитывает умение владеть ножом, честность.

ОПИСАНИЕ. Тот, кому во время игры достается шейная часть оленя, должен тут же быстро разъединить ее позвонки ножом. А тот, кто первым заметит в руках кого-либо шейную часть, должен быстро выбежать из дома, пропрыгать на 1 ноге вокруг него и вернуться обратно. Если обладатель кости не смог ее к тому времени разделить, то ее забирает игрок, который прыгал вокруг дома, а отдавший кость должен также выбежать из дома и пропрыгать вокруг него и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из сидящих за столом не разъединит шейную часть, обычно он и становится победителем.

ПРЯТКИ **(ҚАНЯХ ЯНТЭХ)**

Игра проводится зимой на снегу. Участвуют мальчики и девочки 6 — 12 лет. Количество игроков не ограничивается.

Перед игрой участники проделывают под большими сугробами ходы в разных направлениях с выходами наружу и определяют недалеко от этих ходов место водящего, например у дерева, камня и т. д.

Игра способствует развитию быстроты, ловкости, воспитывает находчивость, сообразительность, наблюдательность, смелость, решительность, а также является хорошим закаливающим средством.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 1. По желанию или по договоренности, иногда по жребию выбирается водящий, который занимает отведенное ему место, поворачиваясь спиной к играющим. Все участники игры разбегаются и прячутся в снежных ходах. После того как водящий голосом

предупреждает, что идет искать, он приступает к поиску спрятавшихся игроков. Обнаружив игрока, водящий осаливает его (пятнает, ляпает), и после этого оба, используя кратчайший путь к выходу из снежного лабиринта, стараются как можно быстрее добежать до места, где первоначально стоял водящий (дерево или камень), и коснуться его рукой. Так игра продолжается до тех пор, пока водящий не обнаружит и не осалит всех игроков. Победителями игры становятся игроки, сумевшие определить водящего и первыми коснуться рукой предмета, у которого он ранее стоял. Последний проигравший водящему игрок становится новым водящим, и игра продолжается. Водящему разрешается осаливать сразу нескольких игроков.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 2. Перед игрой выбирается водящий, который располагается спиной к снежным ходам у дерева (камня), остальные игроки разбегаются, прячась в этих ходах. Водящий по сигналу одного из игроков приступает к поиску спрятавшихся, которые, проявляя находчивость, хитрость и смекалку, стараются незаметно для водящего приблизиться по снежным ходам к дереву (камню) и коснуться его рукой первыми. Если водящий во время поиска увидел кого-либо из игроков, он называет его имя, и они вместе бегут к дереву, стараясь опередить друг друга. Игрок, успевший первым коснуться дерева (камня), становится победителем. Игра заканчивается, когда водящий найдет всех игроков.

Спрятавшимся игрокам разрешается вылезать из-под снежных ходов на любом участке площадки для игры. Иногда снежные ходы и их выходы наружу подходят прямо к месту водящего (дереву, камню), и достаточно только протянуть руку, чтобы коснуться дерева (камня) в тот момент, когда водящий приступает к поиску спрятавшихся игроков.

САЛКИ ПОД СНЕГОМ

Игра проводится зимой на снегу. Играют мальчики и девочки 6 – 12 лет. Количество игроков произвольное. Перед игрой участники делают под снегом ходы в различных направлениях и с выходом на игровую площадку. Площадка произвольных размеров, она ограничивается (об-

говаривается игроками) предметами, расположенными на ней (деревья, камни, наряды и т. д.).

Игра способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, укреплению мышц всего тела, является хорошим закаливающим средством, воспитывает находчивость, смекалку, смелость и решительность.

ОПИСАНИЕ. По желанию или по договоренности выбирается водящий, задача которого осалить (заяпать) кого-либо из разбежавшихся по снежным ходам игроков. Игроки, передвигаясь под снегом в различных направлениях, стараются «убежать» от водящего, используя для этого и выходы наружу, на площадку. Игрок, которого поймал (осалил) водящий, также начинает ловить других участников. Игра прекращается, когда пойманы все игроки или по желанию играющих.

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

БОЛОТНАЯ ЖЕНЩИНА (НЁРЭМ ИМИ)

Игра проводится летом на улице, зимой в помещении. Участвуют обычно девочки 6 — 12 лет. Количество игроков произвольное.

Игра способствует развитию реакции, ловкости, координации движений.

ОПИСАНИЕ. По желанию или по считалке выбирается водящий — «Болотная женщина». Ей завязывают глаза платком, затем поворачивают вокруг себя 3 раза. После этого игроки разбегаются в разные стороны. Водящая ходит по площадке или по дому и старается схватить кого-либо из игроков, которые убегают или уворачиваются от нее. Игроки могут и обманывать «Болотную женщину», подставляя вместо себя свою одежду или другие предметы. Если игрок пойман водящей, то он становится «Болотной женщиной». В конце игры определяются наиболее ловкие игроки как среди водящих, так и среди тех, кто не был пойман «Болотной женщиной».

ДОГОНЯЛКИ (ПЭНКИНАТ)

Игра проводится летом и зимой около дома. Участвуют мальчики и девочки 6 — 12 лет. Количество играющих произвольное.

Перед игрой обговаривается игровая зона (ее границы).

Игра способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, в зимнее время является хорошим закаливающим средством.

ОПИСАНИЕ. С помощью считалки «Тъэкэли-пукэли. Талу пева. Вонтэнкэси. Кутэнкэси. Тетярина-мутярина. Тёлэн-Тюк!» выбирают водящего, он должен догнать любого из участников игры и коснуться его рукой. Игроки стараются убежать, увернуться от водящего в пределах границ игровой площадки. Если водящий догоняет и касается рукой игрока, то участник становится водящим, а бывший водящий — полевым игроком. В конце игры определяют лучшего игрока, который ни разу не побывал в роли водящего или был им меньшее количество раз.

ПРЯТАЛКИ (МАНТ КЭНЧ'А)

Игра проводится летом и зимой на улице или в помещении. Участвуют мальчики и девочки 5 — 10 лет. Количество играющих произвольное.

Игра способствует развитию ловкости, сообразительности, смекалки, наблюдательности.

ОПИСАНИЕ. Перед игрой с помощью любой считалки выбирают глящего, который становится у стены дома или дерева и ведет счет. В это время остальные игроки разбегаются и прячутся в пределах игровой площадки (одного дома, нескольких, домов, деревни). По окончании счета глящий идет искать спрятавшихся игроков, и тот, кого он находит, выбывает из игры. Глящий должен найти всех спрятавшихся. После этого глящим становится игрок, найденный первым.

Если игра проходит в доме, прячутся за одежду, за чувал и т. д., выходить из юрты (дома) запрещается.

ПОИГРАЕМ В ЯМКИ (ВОНҚ СОХИТ ЁНТЭХЛИ)



Рис. 4

бы катящийся мяч мог в ней остановиться. Лунки располагаются в 1 ряд, количество их зависит от количества играющих, расстояние между лунками примерно 5 — 6 см, и между собой они соединяются желобком глубиной примерно 1 см.

Игра способствует развитию быстроты реакции, ловкости, координации, меткости броска.

ОПИСАНИЕ. Все игроки встают рядом со своими лунками. Любой игрок становится гляющим — берет мяч и 1 рукой посыпает его вперед строго по лункам, так чтобы он мог остановиться в одной из них. Когда мяч оказывается в лунке, все игроки разбегаются в стороны от лунок по игровой площадке. Хозяин же лунки, в которой оказался мяч, быстро его хватает и старается попасть им в кого-либо из убегающих игроков.

Игра проводится летом и зимой на ровной площадке, которая не имеет определенных размеров, но границы ее обговариваются заранее. В игре участвуют от 5 до 10 мальчиков и девочек 6 — 13 лет. Для игры изготавливают мяч из берескового нароста (гриба) диаметром примерно 6 — 7 см. Перед игрой в песке или снегу пяткой или палкой каждый играющий делает небольшую лунку глубиной 3 — 4 см, что-

Игрок, в которого попал мяч, подбирает его, быстро возвращается к своей лунке и от нее старается попасть в кого-либо из игроков (рис. 4).

В том случае, когда бросок оказывается неудачным, бросавший кладет в свою лунку небольшую палочку, которая бы не мешала заново прокатывающемуся мячу, а все игроки возвращаются к своим лункам, и игра начинается вновь. Когда в лунке одного из игроков набирается 4 палочки, к нему подходят остальные игроки и несильно хлопают ладонями по его голове, произнося при этом: «Коша питан кош муват вали явтын». Затем кто-нибудь из игроков кладет мяч этому игроку в подол рубашки, и все разбегаются в разные стороны.

После этого наказания игра возобновляется. Лучшим считается игрок, в лунке которого не оказывается палочек или их меньше, чем у остальных.

- Примечание. Запрещается выбегать за пределы игровой площадки и хватать мяч раньше, чем он попадает в лунку.

ИГРА КОЛЬЦОМ (КОРКИ ЁМЮНДИ)

Игра проводится в летнее время среди мальчиков и девочек 8 – 12 лет на ровной твердой площадке. Игра командная, количество игроков в командах не ограничивается, но численный состав одинаков. Для игры требуется кольцо диаметром примерно 80 – 100 см, оно изготавливается из ветки черемухи, толщина которой примерно 1 – 2 см. У каждого участника в руках палка длиной 120 – 140 см и толщиной 2,5 – 3 см.

Игра способствует развитию силы плечевого пояса, кисти и ее подвижности, ловкости и реакции движения.

ОПИСАНИЕ. Команды располагаются на расстоянии 20 – 25 м друг от друга. Игра начинается так: игрок одной из команд берет кольцо в руку и, замахнувшись назад, бросает его в сторону соперников так, чтобы оно катилось с большой скоростью и как можно дальше. Игроки противоположной команды, в сторону которой брошено кольцо, стараются поймать его на палки. Если это им не удается, они, оставаясь на

своем месте, бросают его обратно таким же способом. В том случае, если им не удастся поймать кольцо и оно прокатывается мимо них, они отступают назад, на место его падения, а бросавшая кольцо команда продвигается вперед на такое же расстояние.

Побеждает команда, которая наиболее удачно ловила кольцо, а также заставившая своего соперника отступить назад от своей линии как можно дальше.

ВЫБЕЙ ЧУРОЧКУ*

(ЛАКИ-ЧОКЛИ)

В эту игру играют летом и зимой на ровных утоптанных площадках. Принимают участие мальчики и подростки, иногда взрослые. Количество участников не ограничивается. Для игры требуется доска длиной 2 м, шириной 15 см и толщиной 3 см; чурочка диаметром примерно 3 см, длиной 6 — 7 см; чурбачок длиной с ширину доски и диаметром 15 — 20 см. Каждый игрок имеет в руках палку длиной 80 — 100 см и диаметром 3 см. Обычно все эти предметы изготавливаются из сосны или кедра, тщательно зачищаются от сучьев и ошкуриваются.

Доску кладут одним концом на чурбачок, и на нее ставят чурочку (чокли). Другой конец доски лежит на земле. Край доски с чурочкой упирается в начертанный на земле квадрат площадью 2x2 м — так называемый «домик».

На расстоянии 3 м от края доски, лежащей на земле, проводят 2-метровую линию, называется она «выручалка» (рис. 5). Возле нее становится запасной игрок, который в случае, если никто из игроков не смог сбить чурочку, вступает в игру. Основные броски выполняются с линии, параллельной линии «выручалки», но в 3 м от нее.

Игра способствует развитию быстроты реакции, ловкости, меткости броска, остроты зрения.

* Название игре дали авторы пособия.

ОПИСАНИЕ. Перед началом игры поочередно с одного и того же места бросают палку 2 руками через голову назад-вверх. У кого палка улетает дальше остальных, тот первым выполняет бросок по чурочке. Игрок, второй по дальности метания палки, становится возле линии «выручалки», а игрок, у которого палка упала ближе всех, становится сбоку в 2 — 3 м от «домика» и называется галящим.

Палку необходимо бросать с основной линии так, чтобы ею выбить чурочку за «домик», и, быстро подняв свою палку, опередив галящего, коснуться ею доски. Галящий должен быстро подобрать чурочку и ею коснуться доски. В случае, если чурочка попадает в «домик», игрок, производивший бросок, становится галящим.

В том случае, когда игрок, бросавший палку с основной линии, явно не успевает схватить ее после броска, его может выручить игрок с линии «выручалки». Этот игрок бросает с линии «выручалки» палку по чурочке, стараясь сбить ее, и в том случае, когда никто из бросавших игроков не может этого сделать.

Тот, кто в процессе игры выбывает чурочку за «домик» 3 раза подряд, становится на линию «выручалки», а игрок с этой линии уходит на линию броска.

В ситуации, когда никто не смог попасть в чурочку, галящий берет чурочку, делает 3 шага к упавшим палкам, плюет в их сторону и становится на место плевка. Затем бросает чурочку в любую из палок: если попадает в одну из них, хозяин этой палки становится галящим, при промахе — остается галящим бросавший чурочку, а игроки поднимают свои палки, и игра продолжается дальше.

Если галящий играет не в полную силу или устает — уже не может



Рис. 5

бежать, его укладывают спиной на палки и катают по ним в наказание за плохую игру.

Лучшим признается игрок, который точнее выполнял броски и ни разу не был галящим.

ДЕРЕВЯННАЯ НОГА (ЮХ КУР)

Игра проводится летом на дороге или на берегу реки. В ней участвуют 5 — 10 мальчиков 10 — 14 лет. Каждый игрок изготавливает себе ходули. Раньше эти жерди вырубались из достаточно толстых веток березы, черемухи длиной до 2 м и толщиной 5 — 8 см с ветками на высоте 50 см от основания, для того чтобы, отпилив их, можно было упираться в сучки ступнями ног. Кору с жердей снимали, а поверхность зачищали от неровностей.

Игра способствует развитию ловкости, координации движений, силы рук и ног.

ОПИСАНИЕ. Все игроки становятся на ветки-упоры, руками держатся за верхнюю часть ходуль и располагаются у стартовой линии. По команде старшего или одного из игроков они начинают двигаться, т. е. проходят определенное расстояние на скорость или как можно дальше. Тот игрок, который проходит расстояние быстрее всех или уходит дальше всех, становится победителем. Тот, кто срывается с ходуль и касается ногами земли, выбывает из игры.

ИГРА С КОЛЬЦАМИ (КҮ САНДЮХ)

Играют в летнее время в лесу на полянках девочки и мальчики 6 — 12 лет. В игре участвуют обычно 6 — 8 человек. Из веток тальника толщиной примерно 1 см изготавливают 5 — 6 колец диаметром 15 см и палку длиной 90 см, толщиной 2 — 3 см — это колья (используются ветки

ветки сухостоя). Каждый игрок вбивает кол на расстоянии 2 — 3 м от линии броска.

Игра способствует развитию точности броска, глазомера, ловкости, воспитывает терпение и настойчивость.

ОПИСАНИЕ. Игроки становятся у линии напротив своих кольев, держа в руке все кольца, и стараются набросить их на колья. Кто больше набрасывает колец на свой кол, тот становится победителем и считается самым метким и ловким игроком.

ДЕРЕВЯННЫЕ РОГА (ЮХОНЭТ)

Игра проводится в летнее время на лесных полянах. Участвуют в ней мальчики и девочки 6 — 10 лет. Количество играющих не ограничивается. Для игры подбираются срубленные ветки сосны, напоминающие рога оленя. Их расставляют в ряд на расстоянии 50 — 70 см друг от друга.

Игра способствует развитию силы рук, ловкости, глазомера.

ОПИСАНИЕ. Игроки с арканом (Вели катэл'тэ нюр) в руках (у каждого свой или 1 на всех) располагаются в линию напротив ряда «рогов» оленя на расстоянии примерно 7 — 10 м. Поочередно бросают аркан, стараясь попасть петлей на каждую ветку «рога» и в случае удачного броска подтягивают их к себе (рис. 6). Игрок делает столько бросков, сколько «рогов» (веток). По-

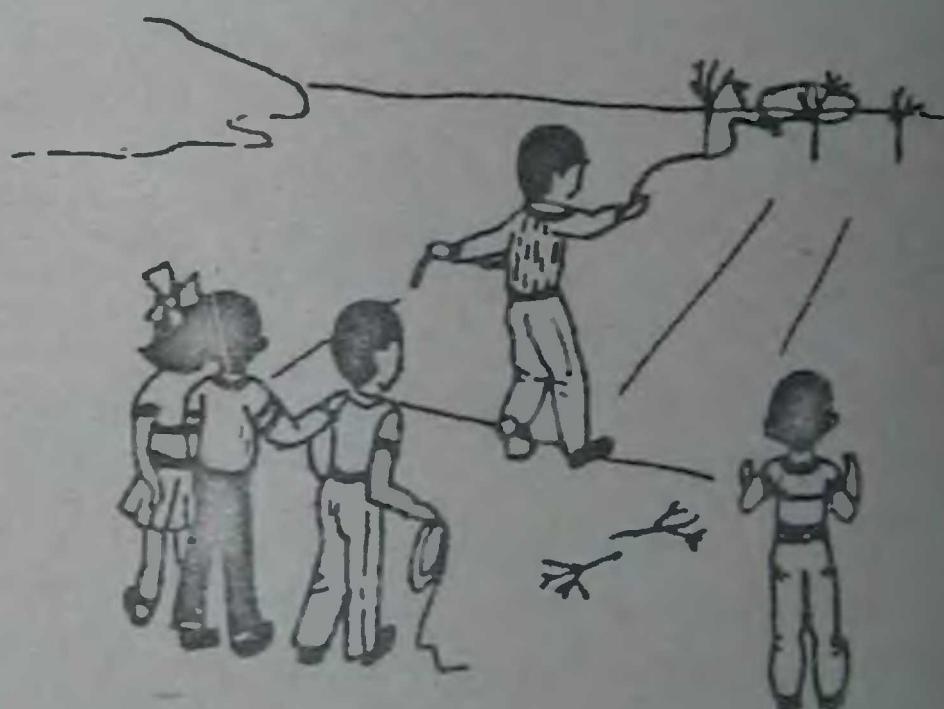


Рис. 6

беждает тот, кто заарканил их большее количество.

БРОСКИ АРКАНА (НЮРА) ЗА ВЕРХ ВАЛИКОВ* (ВАЛЫХ ТОЙНАМ ТАНЯНТЫЫ)

Игра проводится в зимнее время у стойбища на ровной площадке. Участвуют мальчики с 8 лет, подростки, молодежь и даже взрослые мужчины. Количество игроков произвольное. Для игры подготавливают площадку: проводится линия броска, от нее на расстоянии 10 — 15 м втыкаются в снег 8 — 10 валиков, которые располагаются друг от друга в пределах 35 — 100 см.

Каждый игрок имеет аркан — нюр (Вел'и катыл'э нюр).

Игра способствует развитию глазомера, ловкости, профессиональных навыков оленевода, воспитывает терпение и упорство в достижении цели.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 1. Один из игроков (по договоренности) подходит к линии броска и метает свой нюр на верх валиков. Метнуть надо так, чтобы нюр смог хорошо распуститься в воздухе и как можно больше захватить своей петлей валиков. Игроку дается только 1 попытка. Кто сможет лучше выполнить это упражнение, т. е. больше захватить нюром валиков, тот становится победителем.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 2. После каждого удачного броска-захвата нюром валиков игрок отступает на 1 шаг назад, т. е. отходит подальше от линии броска, тем самым усложняя для себя упражнение. При неудачной попытке игрок выбывает из игры. Кто дальше отступает от линии броска, тот становится победителем.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 3. Игроку разрешается выполнить нюром 3 попытки, за которые он должен как можно больше заарканить валиков. У кого это лучше получилось, тот и становится победителем.

* У сургутских хантов хорсай называется валиком.

МЕТАНИЕ АРКАНА (НЮРА) (НЮР ТАХТА)

Игра проводится в любое время года на ровном месте. Участвуют подростки и юноши. Количество игроков произвольное. Каждый из них имеет свой аркан (нюр), длина которого достигает примерно 25 м. До начала игры участники обговаривают количество попыток, которое будет производить каждый из игроков — 1 — 3 или, например, 5.

Игра способствует развитию ловкости, сноровки, глазомера, имеет большое прикладное значение.

ОПИСАНИЕ. Перед началом игры проводится линия, от которой метают аркан. От этой линии, примерно в 5 — 6 м, втыкают (вбиваются) в ряд и располагают недалеко друг от друга 3 — 4, иногда 5 палок-столбиков, высотой до 1,5 м от земли. Аркан игроки метают поочередно. Очередной игрок подходит к линии и совершает бросок, стараясь накинуть свой аркан на стоящие столбики, стараясь как можно больше обхватить их.

Победителем становится тот игрок, который за ранее обговоренное количество бросков аркана сумел им обхватить больше столбиков.

ОЛЕНЬЯ УПРЯЖКА (ВЭЛИ КЁР)

Игра проводится весной на снежном насту, иногда и летом. Участвуют мальчики и девочки 6 — 12 лет в количестве 6 — 8 человек. Для игры отбирают наиболее ветвистые ветки сухостоя (похожие на оленьи рога), и каждый игрок кладет их рядом с собой на стартовую линию. От этой линии отмеряются 200 — 300 м, которые также отмечаются линией, это финиш. Финишем также может служить дерево или камень.

Игра способствует развитию быстроты, ловкости, силы плечевого пояса и мышц спины.

ОПИСАНИЕ. По команде судьи или кого-нибудь из болельщиков (игроков) все участники хватают свои ветки («оленни рога»), поднимают

их над головой и бегут так до финиша. Побеждает тот участник, который прибегает первым и во время бега красиво держит «оленни рога» над собой.

ИГРА С ЛУКОМ И СТРЕЛАМИ (ЛАНЦЭН ЯВЭЛ'ХЭН)

Игра проводится в лесу или на полянке около домов. Участвуют мальчики и подростки 6 — 14 лет. У каждого игрока лук и стрелы. Количество играющих не ограничивается. Лук изготавливают из кедра или осины. Длина лука 1 — 1,20 м. Форма древка прямоугольная со сторонами 1 и 2,5 — 3,0 см. Древко имеет небольшой изгиб. Тетива делается из оленевых жил или простой веревки. Стрелы выстругиваются из сосновых веток.

Игра способствует развитию силы рук, ловкости, глазомера, воспитанию выдержки, готовит к профессиональной деятельности охотника.

ОПИСАНИЕ. Обычно игроки находят дерево с широкой кроной (чаще это была сосна). Один из игроков стреляет в ее ветки так, чтобы стрела в них застревала. После этого остальные участники по очереди стараются выстрелом сбить ее на землю. Побеждает тот, кто первым выполнит условия игры.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА НА ДАЛЬНОСТЬ

Играют в летнее время на открытом месте. Участвуют мальчики и подростки 6 — 14 лет. Количество играющих произвольное. Каждый участник имеет свой лук и стрелы с острым наконечником и оперением на конце. Каждый стрелок метит свои стрелы, чтобы потом можно было определить стрелу победителя.

Игра выявляет боевые качества лука и того, у кого лучше изготовлены лук и стрелы.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 1. Играющие стреляют по очереди вперед, стараясь пустить стрелу как можно дальше. Тот, чья стрела улетает дальше, становится победителем.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 2. Условия проведения игры аналогичные, но стрельба производится всеми участниками одновременно и вверх. Тот, чья стрела падает на землю (снег) последней, становится победителем.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА В ЦЕЛЬ

(ЛÄНК ЙÄВЭТТА)

Игра проводится в любое время года. Участвуют как дети, так и подростки, и юноши. Количество игроков не ограничивается. Стрельба из лука в цель производится из самодельных луков, соответствующих возрасту участников. Количество выстрелов обговаривается заранее.

Игра способствует развитию глазомера, силы рук, выдержки, самообладания.

ОПИСАНИЕ. Перед стрельбой на земле или на снегу проводится линия, с которой игроки стреляют. От нее на расстоянии 10 — 20 м (оно зависит от возраста участников; чем он меньше, тем меньше это расстояние) ставятся любые несколько мишеней, например 3 или 5. Очередной игрок подходит к линии стрельбы и делает определенное количество выстрелов. Тот, кто поразит большее количество мишеней и более точно (ближе к центру), становится победителем.

БРОСКИ «КОПЬЯ»

(ЛАНТЬ ЫЛПИЯ ТАКТА)

Игра проводится зимой на снежном насту. Играют мальчики и девочки 7 — 8 лет и старше. Количество участников произвольное. Для игры требуется «копье», которое изготавливают заранее из осины. Это палка длиной 120 — 130 см, толщиной 2 см, 1 ее конец заострен. Размеры палки-копья могут быть и меньше — с учетом возраста и роста играю-

щих. Палку ошкуривают, зачищают от неровностей и намораживают на нее лед в проруби, после чего «копье» становится гладким и скользким.

Игра способствует развитию ловкости, координации движений, является хорошим закаивающим средством, воспитывает находчивость, смекалку, смелость и решительность.

ОПИСАНИЕ. На снегу проводят линию, от которой все участники игры делают броски. Бросают по очереди. Бросок палки производится так: игрок берет палку за ее середину хватом сверху, рука при этом опущена вниз, выполняет замах назад и затем с силой посыает палку вперед, чтобы она, упав плашмя на снег, заскользила по нему как можно дальше (рис. 7). Кому удается бросить «копье» дальше, тот становится победителем.



Рис. 7

БРОСКИ ПАЛКИ ВВЕРХ

Игра проводится в любое время года на ровном месте. Участвуют как дети, так и подростки обоего пола. Количество играющих произвольное. Каждый участник имеет свою палку (чаще она была сосновая) длиной 60 см, толщиной 5 см.

Игра способствует развитию подвижности и силы верхнего плечевого пояса, укреплению мышц туловища, развивает ловкость. Является своеобразным тренингом для добычи кедровых шишек.

ОПИСАНИЕ. Перед игрой обговаривается количество бросков, кото-

рое должен сделать каждый участник. Бросающий становится на небольшом расстоянии от дерева, высота которого 4 — 6 м или выше, выполняет замах через сторону и старается перебросить палку через дерево.

Кому это удается, тот становится победителем. Если победителей несколько, они выбирают дерево повыше и заново играют, выявляя между собой чемпиона.

БРОСКИ ПАЛКИ НА ДАЛЬНОСТЬ (ЮХ ТАХТА)

Условия проведения и воздействие игры на физическое состояние играющих аналогичны предыдущей.

ОПИСАНИЕ. Участник берет палку за 1 конец, подходит к отметке, от которой производятся броски, и, выполнив замах через сторону, бросает ее как можно дальше вперед. Кому это удается сделать, тот становится победителем. Игра продолжается до тех пор, пока не выявится чемпион. О количестве бросков играющие договариваются заранее.

МЕТАНИЕ ДИСКА (КАР МАХ)

Игра проводится у реки весной, когда кора отходит от дерева (березы). В игре принимают участие только мальчики и подростки 6 — 14 лет. Количество участников не ограничивается. Каждый игрок имеет черемуховую палку длиной 1м 20 см, диаметром 2 см и до 20 березовых дисков.

Палка с одного конца расщепляется на 2 части, и в этот расщеп вставляется диск диа-



Рис. 8

метром 15 см, толщиной 0,5 см в середине и 0,2 — 0,1 мм по краям. Палка обычно ошкуривается.

Игра способствует развитию силы рук, ловкости, глазомера.

ОПИСАНИЕ. Игрок берет палку за нерасщепленный конец в правую руку, выполняет замах в сторону-назад и за счет сильного захлестывающего движения руки с палкой выбрасывает диск из расщепленного ее конца. Играющие стараются перебросить диски через реку на другой берег. Выигрывает тот, кто дальше других посыпает свои диски (рис. 8).

МЕТАНИЕ ШИШЕК (ПЭВ ЮХНАТ ВОСКЭМТЫТА)

Игра проводится весной и летом около дороги на открытых местах среди мальчиков и девочек 8 — 12 лет. В игре участвуют от 2 до 5 человек. Для игры из гибкого прутика черемухи или тальника выстругивают палочку длиной 60 — 80 см, диаметром 1 — 2 см, один ее конец заостряют. Игроки собирают шишки и складывают их в кучку у линии броска. Броски делаются поочередно.

Игра способствует развитию силы плечевого пояса, быстроте движения, ловкости.

ОПИСАНИЕ. Игрок становится у линии, где находится куча шишек с палочкой, втыкает ее в любую шишку (так, чтобы она при броске могла сорваться с палочки) и старается бросить шишку как можно дальше. Место падения шишки определяет (отмечает) судья. Победителем становится тот, кто сумел бросить шишку дальше всех.

ИГРА С МЯЧОМ (ПУКСЭЛ)

Игра проводится летом на поляне или возле юрт. Принимают участие мальчики 8 — 10 лет. Количество игроков не ограничивается. Для игры



Рис. 9

рется рукой за хвостик мяча и с замаха старается бросить его вперед-вверх как можно дальше (рис. 9). Место падения мяча отмечается палочкой или камешком, и каждый запоминает свою отметку. У кого мяч пролетает большее расстояние, тот становится победителем.

МЕТАНИЕ ПЛОСКИХ КАМНЕЙ ИЛИ КРУЖКОВ ИЗ КОРЫ (КАР ТЯКТИ)

Игра проводится в теплое время года на берегу реки или озера. Обычно ее устраивают мальчики и девочки 6 — 12 лет, но часто к ней подключаются и взрослые. Количество игроков не ограничивается. Для бросков подбираются плоские камешки диаметром 5 — 6 см, толщиной 1 — 2 см, иногда из коры любого дерева вырезают кружки диаметром 6 — 7 см, толщиной 5 — 6 см.

Игра способствует развитию силы рук, ловкости.

ОПИСАНИЕ. Игрок берет камешек или кружок 3 пальцами и бросает его по поверхности воды так, чтобы он слегка подскакивал по ней. Другие участники обычно подсчитывают количество касаний камешком по-

требуется мяч, который сплетают из корней кедра, растущего на болоте, так как его корни более гибкие. Мяч обычно имеет диаметр 10 — 15 см, и у него небольшой (15 — 20 см) хвостик.

Игра способствует развитию силы рук, ловкости.

ОПИСАНИЕ. Метание проводится по очереди с одного и того же места (от линии или палки, камня). Метающий

берется рукой за хвостик мяча и с замаха старается бросить его вперед-вверх как можно дальше (рис. 9). Место падения мяча отмечается палочкой или камешком, и каждый запоминает свою отметку. У кого мяч пролетает большее расстояние, тот становится победителем.

верхности воды. Броски производятся по одному в порядке очердности. Победителем становится тот, кто имел больше касаний.

МЕТАНИЕ КАМНЕЙ (КАВ ЛЯКТА)

Играют в летнее время на берегу реки. Участвуют мальчики 10 — 14 лет. Количество игроков не ограничивается. Мальчики подыскивают камни диаметром 15 — 20 см и складывают их в кучку.

Игра способствует развитию силы рук, плечевого пояса, быстроты, ловкости.

ОПИСАНИЕ. Участники складывают поясной ремень в 2 раза и помещают в петлю камень, затем, размахнувшись, сильно посылают ремень так, чтобы камень, вылетев из петли, улетел как можно дальше вперед к другому берегу реки. Лучшим считается игрок, камень которого оказывается на другом берегу реки или как можно ближе к противоположному берегу.

ИГРА С ДИСКОМ (КОРКИ МЭНРУ САНРАМ)

Игра проводится в летнее время среди мальчиков и девочек 8 — 15 лет на ровной прямой дороге. Участвуют 2 — 3 человека, иногда подключаются и взрослые. Для игры из дерева выпиливаются диски диаметром 25 — 30 см и толщиной 1,5 — 2 см, их высушивают на солнце до тех пор, пока они не становятся легкими. У каждого игрока свой диск.

Игра способствует развитию силы плечевого пояса, кисти и ее подвижности, а также ловкости.

ОПИСАНИЕ. Игроки проводят на дороге линию, от которой производятся броски. Участники поочередно подходят к линии и бросают диск так, чтобы он прокатился вперед как можно дальше. На месте падения

диска делается отметка (кладут ветку, камешек и др.). Побеждает тот игрок, чей диск укатился дальше.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ (АВЭЛ'АЛ'ЭПТЫ НЭВЫРТА)

Игра проводится зимой возле чумов. Играют мальчики 10 — 14 лет. Количество игроков не ограничивается. Для игры используют сздовые наряды, которые ставят поперек:

Игра способствует развитию силы ног, туловища, координации движений, ловкости, прыгучести, воспитывает волевые качества, смелость, решительность.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 1. Игрок, начинающий прыгать первым, становится напротив наряды и старается перепрыгнуть через нее, оттолкнувшись 2 ногами. Затем прыгают по очереди остальные игроки. Если все перепрыгнули через 1 наряду, то рядом вплотную к ней ставят другую, и все участники стараются перепрыгнуть уже через 2 наряды, затем через 3 и т. д.

Победителем становится тот игрок, которому удается перепрыгнуть через большее количество нарядов.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 2. Прыгают через наряды с разбега, отталкиваясь по договоренности одной ногой или обеими.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ЛОДКИ (НЕВЕРТЫ АЙ-РЫТ АЛЫПТЫ)

В эту игру играют подростки, молодежь и мужчины на берегу реки или в деревне, где находятся лодки (обласы).

Игра способствует развитию силы ног, ловкости, прыгучести, воспитывает смелость, решительность.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 1. В начале игры прыжок совершают через 1 облас, выполняется он так: отталкиваясь 2 ногами и махом рук вверх и

стараясь не задеть лодку, приземляются на 2 ноги. После того как все перепрыгнут через 1 лодку, рядом к борту ставят вторую, третью и т. д. Победу одерживает тот игрок, который смог перепрыгнуть через наибольшее количество лодок, не задев их. Игрок, который касается лодки любой частью тела, выбывает из игры.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 2. Иногда через лодки прыгают с разбега, но отталкиваясь также 2 ногами.

ЛАЗАНЬЕ ПО ДЕРЕВЬЯМ (ЮХА КУНТА)

Игра проводится в летнее время в лесу. Участвуют мальчики, подростки и молодежь 8 — 16 лет, иногда и взрослые мужчины. Количество играющих не ограничивается.

Игра способствует развитию силы рук, ног, ловкости, координации движений, пространственной ориентации, развивает вестибулярный аппарат, воспитывает смелость, отвагу, выдержку, волю.

ОПИСАНИЕ. Участники выбирают дерево без веток или с редкими ветками. С помощью рук и ног нужно подняться до его вершины, а затем спуститься по нему вниз головой. Тот, кто быстрее и выше поднимается по дереву и удачно спускается, тот становится победителем.

СИЛОВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА И САМОБЫТНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

БОРЬБА НОГАМИ ЛЕЖА НА СПИНЕ (КУРНАТ ТАХТА)

Борьба ногами лежа на спине проводится в любое время года. Борются мальчики, подростки, молодежь, а также взрослые.

Борьба способствует укреплению мышц всего тела, развивает их силу, воспитывает волю к победе, настойчивость, смелость.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 1.

Борцы ложатся рядом на спину, головами в разные стороны, захватывают друг друга ближайшими локтями, сцепив пальцы своих рук на груди. Затем, подняв ближайшие друг к другу ноги вверх, выполняют ими захват (рис. 10). Другие ноги — прямые — лежат на земле (полу, снегу), во время борьбы соперники упираются ими в землю (пол, снег). По команде одного из присутствующих (судьи) соперники в этом положении начинают борьбу ногами, стараясь перевернуть партнера. Кто сделает это, становится победителем пары, приглашая следующего желающего померяться силой. Во время борьбы запрещается расцеплять пальцы рук.



Рис. 10

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 2. Борцы ложатся рядом на спину, головами в разные стороны, захватывают ближайшими руками друг друга, дальние руки — вдоль туловища. Затем, подняв ближайшие ноги, выполняют ими захват, упираясь пятками дальних ног в землю (пол, снег). По

команде соперники в этом положении начинают борьбу ногами. Победителем становится тот, кто смог усилием своих ног перевернуть партнера через голову.

БОРЬБА ОЛЕНЕЙ (КОР ВЕЛ'ИТ)

Игра проводится обычно в то время, когда у оленей отпадают рога. Участвуют девочки и мальчики 6 — 10 лет. Оленьи рога привязывают веревками к голове.

Игра способствует развитию ловкости, силы, воспитывает волю, настойчивость.

ОПИСАНИЕ. 2 играющих становятся друг против друга, упираясь рогами. Задача соперников заключается в том, чтобы сбросить друга у друга с головы рога, при этом удерживать их руками запрещалось. Проигравший выходит из игры, на его место становится следующий игрок. Победителем считается тот, кто сумел рогами сбросить рога у большего количества соперников, чем другие.



Рис. II

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ВЕРЕВКИ (ЧЕНЧИХ ТАЛТЫ)

Состязание проводится в любое время года. Участвуют как мальчики, так и девочки 10 — 14 лет, иногда и взрослые. Для игры используется крепкая, но не толстая веревка длиной примерно 1 — 2,5 м.

Игра способствует развитию

силы мышц всего тела, силовой выносливости, воспитывает волю к победе.

ОПИСАНИЕ. 2 участника садятся на землю (снег) друг против друга, упираясь ступнями ног. Ноги в коленях должны быть прямыми. Веревку каждый наматывает на 1 руку, и по команде старшего или кого-либо из игроков соперники стараются перетянуть друг друга так, чтобы оторвать противника от пола, земли или снега (рис. 11). Проигравший выбывает из игры-состязания. Вместо выбывшего садится следующий игрок. Побеждает тот, кто смог перетянуть большее количество участников.

Случается, что 1 игрок состязается сразу с 2 или 3 участниками, перетягивая их.

КТО СИЛЬНЕЕ? (ҚЫРЫҢ ПАҢАТ?)

Играет в зимнее время молодежь 18 — 20 лет и старше, часто в игру вступают и мужчины. Количество участников не ограничивается. Для игры ставят вплотную друг к другу 15 — 20 ездовых нарт и используют 2 мешка с мукой весом порядка 30 — 40 кг.

Игра способствует развитию силы, силовой выносливости, ловкости, воспитывает волевые качества.

ОПИСАНИЕ. Один из игроков захватывает правой и левой рукой по мешку, прижимает к туловищу и старается пройти с ними вокруг нарт как можно больше кругов. Если во время ходьбы падает хотя бы 1 мешок, участник выбывает из игры. Победителем считается тот, кому удастся пройти наибольшее количество кругов вокруг нарт.

ПОДЪЕМ МЕШКА ЗУБАМИ (ҚЫРЫҢ ПАҢАТ АЛЫМТА)

Играют в зимнее время молодежь 18 — 20 лет и взрослые мужчины.

Количество играющих не ограничивается. Для игры используется мешок с мукой весом 30 — 40 кг.

Игра способствует развитию силы челюстных мышц, шеи, спины, воспитывает волевые качества.

ОПИСАНИЕ. Игроки проводят линию на снегу, у которой ставят мешок с мукой. Затем к этому мешку подходит 1 из игроков, берет зубами мешок за верхнюю часть, поднимает его и старается пронести как можно дальше. Место падения мешка отмечается (линией или втыканием в снег палочки). Таким образом пронести мешок с мукой должен был каждый участник. Побеждает тот игрок, который смог унести зубами мешок дальше остальных игроков.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Это упражнение часто выполняют дети начиная с раннего возраста и кончая старшим, любят его и взрослые.

Упражнение способствует развитию мышц брюшного пресса, верхнего плечевого пояса.

ОПИСАНИЕ. Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль туловища. Из этого положения необходимо перейти в положение седа. При выполнении данного упражнения нельзя отрывать пятки от земли (пола), сгибать ноги в коленях, помогать руками. Кто большее количество раз выполнит упражнение, не нарушая правил, тот становится победителем.

ПОДНИМАНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Это упражнение требует от партнеров высокого уровня физической подготовки.



Рис. 12

лежащего партнера на уровне коленей так, чтобы стопы ног упирались ему под ягодицы (рис. 12). Задача — поднять партнера и поставить в положение стоя. Лежащий партнер старается сопротивляться напряжением мышц тела так, чтобы оно было неподвижно и как можно прямее.

ИГРА ВАЛИКОМ (ВОЧАНЭНТ ВАЛЫХ АЛ'ЫМТА)

Играют зимой подростки, юноши, молодежь и взрослые мужчины. Количество игроков не ограничивается. Для игры необходим валик (хорей).

Игра способствует развитию силы пальцев рук, спины, воспитывает волевые качества.

ОПИСАНИЕ. Один из игроков садится на пенек (чурбан), берет валик за тонкий конец так, чтобы он лег ему на предплечье руки и захватывает его мизинцем. Из этого исходного положения он должен поднять его вертикально вверх и опустить в первоначальное положение. Так упражнение выполняется до тех пор, пока хватает сил и воли. Попытка не засчитывается, если игрок не поднимает валик до вертикального

Упражнение способствует как развитию, так и совершенствованию силы, силовой выносливости всех групп мышц туловища, воспитывает волю, смелость, упорство.

ОПИСАНИЕ. Один из партнеров принимает положение лежа на спине, руки вдоль туловища. Другой, расставив ноги врозь, принимает устойчивое положение, наклоняется вперед, захватывает ноги



...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

положения или не опускает его в исходное положение. Побеждает тот игрок, который поднял валик большее количество раз.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИЛЫ КИСТИ

Берется сваренная бедренная кость лебедя. Исходное положение — сесть по-турецки, зажать кость между пальцами так, чтобы указательный палец и мизинец были сверху. Далее необходимо ударом о колено безымянным и средним пальцами сломать кость.

ПЕРЕЛОМИ ЛОПАТКУ ЩЕЛЧКОМ (ПОНГЫЛ' ЛОН)

Играют круглый год. Участвуют только физически сильные юноши, молодежь и мужчины. Количество участников не ограничивается. Для игры-состязания необходима кость — лопатка оленя, которую предварительно варят, очищают от мяса, а затем высушивают.

Игра способствует развитию силы кисти и пальцев, воспитывает волевые качества.

ОПИСАНИЕ. Игроки кладут лопатку оленя на стол, затем поочередно щелчком большого пальца сверху стараются раздробить, разломить ее. Кому это удастся сделать, считается победителем.

СОСТАЗАНИЕ В СИЛЕ РУК (ВОВХ ИЧАЛЛИ)

В этом единоборстве рук принимают участие как мальчики, так и девочки 7 — 14 лет и старше. Девочки меряются силой рук только между собой. Пара играющих садится за стол напротив друг друга, ставят 1 руку на локте вертикально, кисти рук захватывают в замок. Вторая рука обязательно должна лежать на столе сзади стоящей. Ноги располагаются параллельно одна другой.

Игра способствует развитию силы рук, всего плечевого пояса, спины, воспитывает волевые качества.

ОПИСАНИЕ. Приняв исходное положение, соперники по команде судьи (он дает команду, касаясь своими руками кистей рук соперников) или одного из очередных игроков начинают единовременно вести силовую борьбу рук. Надо усилием руки положить руку соперника на стол, т. е. прижать ее к столу.

Во время такой борьбы запрещается отрывать от стола ее локоть. Если игрок нарушает это правило, он признается побежденным, даже если соперник не смог положить его руку на стол, и выбывает из игры.

В этих единоборствах побеждает тот игрок, который усилием своей руки, воли и упорства прижимает руку соперника к столу, не нарушив правил борьбы рук. Обычно на смену побежденного за стол садится следующий участник и т. д.

Победителем среди всех участников становится тот игрок, который таким способом победил всех игроков или набрал большее количество побед.

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

«АЛИ»

Игра не имеет половых и возрастных ограничений. Играть в нее могут в любое время года все, начиная с детей, которые научились считать, участвуют 2 и более человек.

Для игры изготавливается специальная деревянная дощечка из любого дерева длиной 30 — 40 см, толщиной 1 — 1,5 см и шириной 3 см. Один край дощечки слегка заостряется, и на нем примерно на расстоянии 4 — 5 см от края делают 1 глубокую зарубку, называемую «али», и от нее 10 зарубок-расщепов, расположенных на равном расстоянии друг от друга по всей длине дощечки. В расщепы вставляют тонкие палочки наподобие спичек (рис. 13).

Встречается и такой вариант дощечки, когда вместо зарубок-расщепов посередине нее проделываются круглые отверстия, в которые вставляются круглые палочки.

Игра способствует развитию умственных способностей, смекалки, памяти, логического мышления, умению сосредоточиться.

ОПИСАНИЕ. Все играющие садятся спиной к водящему, который выбирается по желанию или по считалке. Он берет в руки дощечку концом, на котором расположена «али», от себя, указывая на нее, задает вопрос одному из играющих: «Что это?» («Тэми мувэли?»). Тот должен ответить, что это «али» (рис. 14). Затем водящий указывает на первую зарубку-расщеп с палочкой и снова спрашивает: «Что это?». Игрок должен ответить: «Бери» («Вэйе»). Водящий вытаскивает из расщепа палочку и откладывает ее в сторону.

После этого водящий вновь спрашивает этого же игрока «Что это?»,

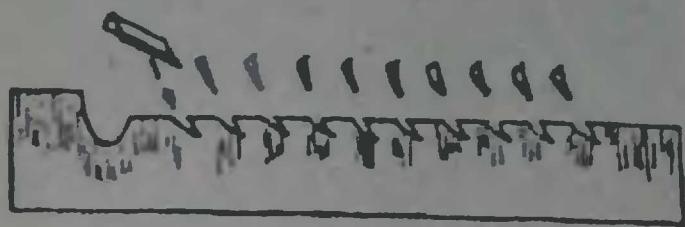


Рис. 13

указывая слова на «али». Задача игрока снова правильно ответить, что это «али», далее водящий указывает на первую зарубку без палочки и должен получить ответ: «Пусто» («Талэх от» — значит палочки нет).

Водящий указывает на следующую зарубку-расщеп с палочкой, спрашивая у игрока: «Что это?», и тот должен снова угадать, безошибочно ответив: «Бери». Водящий вытаскивает палочку и откладывает ее в сторону.

Игра опять начинается заново с этим игроком, и все процедуры повторяются по порядку. Таким образом игра продолжается до тех пор, пока игрок, отвечая правильно на вопросы водящего, не соберет все палочки. При ошибке играющего в ответе в игру вступает следующий участник, который начинает игру от зарубки «али».

Игроку, допустившему ранее ошибку, если подошла очередь, приходится заново включаться в игру с той зарубки, на которой он ошибся. Выигрывает тот, кто раньше всех соберет все палочки.



Рис. 14

ЖУРАВЛЬ (ТОРЭХ)

Могут играть все желающие мальчики и девочки, умеющие считать. Участвуют 2 и более человек. Для игры изготавливаются деревянные палочки (можно использовать спички) и раскладываются на ровной поверхности в виде птицы, а именно: голова — 3 палочки, туловище — 2 палочки, крылья — по 5 палочек с обеих сторон туловища, ноги — по 3 палочки с каждой стороны туловища и хвост — 4 палочки (рис. 15). Длина палочек 5 — 8 см, диаметр 3 — 5 см.

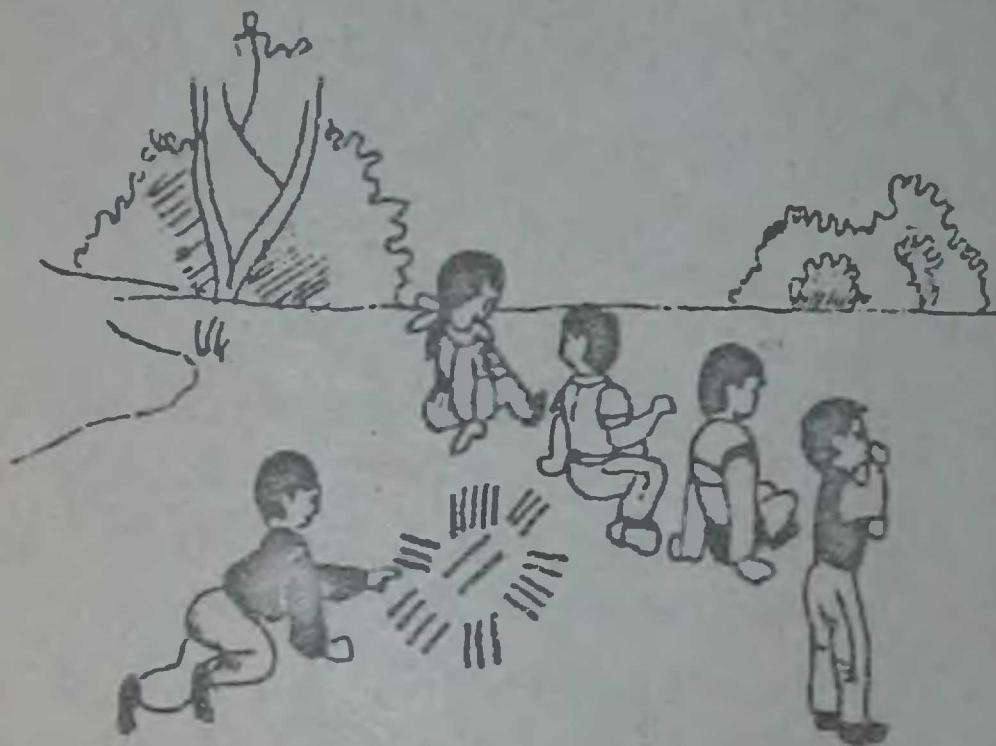
Игра способствует развитию умственных способностей, памяти, внимания, логического мышления.

ОПИСАНИЕ. Один из игроков (водящий) убирает из «головы» 1 палочку и задает вопрос первому игроку: «Сколько в "голове" палочек?» («Охнэ мукким юх?»). Тот, сидя спиной к «птице», должен ответить,

сколько палочек осталось, а именно: «Две». Далее убирается всегда по 1 палочке, и вопросы задаются в такой последовательности: «Сколько в "крыле" палочек?» («Пайлаунэ мукким юх?»). Ответ: «Четыре». «Сколько в "ноге" палочек?» («Курнэ мукким юх?»). Ответ: «Две». «Сколько в "хвосте" палочек?» («Лэхнэ мукким юх?»). Ответ: «Три». «Сколько в "ноге" палочек?» («Курнэ мукким юх?»). Ответ: «Две». «Сколько в "крыле" палочек?» («Пайлаунэ мукким юх?»). Ответ: «Три». «Сколько в "голове" палочек?» («Охнэ мукким юх?»). Ответ: «Одна» и так далее снова по порядку.

Игра продолжается до тех пор, пока игрок не ошибется в ответе на вопрос. После этого водящий подсчитывает, сколько палочек собрал игрок в ходе игры, количество запоминается, а палочки вновь раскладываются в виде птицы, и игру начинает следующий участник. Если игрок повторно приступает к игре, не закончив ее, он начинает отгадывать с той позиции, в которой ранее допустил ошибку. Победителем становится игрок, набравший большее количество палочек и раньше закончивший игру.

- Примечание. Игру в зависимости от возраста и способностей участников можно упрощать или усложнять, соответственно уменьшая или увеличивая количество палочек в каждой части тела птицы.



Rис. 15

ЮЛА

(ЩЫН).

В эту игру с большим удовольствием играют как дети, так и взрослые. Количественный состав участников произвольный. Для нее требуется ровная поверхность пола или стола и 2 иглы, на 1 из которых нанизывается деревянный кружочек толщиной 1 мм и диаметром 1,6 — 2 см.



Рис. 16

(рис. 16). Выигрывает тот, у кого юла движется дольше.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 2. Выигрывает тот, у кого юла описывает круг или зигзаг, т. е. вращение юлы пальцами вызывает описание круга или зигзага.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 3. Из сухого дерева (березы, сосны, кедра) изготавливают юлу. Она состоит из деталей — деревянного диска диаметром 5 — 10 см и заостренной с обеих сторон палочки длиной 6 — 10 см, толщиной 5 — 8 мм. Посередине диска проделывается отверстие, куда вставляется палочка — это и есть юла.

Игра способствует развитию силы, быстроты и ловкости пальцев.

Игра воспитывает терпение, выдержку, волю и настойчивость.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 1.

На ровную поверхность пола (стола) кладется игла, а юлу игрок берет за верхний конец и устанавливает ее у середины лежащей иглы. Движением большого и указательного пальцев он вызывает ее вращение так, чтобы она, крутясь, перемещалась только вдоль лежащей иглы — туда и обратно

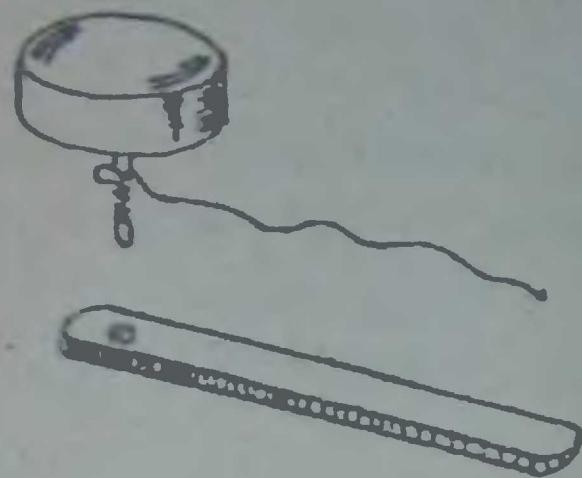


Рис. 17

головку в виде цилиндра диаметром 10 — 15 мм, высотой 5 см и ножку длиной 5 см, диаметром 1 см. На ножку наматывается нитка или тонкая веревка, и юла вставляется в отверстие ручки (рис. 17).

Игра способствует приобретению навыков изготовления юлы, ручки, умению ловко запускать юлу.

Игрок берется одной рукой за ручку, второй рукой сильно тянет на себя веревочку. После сильного вращения юла выскакивает из отверстия и начинает вращаться по твердой поверхности стола (пола) (рис. 18). Побеждает тот игрок, у которого наиболее искусно изготовлена юла, имеющая соответственно более длительное вращение.

Игрок берется 3 пальцами за верхнюю часть палочки, сильным и быстрым движением вращает юлу по часовой стрелке, одновременно выпуская ее из пальцев. Участник, сумевший запустить юлу так, чтобы она крутилась дольше, чем у других игроков, считается лучшим.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 4.

Из березы изготавливается ручка (с дырочкой на конце) длиной 15 см, шириной 1 см, толщиной 0,5 см. Юла имеет



Рис. 18

ИГРА С ПАЛОЧКАМИ (СОХЭЛ ЮХ)

Играют дети младшего и старшего возраста обоего пола. Участвуют 2 и более игроков. Для игры нужны 20 палочек, размеры которых напоминают современные карандаши.

Игра способствует развитию ловкости пальцев и их подвижности.

ОПИСАНИЕ, ВАРИАНТ 1. Игрок берет все палочки в 1 руку, подбрасывает их вверх и ловит тыльной стороной кисти. Пойманные таким образом палочки он подбрасывает заново вверх, не меняя положения кисти, и ловит их уже пальцами. Условие такое — нужно поймать пальцами нечетное количество палочек: 1, 3, 5 и т. д. Если игрок выполнил условие игры, он откладывает в сторону 1 палочку и продолжает игру. В случае неудачи (поймано четное количество палочек) палочки переходят к очередному игроку.

В конце игры, когда у какого-нибудь игрока остается 1 последняя палочка, он должен поймать ее в расщеп мизинца и безымянного пальца. Победителем становится тот игрок, которому удалось первому набрать 20 палочек или собрать их большее количество, чем другие игроки. Если за первый кон игры победитель не определится, то в следующем коне каждому игроку засчитывается количество палочек, пойманных ранее.

После установления победителя подсчитывается количество палочек, набранных каждым игроком. Игрок, имеющий меньшее количество палочек, получает в наказание за плохую игру «горячее»: определяют разницу между количеством пойманных палочек каждым игроком и проигравшим. После этого каждый игрок бьет по тыльной стороне кисти проигравшего палочкой столько раз, какова получилась разница. Например, у одного эта разница составила число 4, у другого — 6 и т. д., число ударов равняется числу разницы.

ОПИСАНИЕ, ВАРИАНТ 2. Количество палочек произвольное — сколько игрок может взять в руку. Палочки подбрасываются вверх,

ловятся на тыл кисти, тылом кисти снова подбрасываются вверх, и ловится уже как можно больше палочек.

Победителем становится тот игрок, которому удалось поймать большее количество палочек. Все действия выполняются 1 рукой.

ИГРА С ПАЛОЧКОЙ (ТЮРКЭМЛ'ЭЛ'И)

Игра проводится в летнее время на песчаном берегу реки, на поляне или у домов. В игре принимают участие мальчики 6 — 12 лет. Количество играющих не ограничивается. Каждый игрок изготавливает для себя палочку из любого дерева длиной 45 — 50 см, диаметром 2,5 — 3,0 см. Концы палочки заостряются с 2 сторон.

Игра способствует развитию ловкости, глазомера.

ОПИСАНИЕ. Игрок берет палочку за 1 конец 3 пальцами и подбрасывает ее вверх как можно выше, приговаривая при этом заклинание: «Тюркемо! Тяк! Тяк! Тяк!». Палочка должна воткнуться в землю строго вертикально. Если она втыкается наклонно, угол определяется пальцами путем подставления их между землей и наклонной палочкой. В том случае, когда угол оказывается меньше 45° , попытка не засчитывается. Каждый игрок бросает палочку по 1 разу. Лучшим признается тот игрок, у которого палочка втыкается в землю вертикально или близко к вертикали под большим углом (больше 45°).

ИГРА С ИГОЛКОЙ (ЛЫНТЭПНАТ)

Игра проводится среди мальчиков 7 — 10 лет в любое время года. Зимой — в доме, летом — на улице. Количество играющих — 3 — 6 человек. Для игры изготавливают палочку конусообразной формы длиной 6 — 7 см, с диаметром верхнего края палочки 3 см, нижнего — 1,5 — 2,0 см. Палочка выстругивается из любого дерева и зачищается от

неровностей. В узкий конец палочки в центр втыкают (вбивают) иголку на глубину 0,5 — 1,0 см (можно нетолстый гвоздь).

Игра способствует развитию ловкости, подвижности кисти рук, умению обращаться с острыми предметами.



Рис. 19

ОПИСАНИЕ. Один из играющих берет палочку за ее широкий конец, другим концом, на котором иголка, упирает ее в ноготь большого пальца другой руки. Затем, направляя и отпуская рукой палочку за ее верхний край, игрок подбрасывает ее большим пальцем так, чтобы она при падении воткнулась острым концом в землю (пол) (рис. 19).

При падении палочки на землю другим — тупым кон-

цом попытка считается неудачной, и в игру вступает другой игрок. При удачной попытке игрок продолжает игру уже указательным пальцем и т. д. При неудачной попытке игрок начинает игру в следующей попытке с того пальца, с которого потерпел неудачу. Победителем считается игрок, который удачно выполнил броски всеми пальцами обеих рук и первым закончил игру.

КТО ВПЕРЕД? (КОЯХ' И СОР?)

Игра проводится в конце августа, начале сентября — когда поспевают кедровые шишки. В игре участвуют дети начиная с 8 лет и старше, часто подключаются и взрослые. Количество игроков не ограничивается, но чаще участвует от 3 до 5 человек.

Каждый игрок заготовливает и складывает возле себя небольшую

кучку кедровых шишек. Количество шишек должно быть одинаковым у всех участников.

Игра способствует развитию силы кисти, ее пальцев, ловкости, сметливости, терпению и стремлению к победе.

ОПИСАНИЕ. По команде судьи (или по договоренности между собой) игроки должны вышелушить орехи из шишек, разгрьзть их и сложить зернышки в кучку. Победителем становится тот игрок, который проделал все быстрее и качественнее, т. е. смог за меньшее время разгрьзть орешки и хорошо очищенные зернышки сложить в кучку.

СЕМЬ ЛОШАДЕЙ (ЛАНЭТ ЛАВ)

Играют в любое время года мальчики и девочки подросткового возраста и старше. Для игры специально изготавливается из дерева палочка длиной 40 см, шириной 2 см, толщиной 1 см. Середина и концы ее имеют овальную форму полушара с отверстием в центре каждого. Диаметр отверстия 0,8 см. Через отверстие в середине палочки закрепляется веревочная петля. На конце веревки, длина которой 60 см, нанизывается деревянная фишка длиной 3—4 см, шириной 2 см, толщиной 0,5 см в форме прямоугольника с закругленными углами. На каждый конец веревки нанизывается еще по 1 фишке, и концы ее закрепляются через отверстия на концах палочки.

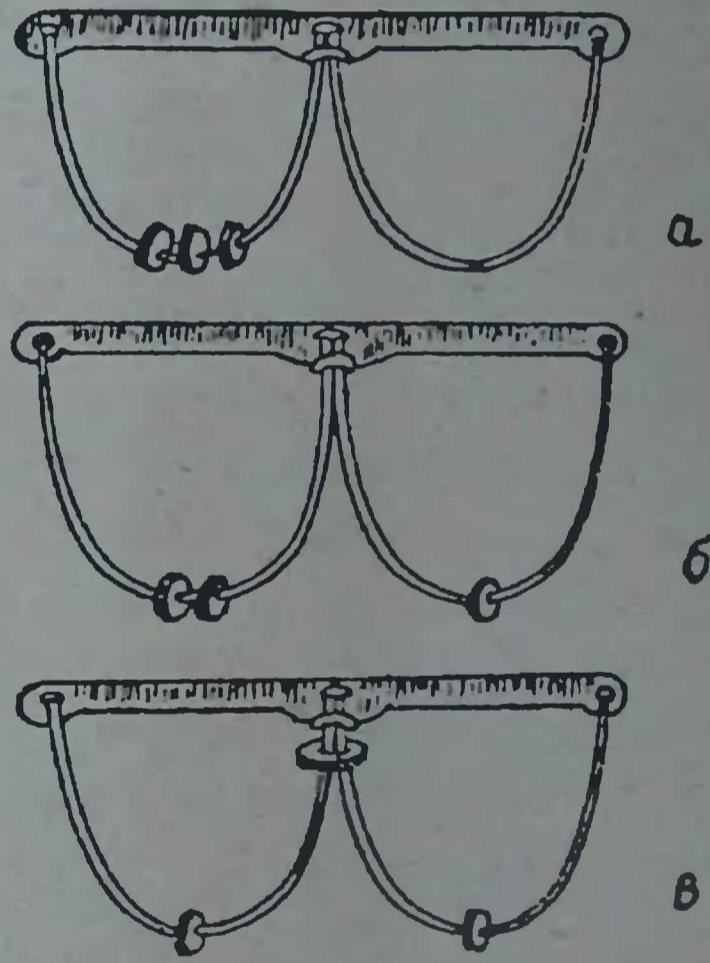


Рис. 20

Игра способствует развитию смекалки, логического мышления памяти, концентрации внимания, воспитывает выдержку, волю.

ОПИСАНИЕ. Не развязывая веревок, нужно переместить все фишки на 1 из веревок (рис. 20, а, 20, б, 20, в). Делается это так: петля растягивается, фишки протягиваются вверх через нее, вытягиваются 2 веревки вместе с нижней петлей через отверстие, фишка проходит через петли, петля идет вниз через отверстие, и фишка протягивается через петлю вниз.

РЫБЬИ КОСТИ (СОРТ УХ)

Играют круглый год дети 5 — 8 лет — мальчики и девочки. Количество игроков не ограничивается. Обычно после того как сварится шука, ее голсу разбирают на части — косточки. Косточки очищают и сушат.

Игра способствует развитию фантазии, воображения.

ОПИСАНИЕ. Дети играют высушенными косточками головы щуки. Всего их 16 штук, и каждая косточка имеет свое название.

Вот как они называются: «Нож в ножнах» — 2 косточки, «Женщина с ношей» — 2 косточки, «Ворон с добычей» — 2 косточки, «Ноготь невесты» — 1 косточка, «Полозья саней» — 2 косточки, «Кукушка» — 2 косточки, «Расколотая лопата» — 2 косточки, «Лодка сказочника» — 1 косточка, «Копыто лося» — 1 косточка, «Весло» — 1 косточка. Играя с ними, дети фантазируют, изображая косточками то лодку, то ворона, то сани и т. д.

ИГРА С НИТКАМИ (СУХУМ ЮНТ)

Играют обычно в холодную дождливую погоду мальчики и девочки 6 — 10 лет, часто принимают участие и взрослые. Количество игроков доходит до 5 — 6 человек. Для игры необходимы нитки из оленевых жил

длиной 80 — 100 см или относительно тонкая тесьма. Концы нитки связываются.

Игра способствует развитию подвижности кисти, пальцев, воспитывает сообразительность, терпение, память.

ОПИСАНИЕ. Один из игроков одевает ниточную петлю между большим и указательным пальцами, между мизинцем и безымянным пальцами обеих рук и натягивает нить. Затем он большим пальцем правой руки (наружной частью) захватывает участок нитки между указательным пальцем и мизинцем левой руки, подтягивает нитку на себя. Потом эту же операцию проделывает большим пальцем левой руки. Второй игрок должен снять нитку с руки первого игрока так, чтобы сохранить комбинацию, которую сделал первый игрок.

ИГРА С ВЕРЕВОЧКОЙ

В игре принимают участие мальчики и девочки 3 — 4 лет и старше. Иногда свое умение демонстрируют и взрослые. Играют двое. Для игры требуется веревочка или толстая нитка длиной 1 м, концы ее связываются.

Игра способствует развитию сноровки, сообразительности, фантазии, требует от игроков терпения и находчивости.

Игра заключается в том, чтобы совместными действиями сплести из веревочки различные фигуры: пилу, кисточки, журавлиные ноги и др.

ИГРЫ ДЕВОЧЕК

ИГРА В КУКЛЫ (ПАКИЛЭДИ АНКИ-АТИ)

Играют в любое время года девочки 3 — 8 лет, обычно 2 — 3 человека. Куклы для игры изготавливают из тряпок.

Игра развивает навыки ухода за детьми, учит ведению домашнего хозяйства.

ОПИСАНИЕ. Девочки делают из коры осины игрушечные ляльки, строят небольшие чумы из жердей, используя для покрытия старые халаты (саки). Внутри чума ставят постели, на которые укладывают «детей» (кукол), ставят «очаг», делают «лесенки» из песка, ходят друг к другу в гости, разыгрывают семейные сценки и т. д.

ОЧАГ (РАТ ХАР)

Играют в летнее время возле реки на песке девочки 3 — 10 лет. Участвуют обычно 2 — 3 человека. Для игры используют палочки, веточки, шишки, песок.

Игра развивает подвижность кисти, ловкость, воспитывает профессиональные навыки будущей хозяйки.

ОПИСАНИЕ. Каждая девочка изготавливает и устанавливает рогатки для своего «костра», перекладину из веточки. «Котел» или «чайник» делают из сосновых шишек, дужку для котла — из тонкой веточки рябины, березы или багульника. Девочки «варят» в «котле» «мясо», «чай». При приезде «гостей» они изображают, что достают пищу, угождают гостям, накрывают на стол и т. д.

ИГРА С УТИНЫМИ НОСАМИ (ВАСЭХ НЁЛ'НАТ)

Играют в любое время года девочки 6 — 8 лет на столике в чуме. В игре участвуют обычно 2 — 3 девочки.

Для игры дети изготавливают из обрезанных утиных носов и разветвленной грудной косточки диких уток, гусей игрушки, которые изображают оленей. Если в дырочки утиного носа втыкают грудную косточку утки, то этот «олень» — важенка, а «быком» считается та игрушка, в нос которой вставляется большая по размеру грудная косточка гуся.

Игра развивает у детей фантазию, воображение, наблюдательность, способствует приобщению к повседневной жизни взрослых.

ОПИСАНИЕ. Дети привязывают к «оленям» нарты, которые изготавливают из спичечных коробков или коленных косточек, и передвигают их по столику, изображая караван (анас), «перекочевающий» на другое место.

Глава 3. Традиционные состязания

ГОНКИ НА ЛОДКАХ-ОБЛАСАХ (КОЯВИ ПЕСТЕ АСТРЫТНАТ)

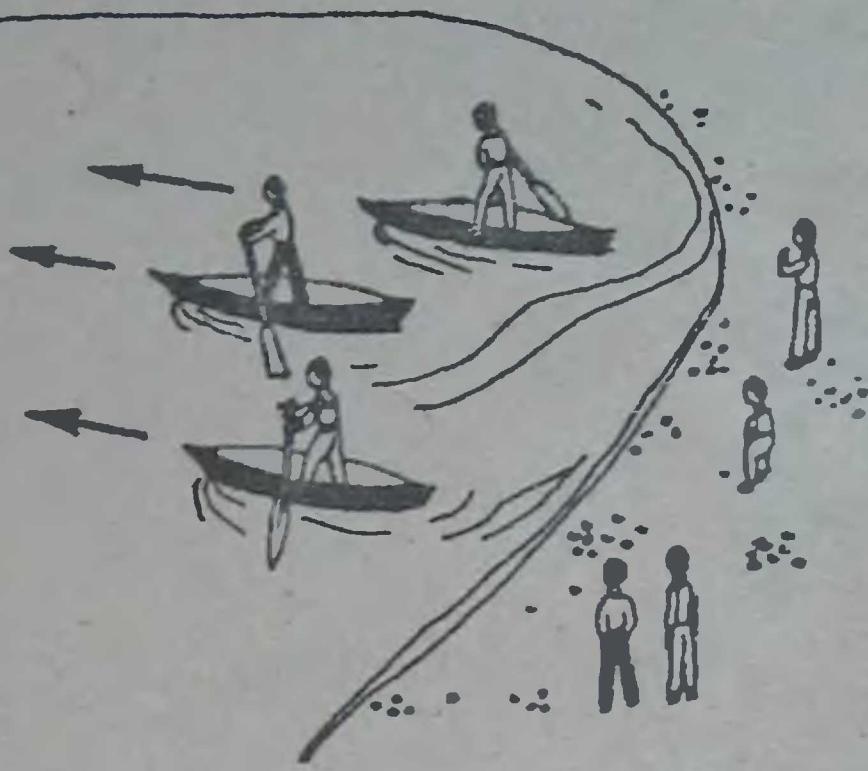


Рис. 21

Гонки проводятся летом на небольших озерах или на прямой части реки. В гонке участвуют не более 3 — 4 лодок-обласов, на которых состязаются как мальчики-подростки, так и молодежь, и взрослые. Дистанция гонок произвольная — пересечь озеро от одного берега до другого или определялось расстояние (по договоренности) в пределах 1 км по длине реки.

Гонки на обласах способствуют укреплению силы мышц всего тела, развивают сноровку, равновесие, воспитывают смелость, волю к победе. В этих гонках проверяется не только умение сильно и правильно вести кратчайшим путем по воде свой облас, но и изготовление лодки и весел (имеются в виду их гидродинамические свойства).

ОПИСАНИЕ. Перед стартом лодки выстраиваются в 1 ряд, носы обласов должны быть на 1 линии. Участник располагается посередине лодки, находясь в положении стоя, держа весло с удобной ему стороны. По команде судьи или кого-нибудь из гребцов (как договариваются) — начинается гонка (рис. 21). Лодки стартуют одновременно. Все участники начинают грести, работая веслом только с одной стороны, направляя

свою лодку-облас строго вперед. Побеждает тот участник, который быстрее других достигает финишного берега (на озере) или определенного места на берегу реки (дерева, камня, мыса и т. д.).

БОРЬБА (НЮЛ' ТАХЛ'И)

Борьба проводится в любое время года. Зимой — на слегка утрамбованном снегу в верхней национальной одежде — малице, перехваченной поясом, или в рубахе. Летом — на поляне (обнаженными по пояс). Сургутские ханты начинают увлекаться борьбой с раннего возраста, но особенно популярна она среди подростков и юношеской, часто состязаются и взрослые. Весовые категории отсутствуют. Количество участников не ограничивается.

ОПИСАНИЕ. Борцы становятся друг против друга, обхватывают соперника через плечо (крест-накрест) и берутся руками за пояса, по команде судьи начинают вести схватку. Во время ведения борьбы можно применять только определенные приемы, которые обычно обговариваются участниками состязаний по борьбе (часто запрещенным приемом бывает подножка).

Главная задача борцов заключается в том, чтобы с помощью ловкости, силы, смекалки, а также смелости и решительности положить соперника на лопатки и продержать его в этом положении определенное время; у одних сургутских хантов оно равнялось примерно 15 с, у других до счета 5.

Победитель пары вступает в следующую схватку с очередным участником, а побежденный выбывает из борьбы. Сильнейшим борцом становится тот участник, который в процессе многотуровой борьбы положил всех своих противников на лопатки или набрал большее количество побед.

Участник, допустивший в ходе ведения схватки использование запрещенного приема, выбывает из борьбы — ему засчитывается поражение.

ТОЛКАНИЕ КАМНЕЙ (КОВЛЯКТЫ)

Для этих состязаний специально привозят камни весом от 10 до 30 кг, которые находят по берегам рек. Состязаются обычно в летнее время на песчаном берегу реки подростки, юноши и взрослые. Каждая возрастная группа толкает камни определенного веса, чем старше возраст, тем они тяжелее. Все участники толкают один и тот же камень в своей возрастной группе. Количество совершаемых попыток обговаривается заранее, чаще оно было от 1 до 5.

ОПИСАНИЕ. На песке (земле) проводят линию, от которой толкают камни. Участник берет камень, подходит к линии отталкивания, располагает камень у плеча (любого, как ему удобно), отводит плечо с камнем слегка назад и совершает его толчок, посыпая камень как можно дальше вперед. Расстояние пролетевшего камня замеряется шагами, а на место приземления камня кладут или втыкают палочку. Побеждает тот игрок, который дальше всех толкнул камень.

Если толкатель как во время выполнения упражнения, так и после его завершения наступает на линию отталкивания или заступает за нее, попытка не засчитывается.

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ (НЕВЕРТЫ ОХРНАМ)

Состязания в прыжках в высоту проводятся как среди детей, так и среди взрослых в летнее время, на ровном месте. Количество участников произвольное.

Для прыжков специально подготавливают место, обычно втыкают или вбивают в песок, землю палку длиной примерно 1,5 — 2 м, привязывают к ней веревку, другой ее конец держит судья или кто-то из старших. Веревку первоначально привязывают на доступную высоту для ее преодоления всеми участниками состязаний. Заранее договариваются, на какую высоту будут поднимать веревку после каждой оче-

редной попытки. Прыжки совершаются поочередно. На каждую высоту дается только 1 попытка.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 1. Проводятся эти состязания таким образом: один из участников (очередной) подходит к веревке, становится напротив нее, слегка приседает и затем, быстро разогнув ноги в коленных суставах, подхватывает себя руками, перепрыгивает через нее (рис. 22). Если он выполняет прыжок, не задев веревки, попытка ему засчитывается как удачная. Если прыгун задевает веревку любой частью тела, то он выбывает из дальнейшей борьбы. После того как участники выполнили по 1 попытке на определенной высоте, судья поднимает веревку выше, и состязания продолжаются. Победителем этих состязаний становится тот участник, который смог преодолеть наибольшую высоту.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 2. Участники состязаний перепрыгивают через веревку с разбега, примерно в 10 — 15 м, отталкиваясь при этом обязательно 2 ногами. Все остальные условия проведения состязаний аналогичны варианту 1.

МЕТАНИЕ ЧУРБАНА (ЯНТИН)

Состязаются в теплое время года на улице подростки, юноши и взрослые. Количество участников не ограничивается. Для проведения состязаний изготавливают чурбан из березы или кедра длиной 1 м и диаметром 40 — 50 см. На 1 конце чурбана выстругивают ручку, отсекая лишние куски дерева, ее хорошо зачищают от неровностей. В диаметре



Рис. 22

ручка достигает 4 — 5 см, а длина ее примерно доходит до 30 — 40 см. Количество попыток метания чурбана обговаривается до начала состязаний. Чурбан бросают все участники соревнований по очереди.



Рис. 23

ОПИСАНИЕ. На земле проводят линию, с которой метают чурбан. Участник берется одной рукой за ручку чурбана, подходит к линии метания и старается бросить чурбан как можно дальше вперед (рис. 23).

Место его падения отмечается (кладут палочку или небольшой камешек). Кто бросит чурбан дальше всех, тот становится победителем этих соревнований.

СОСТАЗАНИЕ В БЕГЕ (ПАСТА КОЯТА)

Состязания проводятся в любое время года на ровном месте. Участвует любой желающий, количество участников произвольное. Соревнуются в национальной одежде: летом — в летней, зимой — в зимней. Дистанцию для бега устанавливают по договоренности перед началом состязаний. Обычно длина ее в пределах 300 м.

ОПИСАНИЕ. ВАРИАНТ 1. Перед началом состязаний проводятся стартовая и финишная линии или для окончания дистанции определяют какой-либо предмет (дом, дерево, камень и т. д.), до которого надо будет бежать. На финише стоит судья, который называет победителя забега или победителя состязаний. Соревнования проводятся по забегам, стартуют по 2 человека в забеге. Проигравшие в своих забегах выбывают из дальнейшей борьбы, а победители пар состязаются уже между собой.

также в парах, и так соревнования продолжаются по выбывающей до тех пор, пока не остается 2 бегуна. В итоге этих многоступенчатых состязаний выясняют, кто самый быстрый и выносливый бегун.

ОПИСАНИЕ, ВАРИАНТ 2. На старт становятся сразу все участники состязаний, которые определяют победителя.

Во время забега запрещается мешать друг другу. За нарушения этих правил соревнований, участник снимается с состязаний.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА (НЕВЕРТЫ)

Состязание проводится в любое время года: летом — на песке или на мягком грунте; зимой — на снегу. Участие в этих состязаниях может принять любой желающий. Соревнуются в национальной одежде как летом, так и зимой. Определенного количества совершаемых попыток в прыжках не устанавливается, обычно все участники договариваются, сколько будут совершать попыток — 2 или 3, или 5. В зачет идет только 1 лучшая попытка, по которой определяется результат прыжка. Прыжок или серию попыток участники выполняют по очереди.

ОПИСАНИЕ. На земле (снегу) проводится стартовая линия, от которой совершаются прыжки. Участник становится перед этой линией, не заступая за нее, принимает исходное положение — стоя на 2 ногах, ступни ног при этом должны быть вместе и располагаться по направлению прыжка вперед. После этого он слегка согбаст ноги в коленных суставах, как бы подсадая, при этом делает замах руками назад, отталкиваясь и подхватив себя руками, совершает прыжок вперед, приземляясь строго на сомкнутые ступни. Длина прыжка замеряется по пяткам. Победителем становится тот прыгун, который прыгнул дальше всех. Если прыгун во время приземления не может одновременно коснуться земли 2 сомкнутыми ногами (ступнями), сдвигает при приземлении ступни или падает, прыжок не засчитывается.

Глава 4. Современные национальные виды спорта

ГОНКИ НА ОЛЕНЫХ УПРЯЖКАХ

В этих соревнованиях участвуют и мужчины, и женщины. Количество участников не ограничивается. Гонка проходит по замкнутой дистанции длиной 1,5 км. Снег на всей дистанции утрамбовывается на ширину 10 — 12 м. Оленья упряжка состоит из нарт произвольного изготовления и 3 упряженых оленей. Все гонщики выступают в национальной одежде. Состязания проводятся в 2 круга: сначала предварительные, потом финальные.

Каждая упряжка имеет свой номер. Участники гонки, заблаговременно готовятся к старту: проезжают по дистанции, знакомятся с ней, готовят оленей к гонке. Перед стартом проводится жеребьевка, по итогам которой формируются предварительные заезды, в составе 2 упряжек в каждом.

Старт и финиш находятся в одном месте (рис. 24). Судья на старте голосом подает команду «На старт». Гонщики очередного заезда подъезжают к линии старта: олени не должны заходить за эту линию. Некоторые гонщики перед стартом принимают удобное положение: кто — стоя с удобной им стороны от нарты, кто — сидя в нарте. В одной руке держат вожжи, в другой — хорсей. Затем подается команда «Внимание», и по команде «Марш» гонка начинается.

Гонщики стегают оленей хорсесом и, отпуская вожжи, стараются направить оленей так, чтобы они заняли выгодное положение на дистан-

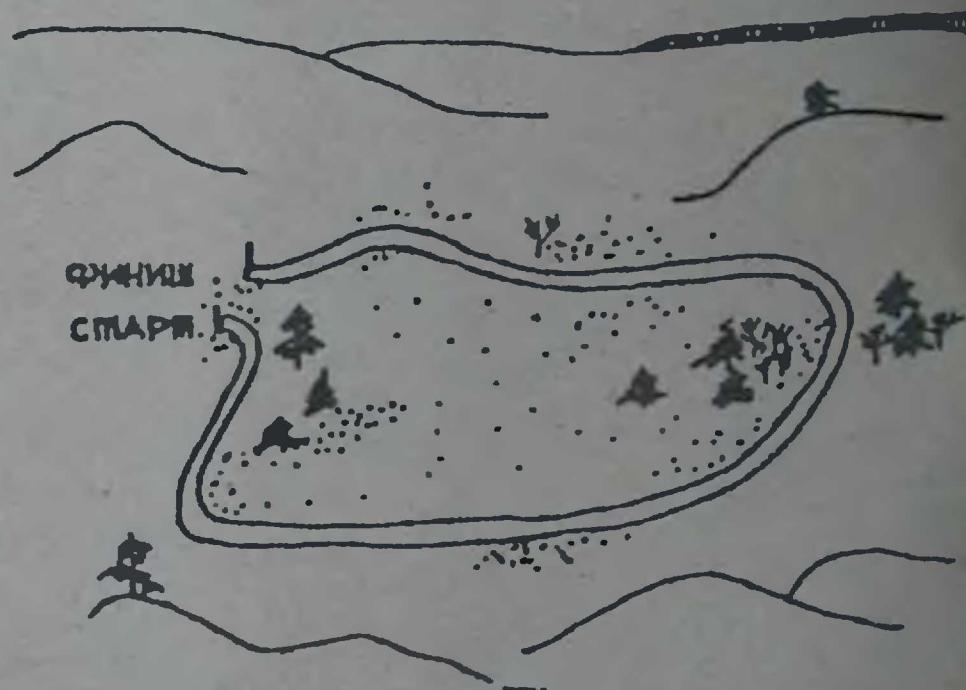


Рис. 24

ции. Задача гонщика — как можно быстрее преодолеть дистанцию и выйти в финал. Время движения каждой упряжки фиксируется судьями с помощью секундомеров. Участники, показавшие 4 лучших результата в предварительных заездах, выходят в финал.

Финальный заезд проходит через 20 — 30 минут после финиша последнего предварительного заезда. Во время перерыва участники отдохвают, поправляют оленью упряжь, настраиваются на финальный заезд.

Финальный заезд проводится по тем же правилам, что и предварительный. Победители и призеры определяются по результатам финального заезда.

БЕГ ЖЕНЩИН В НАЦИОНАЛЬНОЙ ОДЕЖДЕ

Бег в национальной одежде проводится на утрамбованном снегу, на ровном участке местности. Соревнуются женщины. Возраст участниц не ограничен, дистанция бега составляет 300 м: Старт и финиш в одном месте. Участницы бегут по прямой, добегают до середины дистанции, оббегают в этом месте воткнутый флагок и дальше продолжают бег к финишу. Сразу проводится финальный забег. Все выступают только в национальной одежде хантов.

Судья на старте записывает в протокол фамилии женщин, желающих принять участие в беге, и выдает номера, которые надеваются ими на грудь и спину. По команде судьи «На старт» участницы выстраиваются перед линией старта, принимая удобное для них положение. Дается общий старт. Затем подается команда «Внимание», и по команде «Марш» участницы устремляются вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее. Время пробегания дистанции каждой из соревновущихся фиксируется с помощью секундомеров. Победительницей забега (соревнований) становится та участница, которая первой пришла к финишу и преодолела его линию.

Во время старта не разрешается заходить за стартовую линию и мешать друг другу во время бега по дистанции.

Обегать флагок на повороте нужно с левой стороны.

МЕТАНИЕ НЮРА (АРКАНА) НА ХОРЕЙ*

Соревнования по метанию нюра (аркана) на хорей проводятся среди мужчин зимой на ровной площадке размером 20x20 м. Нюр — это специально сплетенный из нескольких тонких кожаных ремней сошатого аркан для ловли оленей, его сечение не более 6 — 7 мм, а длина в пределах 25 — 28 м (допускаются к соревнованиям нюры как длиннее, так и короче).



Рис. 25

нижнего основания радиусом 13 м проводится круг, который и является линией броска. Для того чтобы хорей стоял строго вертикально, надо специально изготовить подставку — трубку диаметром 5 — 7 см, высотой до 1 м, опирающуюся внизу на треногу. В этом случае сам хорей устанавливается в эту трубку-подставку, что позволяет ему находиться все время строго вертикально.

Метание производится с любой точки круга (рис. 25). В соревновани-

Нюр может быть изготовлен и из веревки. Нюр, изготовленный из сплетенных кожаных ремней, периодически надо растягивать, чтобы при наматывании на руку не закручивалась его петля.

Хорей — это шест для управления оленьей упряжкой. Длина обычного хорея достигает 5 м, а диаметр — 3 — 5 см. В центре площадки строго вертикально устанавливается хорей, правда, высотой всего 3 м. От его

* Правила проведения соревнований по метанию нюра (аркана) на хорей мы попытались приблизить к официальным республиканским правилам, утвержденным в 1987 г.

ях все участники могут выполнять броски одним и тем же нюром или каждый своим по согласованию с судейской коллегией. Каждый участник имеет право на 3 попытки, выполняемых одна за другой, любым способом и с любой точки круга. В каждой из 3 попыток метание нюра на хорей продолжается до первого промаха, т. е. попытка считается законченной. После этого делается вторая попытка и т. д. В каждой попытке подсчитывается количество удачных попаданий. В засчет идет лучшая попытка, т. е. та попытка, в которой участник сделал больше попаданий на хорей.

Соревнования проводятся по жребию, т. е. таким образом устанавливается очередность бросания нюра на хорей каждым участником. На выполнение метания участник вызывается судьей по команде «На старт» и начинает метать только после команды судьи «Можно». На выполнение броска время не регламентируется. Собирать нюр участник должен самостоятельно, без помощи постороннего. Помогать разрешается участнику, выполняющему метание только при растягивании нюра. Результат броска нюра засчитывается, если участник в пределах правил произвел бросок, не заступил линию круга и хорей оказался накрытым нюром (внутри петли); при этом судья объявляет «Есть» и поднимает флагок вверх.

Участнику разрешается входить в круг только по разрешению судьи.

Бросок нюра не засчитывается, если после команды «Можно» спортсмен не сделал броска (умышленно или по причине неготовности), участник заступил, переступил линию круга, при броске конец нюра не остался у него в руке, петля нюра падает мимо хорея, бросок произведен без команды судьи на линии круга. Участник, вышедший на выполнение метания нюра, может сделать замену нюра только с разрешения судьи на линии круга.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ

Соревнования проводятся в зимнее время среди мужского населения на ровной, хорошо утрамбованной снежной площадке, где устанавливаются 10 обычных олесных нарт, которые ставятся в 1 ряд параллельно друг другу. Расстояние между ними 50 см (по полозьям). Иногда вместо

оленых нарт устанавливаются их макеты. Размеры таких нарт следующие: длина — 150 — 200 см, высота — 50 см, ширина вверху — 50 см, ширина внизу — 70 см.

Прыжки через нарты участники выполняют в национальной одежде под непосредственным наблюдением сразу нескольких судей (рис. 26), 1 из них считает количество преодоленных спортсменом нарт, а 2 других фиксируют правильность поворотов и время начала прыжков после поворота. Каждый участник имеет право на 3 попытки. В зачет идет лучший результат. В прыжках через нарты не разрешается делать остановки, переступание и передвижение стопами ног.

Участник, преодолевший 10 нарт, прыжком делает поворот на 180° и продолжает прыжки в обратном направлении до тех пор, пока самостоятельно не прекратит прыжки (устал) или не совершил ошибки (см. ниже). Количество преодоленных участником нарт фиксируется в протоколе.

Для выполнения поворота спортсмену дается всего 5 с. Время фиксируется с момента его приземления после преодоления последней нары ряда до отрыва ног при выполнении прыжков новой серии. Поворот выполняется одновременным отталкиванием ног. Перенос ног через нарты разрешается только прямо перед собой.

Прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки, блескущей за собой приостановление дальнейших прыжков.

Ошибка считается, если участник:

- сдвинул наруту (касание нарты ступнями ног без ее сдвига ошибкой не считается) с места любой частью тела;
- коснулся нарты руками или любой частью тела;



Рис. 26

- сделал остановку между прыжками, т. е. сбился с ритма;
- нарушил правило на повороте (дается 5 с);
- совершил переступание или сдвинул стопы ног на повороте;
- произвел перенос ног через нарты разведением их в какую-либо сторону;
- сделал перенос ноги через правую или левую сторону;
- самостоятельно прекратил прыжки.

Участнику засчитывается количество взятых нарт, которое он перепрыгнул до совершения одной из перечисленных выше ошибок. Победителем становится тот, кто перепрыгнул через большее число нарт.

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ПАЛКИ

Соревнования проводятся среди подростков, юношей и взрослых в любое время года на абсолютного чемпиона.

Местом проведения служит ровная площадка, на которой проводится линия в пределах 2 м, если поединки проходят зимой, то на снег можно положить деревянный щит размером примерно 3x3 м, посередине его проводится линия (линия перетягивания).

Количество участников, их вес, рост не ограничиваются.

Для перетягивания специально изготавливается палка, чаще она бывает из берескы или лиственницы, ее размеры зависят от возраста соревнующихся. Для взрослых они таковы — длина в пределах 1 м, толщина — 5 — 6 мм, для подростков несколько короче, а в диаметре соответствуетхвату (захвату) кисти. Все участники выступают в национальной одежде. Каждая пара участников имеет право выполнить 3 попытки, после

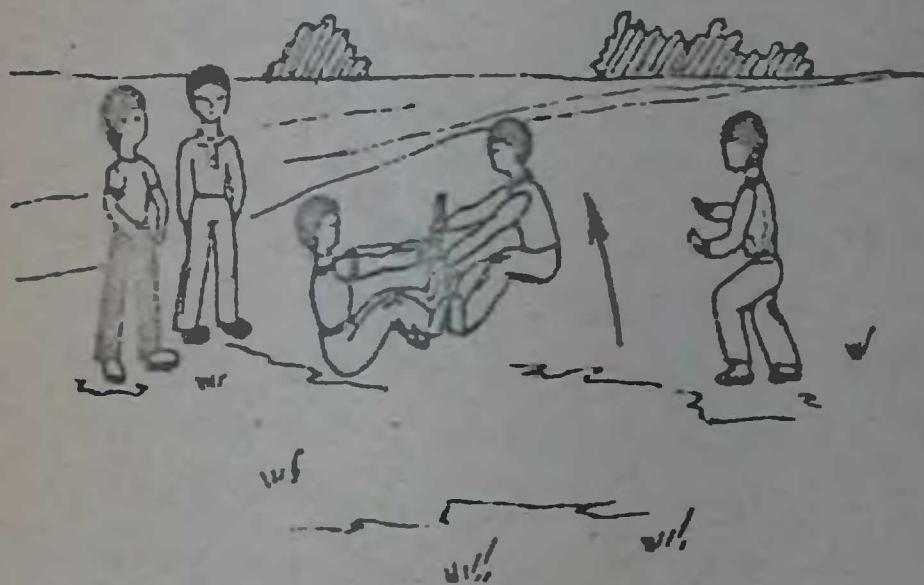


Рис. 27

каждой из них соперники меняются местами и расположением рук на палке (внутри или снаружи по отношению друг к другу).

Поединки проводятся на победителя в парах, а затем победители пар встречаются между собой, и так отбор победителей продолжается до тех пор, пока не остается только 2 человека — самых сильных. Они и разыгрывают чемпионский титул.

В этих состязаниях проверяется быстрота реакции, умелое приложение своих силовых возможностей, умение хорошо сконцентрироваться для поединка, воспитывается решительность, упорство и смелость.

По команде судьи составленные заранее пары «борцов» поочередно подходят к месту поединка, садятся лицом друг к другу, упираясь ступнями (располагая их строго на линии), берут в руки палку (рис. 27). Захват палки руками разрешается любыми способами — снизу, сверху или одна ладонь сверху, другая снизу.

В перетягивании разрешается не только плавно тянуть палку на себя, но и делать это резко.

Запрещается начинать перетягивание палки раньше команды судьи; вступать в пререкания с судьей или участником соревнований; оскорблять своего соперника; специально снимать ступни ног с упора. За нарушение этих правил участник получает предупреждение, а за повторное нарушение ему засчитывается поражение в той или иной попытке.

Если участник после подачи судьей команды «Гоп» или свистка, возвещающего о начале состязания, роняет палочку (даже нечаянно), ему засчитывается поражение в данной попытке; если участник не выходит на поединок, его сопернику присуждается победа; если во время перетягивания у одного из соперников палка вырывается из рук, то ему засчитывается поражение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. АНДРЕЕВ А. И. Описание о жизни и упражнениях разного рода ясачных иноверцев // Советская этнография. 1947. № 1.
2. ЛУКИНА Н. В. Формирование материальной культуры хантов. Томск, 1985.
3. ЛУКИНА Н. В., КУЛЕМЗИН В. М. Материалы по фольклору хантов. Томск, 1978.
4. ПАТКАНОВ С. Стародавняя жизнь остяков и их богатырей по былинам и сказаниям // Живая старина. Спб., 1891. Вып. 3, 4.
5. ПРАВИЛА соревнований по Северному многоборью. М., 1987.
6. ПРОКОПЕНКО В. И., КРАСИЛЬНИКОВ В. П., МИШКЕЛЬ Т. Л., ПРОКОПЕНКО В. В. Игры сургутских хантов в режиме дня школьника: Научно-метод. рекомендации. Екатеринбург, 1992.
7. СОБСТВЕННЫЕ полевые материалы исследований по сургутским хантам В. И. Прокопенко, В. П. Красильникова, Т. Л. Мишкель (1990 – 1992).
8. ШВЕЦОВ С. Очарки Сургутского края // Записки Западно-Сибирского отдела ИГО. Омск, 1889.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов 3

ГЛАВА 1. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
СУРГУТСКИХ ХАНТОВ 6

ГЛАВА 2. НАРОДНЫЕ ИГРЫ 10

Подвижные игры 10

Силовые единоборства и самобытные физические упражнения 36

Настольные игры 43

Игры девочек 54

ГЛАВА 3. ТРАДИЦИОННЫЕ СОСТАЯЗАНИЯ 56

ГЛАВА 4. СОВРЕМЕННЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА 62

Список использованной литературы 69