



СРО ООД «Всероссийский межнациональный союз молодежи»
Министерство физической культуры и спорта Свердловской области

Национальные виды спорта и игры народов России

Информационное издание

Екатеринбург
2021

Информационно-методическое издание адресовано руководителям, специалистам Министерства физической культуры и спорта Свердловской области и Министерства образования и молодежной политики Свердловской области, общественных и молодежных объединений, образовательных и спортивных организаций Свердловской области, отраслевых органов администраций муниципальных образований, расположенных на территории Свердловской области, уполномоченных в сферах реализации прав молодежи и патриотического воспитания граждан.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
О СВЕРДЛОВСКОМ РЕГИОНАЛЬНОМ ОТДЕЛЕНИИ ОБЩЕРОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ДВИЖЕНИЯ СОДЕЙСТВИЯ УКРЕПЛЕНИЮ ДРУЖБЫ И СОГЛАСИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ «ВСЕРОССИЙСКИЙ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ МОЛОДЕЖИ».....	5
ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.....	9
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	26
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ ИГР	39
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....	65
ЛИТЕРАТУРА.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Россия издревле славится во всем мире своей красотой и богатством. Особенностью богатства нашей страны является не наличие природных ресурсов, определенного уровня экономики, а наличие 192 народов и этногрупп (по результатам переписи 2010 года в РФ). У каждого народа свои обычаи и традиции, свои игры для детей и взрослых. В данном издании будут рассмотрены национальные виды спорта и игры народов РФ.

Согласно федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»¹, национальные виды спорта – виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта Российской Федерации.

Народные игры – выражение народа, который в них играет, отражение в целом и истории его развития. Народные игры всегда выполняли важные функции: воспитательные, военно-спортивные, ритуальные, зрелищно-эстетические, коммуникативные и др. В каждой игре есть свой смысл и своя ценность.

В играх и национальных видах спорта отражено представление народа о прекрасном, национальный склад мышления, богатство истории и культуры. Общедоступный язык игр и видов спорта помогает людям разных национальностей лучше понимать друг друга. Принимая участие в национальных видах спорта и играх, граждане учатся общаться со сверстниками и ценить дружбу, получают межкультурный опыт взаимодействия, знания о других культурах и народах. Игры станут отличной профилактикой ксенофобии как среди детей, так и среди взрослых.

Данное информационное издание ставит своей целью познакомить воспитателей детских садов, учителей начальной и средней школы, сотрудников учреждений культуры и спорта, а также всех читателей с различными играми и видами спорта народов России, проживающих на территории Свердловской области, которые в дальнейшем они смогут использовать в рамках своей профессиональной деятельности.

¹ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

О СВЕРДЛОВСКОМ РЕГИОНАЛЬНОМ ОТДЕЛЕНИИ ОБЩЕРОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ДВИЖЕНИЯ СОДЕЙСТВИЯ УКРЕПЛЕНИЮ ДРУЖБЫ И СОГЛАСИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ «ВСЕРОССИЙСКИЙ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ МОЛОДЕЖИ»

Свердловское отделение Общероссийского общественно-го движения содействия укреплению дружбы и согласия среди молодежи «Всероссийский межнациональный союз молодежи» (ВМСМ – далее Движение) было создано в 2016 году. Целями Движения являются: знакомство, сближение молодёжи разных национальностей; укрепление межнационального мира и согласия; профилактика экстремизма и терроризма в молодёжной студенческой среде посредством развития в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования структур студенческого самоуправления на интернациональной основе и координации их деятельности.

На протяжении всей своей деятельности ВМСМ организует различные мероприятия, направленные на межнациональный и межконфессиональный диалог. Среди значимых проектов стоит отметить:

- 1) интернет-проект «Россия-космическая, многонациональная», организованный в 2020 году;
- 2) информационный проект «Вклад народов Урала в Великую Победу», организованный в 2020 году;
- 3) онлайн-проект «Улицы героев», организованный в 2020 году;
- 4) онлайн-проект «Любимые стихи на русском языке», организованный в 2020 году;
- 5) молодежный межконфессиональный семинар «Традиция. Урал. Россия»;
- 6) фестиваль дружбы народов «Диалог» и др.

15 июля 2020 года Свердловское отделение ВМСМ заключило соглашение с Министерством физической культуры и спорта Свердловской области об организации и развитии национальных видов спорта. Был проведен конкурс «Возрождение, популяризация и развитие национальных спортивных игр» при поддержке

Министерства физической культуры и спорта Свердловской области. Активисты организации и все желающие в течение полу-года присылали известные им национальные игры. По результатам конкурса объявлялись победители, которые получали ценные призы.



Победитель Подзимкова Д. С.



Победитель Шамшод К.

Видя большой интерес к информационным постам с играми народов России, присланными вами нам, мы провели ряд мероприятий, в рамках которых смогли познакомить наших активистов, а также жителей Свердловской области с национальными играми народов России.

1. В рамках презентации проекта «Возрождение, популяризация и развитие национальных спортивных игр» Полевского городского округа «Дружба народов» 13 сентября 2020 года. В рамках мероприятия участники играли в мини-футбол, перетягивали канат, была представлена команда борцов «Курэш», научились играть мас-рестлинг и лянга.



Проведение спортивных игр «Дружба народов»



Проведение русской народной игры «Лапта»

2. 24 октября 2020 года традиционную русскую народную игру «Лапта» совместно с заместителем министра физической культуры и спорта Свердловской области Андреем Вячеславовичем Зяблицевым. Свыше 40 студентов из разных университетов Свердловской области приняли участие в мероприятии. Мероприятие проведено в рамках реализации субсидии Министерства физической культуры и спорта Свердловской области.

3. 23 февраля 2021 года, в честь празднования Дня защитника Отечества, активисты ВМСМ провели мероприятие «Межмуниципальные спортивные игры народов России».



Проведение «Межмуниципальных спортивных игр народов России»

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП²

Российская классификация групп населения по возрасту

Возрастные группы	Молодой возраст		Зрелый возраст		Пожилой возраст	Старики	Долгожители
Возрастные периоды	Детско-юношеский 1-17/18 лет	Молодёжь 18-28 лет	1-й пер. женщины – до 35 лет, мужчины – до 40 лет	2-й пер. женщины – до 55 лет, мужчины – до 60 лет	Женщины – 55-74 лет, Мужчины – 60-74 лет	74-80	Свыше 90

Молодой возраст характеризуется поступательным развитием организма, ведущим к увеличению большинства показателей развития и физической подготовленности.

Возрастные особенности физических качеств обучающихся

По данным А. А. Гужаловского, темпы развития физических качеств делятся на периоды:

- период наиболее высоких темпов роста;
- период высоких темпов роста;
- период умеренно высоких темпов роста.

² Водяха, Ю. Е. Методические рекомендации для тьютора / Ю. Е. Водяха, С. А. Водяха, Т. Р. Тенкачева. – Екатеринбург : [б. и.], 2020. – 90 с.

Возраст	Физические качества				
	Сила	Быстрота	Выносливость	Ловкость	Гибкость
9-10	Умеренно высокие темпы роста силы (разгибателей туловища)	Наиболее высокие темпы роста	Наиболее высокие темпы роста	Наиболее высокие темпы роста	Наиболее высокие темпы роста
11-12	Наиболее высокие темпы роста силовой выносливости (сгибателей туловища)	Умеренно высокий темп роста скоростно-силовых качеств (развитие ног и туловища)	Наиболее высокие темпы роста общей выносливости		
13-15	13-14 лет: высокие темпы роста силы, 14-15 лет: умеренно высокие темпы роста силы	Высокие темпы роста скоростно-силовых качеств	Наиболее высокие темпы роста статической выносливости (сгибатели рук), общей выносливости	Наиболее высокие темпы роста равновесия	Наиболее высокие темпы роста гибкости
16-17	Завершается формирование относительной силы различных групп мышц; наиболее высокие темпы роста силы, статической выносливости	Умеренно высокие темпы роста быстроты движений	Высокие темпы роста силовой выносливости	Наиболее высокие темпы роста равновесия	Наиболее высокие темпы роста гибкости и равновесия

Психологические особенности детско-юношеского возраста (1 – 17/18 лет)

Психологические особенности детей младшего школьного возраста





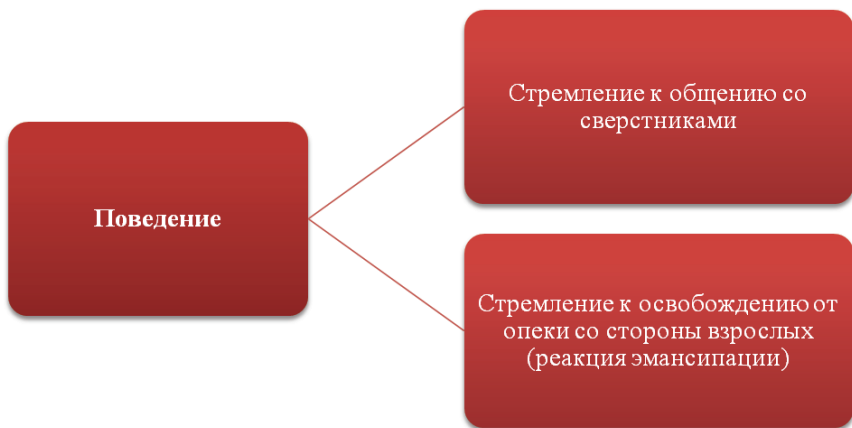


Психологические особенности подросткового и юношеского возрастов









Задачи физической культуры в молодом возрасте

1. Достижение высокого уровня здоровья, физической и умственной работоспособности на основе гармоничного развития органов, функций организма и двигательных способностей.

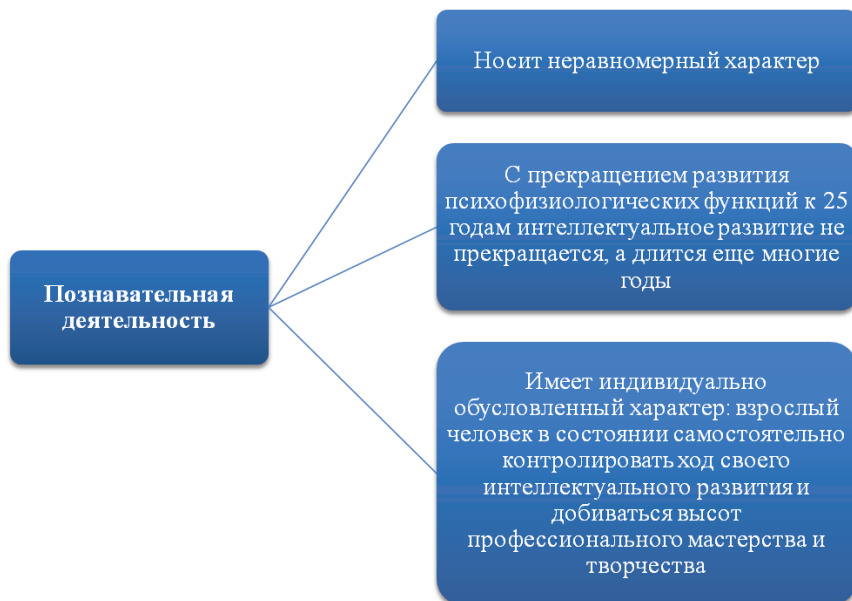
2. Освоение и совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание морально-волевых качеств.

3. Формирование интереса к активным занятиям спортом и физкультурой.

4. Освоение и закрепление знаний, умений и навыков для самостоятельных занятий физической культурой.

5. Для молодого возраста возможна тренировка в полном объеме, а для физически подготовленных и здоровых людей, систематически занимающихся, возможны и большие нагрузки.

Психологические особенности ранней взрослости (20/24-40 лет)





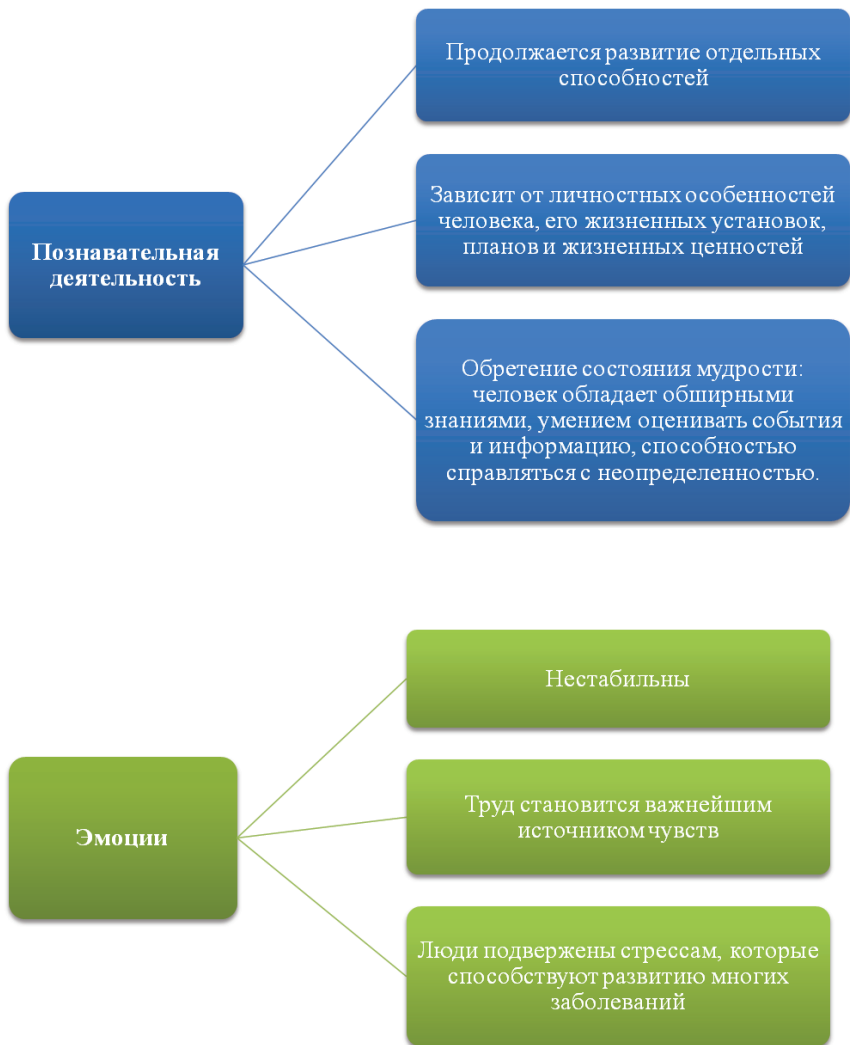
Задачи физической культуры для 1-го периода зрелого возраста

1. Сохранение достигнутого уровня здоровья, физической и умственной работоспособности, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и на этой основе – содействие творческому долголетию.

2. Поддержание на высоком уровне моральных и волевых качеств, двигательных умений, навыков и физических качеств применительно к требованиям труда и быта.

2-й период зрелого возраста характеризуется постепенным снижением ряда показателей физического развития, причем масса тела, частота дыхания, давление увеличиваются, а показатели физической подготовленности снижаются, наступает дисгармония в общем развитии и физической подготовленности, отрицательно влияющая на общую дееспособность организма, усугубленную возрастом.

Психологические особенности средней взрослости (40-65 лет)





Задачи физической культуры для 2-го периода зрелого возраста

1. Обеспечение оптимального уровня двигательной активности в целях сохранения, улучшения или восстановления здоровья, противодействие возрастным изменениям, поддержание необходимого уровня дееспособности организма, содействие творческому долголетию.

2. Обеспечение должного уровня важных двигательных умений и навыков, необходимых в быту.

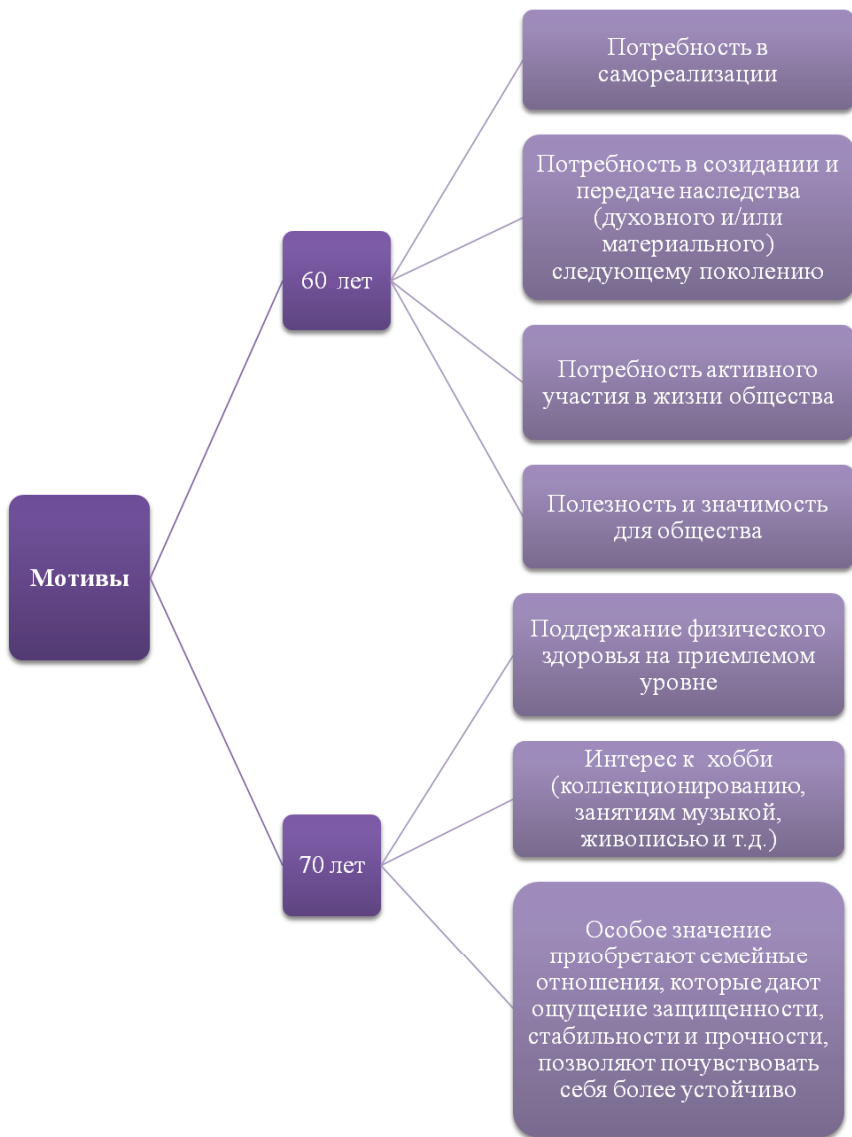
Пожилой возраст характеризуется дальнейшим снижением уровня физической активности, работоспособности и здоровья.

Психологические особенности поздней взрослости

Возраст мудрости. Не все пожилые люди переживают старость тяжело и несчастно, часть из них проживают «счастливую старость». У многих к концу жизни вырабатывается спокойное и терпимое отношение к жизни и к происходящему вокруг. Если это происходит, то жизнь пожилого человека наполняется ровным, спокойным и умиротворенным светом, исходящим от самого по себе факта жизни. Способность к такому взгляду на данный период своей жизни зависит прежде всего от личных установок человека.







Поведение

Степень социальной активности снижается и ограничивается семейным общением и общением с ближайшим окружением

Задачи физической культуры для пожилого возраста – умеренная физическая активность, направленная на поддержание функций организма и двигательных способностей.

Группы «старички и долгожители» характеризуются сильным снижением работоспособности, ухудшением функций организма.

Задачи физической культуры для групп «старички и долгожители» – минимальная физическая нагрузка с целью поддержания работы организма.

Сенситивные возрастные периоды развития физических качеств

Двигательное качество	Возрастной период
Аэробные возможности (общая выносливость)	С 10 до 12 лет, 17-18 лет
Специальная выносливость (спринтерская)	С 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции)	С 13 до 15 лет, 17-19 лет
Быстрота: показатели темпа движений; скорость одиночного движения; двигательная реакция	С 9 до 12 и с 14 до 16 лет; с 9 до 13 лет и с 9 до 12 лет
Скоростно-силовые качества	9-10 лет, с 14 до 17 лет
Абсолютная сила	С 14 до 17 лет
Гибкость	С 7 до 10 лет, с 13 до 14 лет
Ловкость	С 7 до 10 лет, 16-17 лет

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

На сегодняшний день в РФ национальные виды спорта находятся на пике узнаваемости и повышенного интереса. Мы все понимаем, что у истока каждого популярного ныне вида спорта стояли именно народные игры и забавы, то, что называется ныне национальными видами. Так, по результатам научных исследований, самым популярным национальным видом спорта в России стал мас-рестлинг. Об этом сообщило Министерство спорта России в своем Instagram³.

По данным Минспорта, мас-рестлингом занимаются 12 896 человек. На втором месте – якутская борьба халсагай. Ей занимаются 6 594 человека. В рейтинг также вошли якутские национальные прыжки. Всего, по данным ведомства, национальными видами спорта в России занимаются 30 990 человек⁴.

«Национальные виды спорта имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Одна из задач федеральной целевой программы – сделать так, чтобы каждый районный центр имел стадион и современный спортивный комплекс, соответствующий тем видам спорта, которые развиваются в данном регионе», – говорится в сообщении Министерства спорта России.

³ <https://www.instagram.com/p/B7Fow5Tp8IZ/>

⁴ Информация взята из электронного источника «Спорт Якутия» <https://sportyakutia.ru/novosti/mas-restling/11589-mas-restling-i-khapsagaj-priznany-samyimi-populyarnymi-natsionalnymi-vidami-sporta-v-rossii>



Самые популярные национальные виды спорта⁵

Далее познакомимся с данными национальных видами спорта РФ.



Хуреш^{6 7}



⁵ <https://www.instagram.com/p/B7Fow5Tp8IZ/>

⁶ <https://cyberleninka.ru/article/n/borba-huresh-kak-sredstvo-fizicheskogo-vozpitaniya-shkolnikov>

⁷ <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-tuvinskoj-natsionalnoy-borby-huresh-i-ee-vliyanie-na-strukturu-podgotovlennosti-bortsov-mezhdunarodnyh-vidov-borby>

Описание

Борьба хуреш – Тувинская национальная игра, появившаяся на территории Тувы в XI–XII веках. Игра имитировала рукопашные схватки, в которых молодое поколение училось сражаться с захватчиками. Первое письменное упоминание об этой игре появилось в сборнике летописей 1207 года персидского летописца Рашид-ад-Дина. Далее в материалах Государственного архива Республики Тыва присутствуют записи о том, что в XIX веке состязание по борьбе хуреш проводились в дни национальных праздников.

Как правило, участники соревнований облачаются в содаки, похожие на спортивные трусы, затянутые кожаным шнуром и короткую курточку – шуудак, который закрывает лишь руки и спину противника.

Максимальное количество участников

Хуреш, несомненно, уникальная игра. В ней отсутствуют весовые категории, а количество участников должно быть четным.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ быстроту: двигательная реакция;
- ✓ абсолютную силу;
- ✓ гибкость;
- ✓ ловкость.

Правила

Игра проводится на открытом воздухе по своим уникальным правилам. Соревнования начинаются танцем девиг, в котором участвуют все борцы. Борцы хлопают себя по бедрам три раза, что обозначает тройственность сознания: скачки, стрельба, борьба. После противники встают в позу орла и имитируют его движения, хлопая себя по бедрам. Такой танец показывает спортивные и честные намерения борцов. Исполняя девиг, участники приближаются к столу судей, низко кланяются им, а после, в танце, удаляются в самый дальний угол стадиона.

Отбор соперников производится по принципу жеребьевки: имена участников пишутся на бумаге и кидаются в специальный барабан, откуда случайным образом судья достает имена бор-

цов. Услышав свое имя, участник все в том же танце выбегает на середину поля, где кружится вокруг помощника судьи (могысалычызы) и в последнем прыжке заканчивает свой танец и самопрезентацию перед судьями и зрителями.

Особенность хуреша как боевого вида спорта заключается в том, что противники могут использовать только те приемы и захваты, которые не могут причинить вред здоровью противника.

Алгоритм проведения

Борьба начинается с обмена рукопожатиями между соперниками, затем борцы, нагнувшись вперед, присматриваются друг к другу и выжидают удобный момент для захвата. Затем резким выпадом соперники хватают друг друга и начинают борьбу. **Цель игры** – уронить противника. Тот, кто коснется земли любой частью тела, кроме стоп (локоть, ладонь, плечо, колено, спина и т. д.) считается побежденным. После того как соперник повержен, победитель должен помочь ему подняться. Если проигравший согласен со своим поражением, он развязывает кожаный пояс и подходит по поднятую правую руку победителя. Счастливчик же отряхивает побежденного и снова исполняет в этот раз уже победный танец деви́г.

ШодСанЛат⁸



Описание

ШодСанЛат – национальный ингушский вид спорта, созданный на основе спортивных и воинских традиций этого народа. Он представляет собой соединение бросков и ударов. Боевые приемы горцы использовали в стычках с кочевниками.

⁸ <https://etokavkaz.ru/sport/shodsanlat-bolshe-chem-borba>

Система тотального боя была систематизирована и популяризована профессором Магомед-Гиреем Ибрагимовичем Сукиевым в 1960-х годах. В 2016 году он был включен во Всероссийский реестр видов спорта. В переводе с ингушского обозначает «бить как плеть, вязать как узел и быть крепким как древесный сучок». Этот вид спорта достаточно молодой, на 2017 год этому искусству обучалось чуть больше 200 человек.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ быстроту: скорость одиночного движения; двигательную реакцию;
- ✓ абсолютную силу;
- ✓ гибкость;
- ✓ ловкость.

Правила

ШодСанЛат схож сразу с несколькими видами единоборств. Удары наносятся ногами и руками, так же применяются захваты и броски, активная блокировка конечностей. Некоторые элементы напоминают танец халхал – местную разновидность лезгинки.

Якутские национальные прыжки⁹



⁹ <http://sbornaya-rossii.ru/yakutskie-prijki/>

Описание

Первые описания об якутских прыжках были найдены в заметках натуралиста Герарха Фридриха Миллера во время его второй Камчатской экспедиции в 1744 году. Соревнования по прыжкам проводились во время народного праздника Ысыах, где разыгрывались различные призы. В соревнованиях демонстрируют несколько прыжков, каждый из которых напоминает манеру движения зверя или птицы.

Максимальное количество участников

Не ограничено

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: показатели темпа движений; скорость одиночного движения;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ силу;
- ✓ гибкость;
- ✓ ловкость.

Правила

Каждый участник должен выполнить программу, состоящую из разных видов прыжков.

Кылыы – одиннадцать прыжков на одной ноге с разбега, напоминают прыжки журавля. Последний прыжок должен быть выполнен на обе ноги.

Прыжки ыстанга похожи на широкий шаг лесного оленя. Это также одиннадцать прыжков, но они осуществляются с ноги на ногу, где одиннадцатый прыжок на обе ноги завершает цикл.

Куобах – одиннадцать безостановочных прыжков, которые совершают, одновременно отталкиваясь двумя ногами с места или с одного-двух предварительных прыжков, или с небольшого (5–9–12 м разбега).

Отталкивание в прыжках куобах (заячий прыжок) совершается двумя ногами. Вместо отталкивания (на брусок) обе ноги ставятся на всю ступню, носки должны быть на одном уровне, разводиться ступни ног на расстояние длины стопы не разрешается.

В момент отталкивания прыгун занимает положение глубокого приседа. Его туловище наклонено вперед, обе руки отводятся назад до отказа. Отталкивание начинается с выпрямления ног. В полетной фазе ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед. Руки совершают маятникообразные движения в передне-заднем направлении.

Приземление в последующих прыжках совершается на полную ступню ног, согнутых в коленном и тазобедренном суставах, с наклоном туловища вперед.

Гонки на охотничьих лыжах¹⁰



¹⁰ <https://h-i.su/content/gonki-na-oxotnichix-lyzhax.php>

Описание

Гонки на охотничьих лыжах объявлены национальным видом спорта в Республике Коми. Проводятся вне зависимости от климата и возраста спортсменов. В период проведения турнира организуют ритуалы, игры, проводят ярмарку.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ быстроту: двигательную реакцию;
- ✓ силу;
- ✓ ловкость.

Правила

В экипировку спортсмена входит тасма с наличием пряжки из железа или меди, валенки, ламп или лызь. На соревнованиях разрешается иметь при себе аксессуары и искусственные модели оружия. Основная методика передвижения на охотничьих лыжах – скользящий ход.

Керешу¹¹



¹¹ <https://h-i.su/content/gonki-na-oxotnichix-lyzhax.php>

Описание

Вид традиционной народной борьбы, принадлежащий чувашам. У керешу есть несколько других названий – чаваш кереш, чаваш керешу или кереш. По-чувашски керешу означает борьба, а чаваш – чувашский, поэтому керешу часто называют чувашской борьбой. Сначала этот вид борьбы развивался как самостоятельное боевое искусство для военных целей. Керешу была достаточно грубой. В ней использовались сильные ударно-бросковые техники. Борются соперники только в стойке. Чтобы победить, один борец должен оторвать другого от земли и бросить спиной вниз, но в то же время остаться сверху. Обычно в чувашской борьбе соперники активно работают ногами – ставят подножки, зацепы, делают отбивы и подсады.

Единые правила керешу были разработаны в первой половине 1990-х годов. Сейчас керешу помогает развивать силу, стойкость, больше нравится обычным людям и помогает в физвоспитании чувашских детей.

Максимальное количество участников

Не ограничено

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: показатели темпа движений; скорость одиночного движения;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ силу;
- ✓ гибкость;
- ✓ ловкость.

Правила

Противники борются в стойке стоя и согласно принятым правилам. Броски, проведенные в стойке, оцениваются судьями. При равных оценках победа присуждается по последней оценке. В случае, когда участник (участница) имеет оценку и наказание, преимущество имеет оценка. Соревнования проводятся по олимпийской системе без утешительных схваток, оценивается приём,

начатый внутри безопасной зоны гилам (татами) и оконченный за пределами опасной линии гилам (татами).

Продолжительность схватки:

мужчины – 4 минуты чистого времени;

подростки и спортсмены старше 35 лет – 3 минуты чистого времени;

дети, женщины и спортсмены старше 56 лет – 2 минуты чистого времени.

Мас-рестлинг¹²

Описание

Мас-рестлинг – национальный вид спорта Якутии. Сегодня мас-рестлинг известен во всем мире. Данный вид спорта претендует на вхождение в олимпийскую программу. Для занятий мас-рестлингом не требуется дорогого оборудования, формы, даже занимаясь в сельском зале, спортсмены могут удостоиться звания мастера спорта России или даже мастера спорта международного класса.

Мас-рестлинг – это общефизическая подготовка, укрепление здоровья, развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации движений; дисциплина, режим, четкое понимание цели.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: показатели темпа движений; скорость одиночного движения;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ силу;
- ✓ гибкость;
- ✓ ловкость.

¹²<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81-%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3>

Правила

Два мас-рестлера садятся друг против друга, упираясь ступнями в доску, и стремятся перетянуть короткую деревянную палку на свою сторону. В отличие от других видов единоборств в перетягивании палки нет прямого контакта соперников: они не наносят друг другу ударов, не скручивают руки и ноги, как в борьбе. Выигрывают те, кто имеет сильные руки, цепкие пальцы и крепкий хребет. Поединок может длиться весьма долго, все зависит от упорства соперников.

Национальный вид якутской борьбы – хапсагай¹³



Описание

Якутская национальная борьба хапсагай, в дословном переводе означает состязания в ловкости. Со времен глубокой древности до нашего времени борьба хапсагай является украшением одного из самых главных праздников народов Саха Ысыах, день летнего солнцестояния. Сейчас якутская борьба хапсагай по праву считается национальным достоянием Республики Саха.

Максимальное количество участников

Не ограничено. До 1955 года в хапсагае не было деления на весовые категории. С 1955 года взрослые борются в категориях до 53, 58, 64, 72, 80 килограммов и свыше 80 килограммов. У юношей и ветеранов деление на категории другое.

¹³ <https://www.eastrussia.ru/material/borba-s-yakutskim-koloritom/>

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстрота: показатели темпа движений; скорость одиночного движения;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ силу;
- ✓ гибкость;
- ✓ ловкость.

Правила

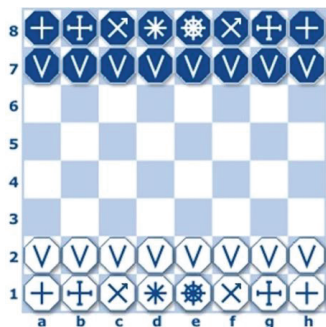
Борцы обнажены до пояса, ниже пояса одеты в трусы или трико, как правило, обуты в борцовки. Ранее независимо от времени года борцы боролись разутыми и одетыми только в шорты из ровдуги (мягкой кожи лося без шерсти). На сегодняшний день официальные схватки проводятся на борцовском ковре диаметром 10 метров.

Любое касание борцом земли (ковра) какой-либо частью тела, кроме ступней, влечет поражение. Исключение в современных правилах составляет касание земли (ковра) одной рукой, за что засчитывается штраф в 1 балл; касание двумя руками уже влечет поражение. При проведении приема атакующий борец должен остаться на ногах. Борьбы в партере в хапсагае не имеется.

В борьбе разрешены любые захваты за любую часть тела, исключая пальцы рук и ног. Захваты борцов, как правило, неглубокие, в ходе схватки большое значение имеет активная работа ног. В арсенале борцов имеются подсечки, подножки, обвесы, зацепы, выхваты, отхваты, подсады и иные различные броски.

Продолжительность схватки ограничена 10 минутами, для взрослых это обычно 5 минут + 2 минуты в случае, если победитель не выявлен в основное время, для старших юношей 5 минут, для младших юношей – 4 минуты. Исход схватки – это победа одного из борцов или объявление обоих борцов проигравшими ввиду пассивного ведения борьбы.

Таврели. Русские шахматы XXI века¹⁴



Описание

История русских шахмат, которые назывались таврелями, уходит корнями в глубокую древность. Еще в скифских курганах Приазовья, в этрусских могильниках, в варяжских захоронениях на южном побережье Балтийского моря археологи находили игральные кости с цифрами и знаками на гранях, разноцветный галечник и большие плоские камни, расчерченные в клетку.

Последние находки в черте старой Рязани позволяют утверждать, что в IX–X веках на Руси были широко распространены таврели – игра с твердо установленными правилами. Игра в русские шахматы упоминается в былинах о Владимире Красное Солнышко и Садко.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Правила

Партия в русские шахматы играется между двумя партнерами, по очереди передвигающими фигуры (таврели) на квадратной клетчатой доске.

Шахматная доска состоит из 64 клеток, 8 горизонталей и 8 вертикалей. На шахматной доске также присутствуют черные и белые диагонали. У каждого игрока имеются по 16 фигур (таврелей).

Названия фигур: ратники, раторборцы, всадники, лучники, Князь, Волхв.

Игра заканчивается, когда одному из Волхвов ставится мат.

¹⁴ <http://www.rus-chess.ru/>

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ ИГР

Казаки-разбойники (русская народная игра)¹⁵



Описание

Считается, что игра зародилась в XVI веке. В те времена роль законозащитников выполняли наемные казаки, обязанностью которых была и ловля разбойников. Из трудовой повинности это занятие перекочевало в детскую игру, которая получила вторую волну популярности уже в XX веке, что было связано с революцией 1917 года и следующей за ней Гражданской войной.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: показатели темпа движений; скорость одиночного движения;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ ловкость.

Правила

Игра рассчитана на большую компанию. Игроки делятся на две команды: казаки и разбойники. «Разбойники» улавливаются о секретном слове и разбегаются по заранее выбранной территории, чтобы спрятаться от «казаков», которые в это время договариваются о штабе (стане), где они будут держать разбойников

¹⁵<https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/252-igry-narodov-rossii-s-begom-gromova>

и «пытать» их, чтобы узнать секретное слово. Обычно на стане остается охрана из 1–2 человек. Через определенное время казаки начинают искать разбойников. Для упрощения игры разбойники могут оставлять различные подсказки о своем местонахождении. Игра заканчивается, когда все разбойники будут пойманы либо когда они выдадут секретное слово.

«Бег с палкой в руке» (ингушская народная игра)¹⁶

Описание

Известно много традиционных приемов этой игры, популярной у народов Северного Кавказа: держать палку на ладони, на пальце, на кулаке, локте и т. п.

Можно устроить целое соревнование в беге, держа палку на ладони. Для этого надо заранее определить расстояние от старта до финиша и отметить его. Оно может быть 50—100 м, но маленькие дети могут бежать и на меньшую дистанцию. Также надо подготовить деревянные палки, с которыми участники будут соревноваться в беге. Они должны быть примерно одинакового веса и размера, чтобы все участники испытывали одинаковые трудности в удержании своих палок в равновесии. Если соревнуются школьники, то палки могут быть длиной до 1 м, если игра проводится со старшими дошкольниками, то длина палки не должна быть больше 50 см. Участники одного забега также не должны очень сильно отличаться между собой по росту.

Дети должны пробежать от старта до финиша, держа перед собой палку на ладони вытянутой вперед руки. Если ребенок во время бега уронил палку, то он выбывает из игры.

Побеждает тот, кто сумел первым добежать до финиша и не уронить палку.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

¹⁶<https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/252-igry-narodov-rossii-s-begom-gromova>

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: показатели темпа движений; скорость одиночного движения;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ ловкость.

Правила

1. Если во время бега участник поддержал покачнувшуюся палку другой рукой, то он считается проигравшим и должен выбыть из игры.
2. При фальстарте игроку его результат не засчитывается.

Лапта (русская народная командная игра)¹⁷



Описание

Первые упоминания об этой увлекательной игре встречаются в памятниках древнерусской письменности. Мячи и биты обнаружены в слоях XIV века при раскопках Новгорода. Так что по самым скромным подсчетам лапте никак не менее 700 лет!

В Российской империи в лапту играли люди всех возрастов, она использовалась и для физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек. При комиссаре просвещения Н. И. Подвойском русская лапта была включена в физическую подготовку солдат Красной Армии.

Лапта – русская народная командная игра, в которой использовались бита (она была лопатообразной, отсюда и название игры) и мяч, проводилась она на открытом естественном пространстве,

¹⁷ <https://203.tvoyasadik.ru/site/pub?id=363>

разделенном на две стороны: «город» и «кон», занимаемые разными командами.

Игра способствовала сплочению людей, вырабатывала в них чувство крепкого товарищества, взаимной поддержки, верности и, конечно, внимательность и ловкость.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ анаэробные возможности (специальную выносливость бегунов на средние и длинные дистанции);
- ✓ быстроту: показатели темпа движений; двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ абсолютную силу;
- ✓ ловкость.

Правила

Игра заключается в том, что игрок одной команды должен ударить мяч битой посильнее в сторону, принадлежащую противнику, чтобы он улетел подальше, и пробежаться за это время в стан «врага» и обратно, причем чтобы его не «осалили» мячом, пойманным игроками команды противника. Удачная пробежка приносит команде очко, у кого было их больше, тот и победил.

Стой (удмуртская национальная игра)¹⁸



¹⁸ <https://203.tvoysadik.ru/site/pub?id=363>

Описание

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

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

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ анаэробные возможности (специальную выносливость бегунов на средние и длинные дистанции);
- ✓ быстроту: показатели темпа движений; двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ абсолютную силу;
- ✓ ловкость.

Правила

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

Хаях-хостосу (якутская национальная игра)

Описание

Игра зародилась в глубокой древности. В условиях вечной мерзлоты якуты могли делать запасы молочных продуктов в заморозке, носившей название хаяк. Достать такие припасы было достаточно трудно и часто их приходилось вытягивать из-под толстого слоя снега и льда. После эта деятельность была переселена в повседневность детей и стала одной из национальных игр.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ абсолютную силу;
- ✓ ловкость.

Правила

Среди игроков выбирают самого сильного «терють» или «кореш». Его сажают у столба, который он обхватывает руками и ногами. Далее выбирают второго по силе игрока, который пока отходит в сторону. За корешем в порядке убывания силы садятся остальные игроки и цепляются за талии друг друга. Задача второго игрока вытянуть игроков с конца цепочки. Если один из участников не выдерживает и разрывает цепь, то все игроки, сидящие позади него, выбывают. Если цепочка таким образом разрывается до кореша, то начинается единоборство, которое длится до тех пор, пока один из участников не сдастся.

Вестовые (якутская народная игра)¹⁹



¹⁹<https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/252-igry-narodov-rossii-s-begom-gromova>

Описание

В старину известия передавались через людей, называющихся вестовыми. В Якутии они ездили на собачьих упряжках или на оленях. Письма тоже были не простые. Для передачи информации использовали узелковую технику на связках тесемок из кожи или веток.

Для игры нужны две связки тесемок с узелками. Игроки делятся на две команды, а внутри команд также разбиваются на пары. В каждой паре один игрок исполняет роль вестового, а другой роль оленя. На площадке устанавливаются условные столбы, вокруг которых пара должна обежать дважды.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: показатели темпа движений; двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ абсолютную силу;
- ✓ ловкость.

Правила

Игра проводится в виде эстафеты. Пара вестового и оленя с тесемкой (письмом в руках) бежит до столба, дважды обегает его и возвращается к команде, передает тесемку следующей паре. При этом первым в паре обязательно бежит «олень», а за ним, не отставая ни на шаг, «вестовой». Победившей считается та команда, которая первая закончит эстафету, передав тесемку (письмо) судье, стоящему за стоп-линией.

Липкие пеньки (башкирская народная игра)²⁰



Описание

Подвижная игра. Водящие (их несколько человек одновременно) присаживаются на корточки, а остальные игроки бегают между ними. Водящие пытаются, неподвижно сидя на корточках, поймать или хотя бы коснуться руками («ветками») пробегающих детей. Если им это удалось, то пойманный ребенок становится водящим и теперь сам должен ловить («приклеивать») веселых бегунов.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

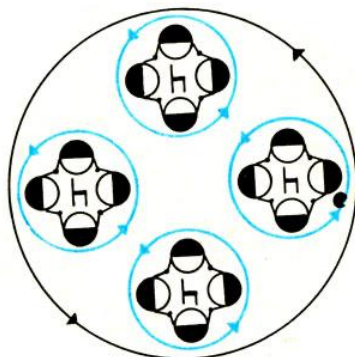
- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: показатели темпа движений; двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ абсолютную силу;
- ✓ ловкость.

Правила

1. Нельзя ловить игроков за одежду.
2. «Пеньки» не должны сходить с места.

²⁰ <https://203.tvoysadik.ru/site/pub?id=363>

Медный пень (Бакыр букэн) (башкирская народная игра)²¹



Описание

Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяева становятся за стульями.

На башкирскую народную мелодию водящий-покупатель движется по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:

«Я хочу у вас спросить, Можно ль мне ваш пень купить?»

Хозяин отвечает:

«Коль джигит ты удалой, Медный пень тот будет твой».

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: «Раз, два, три – беги!» разбегаются в разные стороны. Добежавший первым встает за медным пнем.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ быстроту: двигательную реакцию;
- ✓ ловкость.

Правила

Бежать только по сигналу. Победитель становится хозяином.

²¹ <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st037.shtml>

«Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра)²²



Описание

«Горелки» – подвижная старинная восточно-славянская игра. Название произошло от сопровождающей игру песни: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло».

Горелки изначально не были детской игрой: в неё играли девушки и холостые молодые мужчины. Водящим всегда выбирался парень, и ловить он мог только девушку, так что игра давала возможность знакомиться, общаться, выбирать невесту.

Возникновение горелок связывают с языческими праздниками и обрядами: встречей весны или с праздником Ярилы или Ивана Купалы – днём летнего солнцестояния. В горелки играли на праздниках и гуляниях, когда собиралось много народу.

Играющие разбиваются на пары и строятся колонной, как в русских «горелках». Однако водящий становится лицом к первой паре, впереди от нее, примерно в 10 шагах. Он держит в поднятой руке платок или шарф.

Последняя пара разъединяет руки, и каждый игрок бежит вдоль своей стороны колонны вперед, к водящему. Тот игрок, который успеет схватить платок первым, становится водящим, а другой игрок становится в пару с прежним водящим во главе колонны.

²² <https://203.tvoysadik.ru/site/pub?id=363>

Вся колонна постепенно продвигается вперед, а водящий отступает на несколько шагов назад, чтобы расстояние между ним и первой парой не уменьшалось.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстрота: показатели темпа движений; двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ абсолютную силу;
- ✓ ловкость.

Правила

Сигналом к началу бега для каждой пары является поднятие ведущим платка вверх, над головой.

Водящий не должен протягивать платок навстречу одному из игроков, а должен держать его в высоко поднятой руке.

Если подбежавшие игроки одновременно схватились за платок, то водящий остается, а эта пара становится впереди колонны.

Игрокам нельзя силой вырывать платок друг у друга.

Слепой медведь (осетинская народная игра)²³



²³ <https://203.tvoyasadik.ru/site/pub?id=363>

Описание

Традиционно в этой игре внимание «слепого медведя» игроки привлекали с помощью трещоток: двух деревянных палочек длиной с карандаш. Концы одной из палочек имели «зазубринки», при проведении по которым гладкой стороной другой палочки можно было получить своеобразный треск. Однако можно использовать и другие звуковые сигналы, например звон колокольчика.

По жребью выбирают водящего «слепого медведя». Этому ребенку плотно завязывают глаза.

Остальные дети приближаются к медведю и начинают трещать деревянными палочками. «Слепой медведь» идет на звук и пытается поймать или «осалить» любого игрока. Спасаясь от медведя, игроки убегают в рассыпную. Но при этом они не должны покидать пределов игрового поля.

Пойманный игрок сам становится «слепым медведем».

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ ловкость.

Правила

Если игрок покинет пределы игровой площадки, то он считается проигравшим.

Игрок, приблизившийся к медведю, должен обязательно трещать трещотками.

Маляр и краски (Буяну-буяну) (татарская народная игра)²⁴



Описание

Перед началом игры выбирают водящего («маляра») и «хозяйку красок». Остальные дети становятся «красками», каждый ребенок выбирает себе собственный цвет, но так, чтобы «маляр» не услышал его названия.

Водящий («маляр») обращается к «хозяйке красок»: «Бабушка, бабушка, я пришел за краской. Разрешите взять?» – «У меня красок много, – отвечает «хозяйка красок», – какую тебе?»

Все «краски» сидят рядышком на лавке и ждут, какой цвет назовет «маляр». Названная «краска» должна вскочить с лавки и успеть добежать до противоположного конца комнаты или площадки, где можно будет укрыться за специально начерченной линией.

«Маляр», называя «краску», не знает, есть ли она у «хозяйки» и какой это игрок. Он должен постараться угадать нужный цвет, а затем или успеть поймать убегающую «краску», или хотя бы «осалить» ее. Обычно «маляр» по условиям игры должен собрать не менее пяти красок. Тогда можно выбирать другого «маляра», «хозяйку красок», присвоить «краскам» новые имена и начинать игру снова.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

²⁴ <https://203.tvoysadik.ru/site/pub?id=363>

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ ловкость.

Правила

Маляр не должен ловить «краску», когда она еще только поднимается со стула.

Нельзя двум игрокам выбирать название одной «краски».

Аударыспак (казахская народная игра)²⁵



Описание

Аударыспак – состязание всадников, одна из казахских национальных спортивных игр. Аударыспак в большей степени относится к конному спорту, нежели к спортивной борьбе. У киргизов аударыспак называется оодарыш или эңиш. Проводится на народных празднествах, гуляньях, а также как спортивное состязание. Аударыспак способствует развитию смелости, ловкости, умению управлять лошадью. Игра возникла у кочевников для поддержа-

²⁵<http://www.wikiznanie.ru/wp/index.php/%D0%90%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BA>

ния физической формы воинов. Схожие с аударыспаком игры есть и у других народов Центральной Азии.

Максимальное количество участников

В аударыспаке участвуют 2 всадника и более.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ быстроту: двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ ловкость.

Правила

В ходе игры участники стремятся стащить друг друга с коня, схватившись за руки. Самое главное в этой игре – устойчивость в седле и навыки управления лошадью. Побеждает тот, кто свалит противника.

Надень папаху (Папахны гий. Т/агьур лье) (дагестанская народная игра)²⁶

Описание

Мальчик-джигит сидит на стуле. На восемь-десять шагов от него отводят водящего, поворачивают лицом к джигиту, чтобы водящий сориентировался, где тот сидит. Водящему завязывают глаза, поворачивают кругом, дают в руку папаху. Он должен сделать определенное количество шагов и надеть папаху на джигита. Остальные участники игры считают вслух шаги водящего и болеют за него. При повторении игры на роль водящего и джигита назначаются другие дети.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ быстроту: двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ ловкость.

Правила

Водящий не должен подсматривать; играющие не должны помогать водящему, подсказывать ему.

²⁶ <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st049.shtml>

Повелитель лунки (Гъуэж) (кабардино-балкарская народная игра)²⁷

Описание

В центре площадки выкапывают лунку, в которую кладут мяч. Считалкой выбирают повелителя лунки. Повелитель садится на расстоянии 3–5 м в стороне от играющих. Игроки становятся вокруг мяча (в радиусе 2–4 м) на равном расстоянии друг от друга и от мяча. Когда все готовы, повелитель выкрикивает имя любого из игроков. Тот должен быстро схватить мяч и осалить одного из убегающих, кидая мяч с места (или догоняя игрока). Осаленные выходят из игры. Если названный повелителем игрок промахнулся, то он сам выходит из игры. Остальные снова занимают места по кругу, и игра продолжается. Побеждает тот, кто продержится дольше всех. В следующий раз он становится повелителем лунки.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ ловкость.

Правила

До начала игры дети договариваются, как будут салить: с места или догоняя убегающих. Нельзя выбегать за условленную территорию. Определяется расстояние между мячом и игроками, так как от этого зависит степень сложности игры. Салить игрока можно только прямым попаданием мяча, а не с отскоков.

Хлебец (Хлибчик) (украинская народная игра)²⁸

Описание

Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется хлибчиком.

²⁷ <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st055.shtml>

²⁸ <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st164.shtml>

- Пеку-пеку хлибчик! (Выкрикивает хлибчик.)
- А выпечешь? (Спрашивает задняя пара.)
- Выпеку!
- А убежишь?
- Посмотрю!

С этими словами два задних игрока бегут в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлибчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как они возьмутся за руки. Если это ему удастся, он вместе с пойманным составляет новую пару, которая становится первой, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлибчиком. Игра повторяется в том же порядке.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ ловкость.

Правила

Последняя пара может бежать только после окончания переклички.

Прела-горела (Прэла-гарэла) (белорусская народная игра)

Описание

Ведущий (или игрок) в разных местах прячет игрушки, сопровождая действия словами:

Прела-горела, за море летела,
 А как прилетела,
 Так где-то и села,
 Кто первый найдет,
 Тот себе возьмет!

После этих слов все разбегаются по площадке, ищут спрятанные предметы. Кто больше найдет, тот и выиграл.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ ловкость.

Правила

Начинать искать предметы можно только после произнесенных слов. Во время раскладывания игрушек все должны стоять с закрытыми глазами и не подсматривать. Прятать игрушки необходимо быстро.

Белый тополь, зеленый тополь (Ок теракми, кук терак) (узбекская народная игра)²⁹

Описание

Играющие делятся на две равные группы и строятся в две шеренги лицом друг к другу. Игроки, стоящие в каждой шеренге, берутся за руки на расстоянии вытянутых рук. По сигналу стоящие в одной шеренге обращаются к стоящим в другой шеренге:

Белый тополь, зеленый тополь!

От нас кто вам нужен?

Игроки, стоящие в другой шеренге, называют имя одного из участников игры противоположной команды. Игрок, чье имя названо, бежит к противоположной шеренге, чтобы разорвать цепь, образованную игроками. Если ему удастся разорвать цепь, то он возвращается к своей шеренге, уводя с собой кого-то из игроков той команды, где разорвана цепь. Если бежавшему не удастся разорвать цепь, то он переходит в другую шеренгу, увеличив тем самым количество участников этой команды.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

²⁹ <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st189.shtml>

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества.

Правила

Называется имя только одного игрока. Цепь можно разорвать в любом узле только с одной попытки.

Мяч в кругу (Цребурти) (грузинская народная игра)³⁰



Описание

В центре площадки чертят два концентрических круга: малый диаметром 1,5–2 м, большой – 3–4 м. Из центра круга на расстоянии 5–6 м по обе стороны площадки обозначаются домики.

В игре участвуют десять-двенадцать детей. Несколько из них по жребию становятся в малый круг, остальные равномерно располагаются за линией большого круга. Один из игроков, находящийся в малом кругу, по сигналу передает мяч (среднего размера) одному из игроков большого круга, который сразу же возвращает ему мяч. Последний игрок посылает мяч тому же игроку, а сам

³⁰ <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st209.shtml>

быстро бежит в один из домиков. Его напарник, поймав мяч руками, старается осалить убегающего. В случае, если ему удастся попасть мячом в убегающего, осаленный остается в домике, а салка занимает место в малом кругу.

Игру продолжает следующий игрок из малого круга. Если же игроку не удастся осалить убегающего, то оба возвращаются на свои места. Игру также продолжает следующий игрок из малого круга. Игра длится 5–6 минут.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ ловкость.

Правила

Игрок считается осаленным, если мяч коснулся его до входа в домик. Если при передачах в паре игроки два-три раза теряют мяч, игру продолжает следующая пара. Салить разрешается и с места, и в движении. Пойманный игрок возвращается в игру и становится за линией большого круга после того, как будет осален следующий игрок. Игроки не должны заступать за линию круга.

*День и ночь (Геджа ее гюндуз)
(азербайджанская народная игра)*

Описание

На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой – девочки. Ведущий между ними. Команда мальчиков – «Ночь», а команда девочек – «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ ловкость.

Правила

Осаленные переходят в команду соперника.

Бросание палки (Таяк ыргытуу) (киргизская народная игра)³¹



Описание

Игра проводится на участке, лужайке или в поле. В эту игру очень любят играть дети чабанов, особенно в тот период, когда отары кочуют по пастбищам.

Играющий берет палку длиной 80–100 см и кидает ее так, чтобы палка, задевая землю, отскочила от нее несколько раз. Когда бросает палку хорошо натренированный игрок, то она отскакивает от земли до трех - пяти раз. Это простая и увлекательная игра.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

³¹ <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st254.shtml>

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ быстроту: показатели темпа движений;
- ✓ абсолютную силу;
- ✓ ловкость.

Правила

Способ броска выбирает сам игрок. Бросать палку надо от черты с места или на бегу. Побеждает тот, у кого наберется большее число отскоков.

Сбор тюльпанов (Лолачинакон) (таджикская народная игра)³²



Описание

Играющие делятся на группы по три человека. Каждая тройка становится на расстоянии 1 м друг от друга. Перед игроками проводится поперечная линия, с которой начинается игра. На расстоянии 15–20 м от нее проводится еще параллельная линия, а от этой чертится ещё одна параллельная линия на расстоянии 0,5 м. Таким образом получается как бы коридор – арык. Выбирается водящий, его зовут Мавлюда. Водящий становится за линией арыка.

По первой команде тройки кладут руки на плечи друг другу, по второй команде игроки поют песни или рассказывают стихотворение и выполняют различные движения, продвигаясь вперед, в сторону арыка. Примерно это выглядит так:

³² <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st262.shtml>

– Жили-были три девочки.

Игроки шагают.

– Собирали тюльпаны.

Опускают руки и имитируют сбор тюльпанов.

– Бежали - бежали,

До нового арыка добежали.

Все кладут руки опять на плечи и в тройках бегут до арыка.

– У нового арыка воды нет.

Постукивают ногами о землю.

– И Мавлюда болеет.

Опускают руки и бегут за начальную черту.

Мавлюда гонится за тройками и ловит убегающих до начальной черты. Если Мавлюде удастся поймать игроков, то водящий меняется местами с пойманным. Мавлюда становится в тройку на место последнего. Если Мавлюда долго не может поймать игрока, тогда можно выбрать другого водящего. В заключение отмечают лучшего водящего и игроков, которые ни разу не были пойманы.

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ ловкость.

Правила

Игроки должны доходить до линии арыка и убежать только после слов: «Мавлюда болеет». Водящий не имеет права выходить вперед, пока не услышит последнее слово. Если он выбежит раньше, пойманные не засчитываются.

Убегать можно только назад, за линию. Ловить следует в пределах всей площади до начальной черты. Если водящий коснулся игрока рукой, тот считается пойманным.

Крепость (Берд) (армянская народная игра)³³



Описание

Игроки делятся на две команды. Жеребьевкой определяют, какая из команд будет нападать, а какая будет защищать крепость. В центре поля кладут доску (камень) – это и есть крепость.

По сигналу защитники окружают крепость на расстоянии 2–3 м и защищают ее от нападения соперников. Нападающие расходятся в разные стороны. Крепость считается завоеванной, если кто-нибудь из игроков наступит ногой на доску и не будет пойман защитником.

Нападающие составляют различные планы осады, подходят к защитникам и заговаривают с ними, стараясь их отвлечь. Когда нападающие сжимают кольцо защиты, представители последней стремятся поймать их. В такой момент нападающие прорываются в крепость по прямой линии, и тогда защитники, оставшиеся за прорванной линией, выбывают из игры. Нападающий, прорвавший цепь защитников, но не успевший поставить ногу на доску до того, как его поймают, тоже выходит из игры.

³³ <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st282.shtml>

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ аэробные возможности (общую выносливость);
- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ ловкость.

Правила

Нападающим засчитывается очко, если они завоюют крепость. Если же всех нападающих поймают защитники, то игроки меняются местами, но никто очко не получает. Выигрывает команда, набравшая пять очков.

Хромая курица (Агсак товук) (туркменская народная игра)³⁴



Описание

На расстоянии 8 - 10 м проводятся две параллельные линии. Это старт и финиш. Все игроки распределяются на тройки. Два крайних игрока каждой тройки берутся за руки, а средний игрок закидывает одну ногу за руки своих товарищей. По сигналу все тройки со старта бегут к финишу, при этом среднему игроку приходится скакать на одной ноге, опираясь на плечи товарищей. Тройка, прибежавшая к финишу раньше других, выигрывает.

³⁴ <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st292.shtml>

Максимальное количество участников

Не ограничено.

Развивает следующие двигательные качества:

- ✓ специальную выносливость (спринтерскую);
- ✓ быстроту: двигательную реакцию;
- ✓ скоростно-силовые качества;
- ✓ ловкость.

Правила

Если средний игрок во время бега коснется левой ногой пола, то его тройка проигрывает. Среднему игроку запрещается виснуть на плечах товарищей.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Гасанов Назим Ибрагимович, председатель правления Свердловского регионального отделения общероссийского общественного движения содействия укреплению дружбы и согласия среди молодежи «Всероссийский межнациональный союз молодежи»;

Колегова Надежда Сергеевна, член правления Свердловского регионального отделения общероссийского общественного движения содействия укреплению дружбы и согласия среди молодежи «Всероссийский межнациональный союз молодежи», специалист по работе с молодежью УМЦПТ УрФУ им. Б. Н. Ельцина;

Медведева Александра Сергеевна, студентка 1 курса Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина по направлению «Публичная политика и управление».

Тихомирова Ветта Алексеевна, студентка 1 курса Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина по направлению «Публичная политика и управление».

Лаптева Виктория Михайловна, студентка 1 курса Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина по направлению «Публичная политика и управление».

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакунович, С. Ю. Анализ опыта психолого-педагогической работы с социально одаренными детьми / С. Ю. Бакунович // Эксперт года 2018 : сборник статей III Международного научно-исследовательского конкурса. – Пенза, 2018. – С. 113-116. – Текст : непосредственный.
2. Бальсевич, В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22. – Текст : непосредственный
3. Выдрин, В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – С. 2–3. – Текст : непосредственный.
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (от 15 апреля 2014 г. № 302). – URL: <http://www.basegarant.ru>. – Текст : электронный.
5. Гусейнов, А. З. Влияние игровой деятельности на развитие лидерских способностей как компонента социальной одаренности детей младшего подросткового возраста в условиях дополнительного образования / А. З. Гусейнов, А. Т. Бельдяшкина // Обучение и педагогическое сопровождение одаренной личности: инновационные подходы и технологии : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 52–55. – Текст : непосредственный.
6. Организация и проведение спортивных мероприятий : методическое пособие / К. Б. Демчук, О. Н. Костюкова, Т. М. Болгарчук [и др.]. – Краснодар, 2010. – 52 с. – Текст : непосредственный.
7. Картушина, М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6–7 лет / М. Ю. Картушина. – Москва: ТЦ «Сфера», 2008. – 224 с. – Текст : непосредственный.
8. Квашнина, Е. В. Физическое воспитание девушек школьного возраста: состояние, проблемы, пути повышения эффективности : учебное пособие / Е. В. Квашнина ; под ред. С. Б. Шармановой. – Челябинск : УралГАФК ; ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. – 114 с. – Текст : непосредственный.

9. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. – Текст : непосредственный.

10. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения подростков // Мир науки, культуры и образования. – 2012. – № 4. – Текст : непосредственный.

11. Трещова, О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Трещова О. Л. – Омск : СибГУФК, 2003. – 51 с. – Текст : непосредственный.

12. Угнивенко, В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни / В. И. Угнивенко. – URL: http://v-ugnivenko.ru/FOT_lec.1.htm (дата обращения: 25.10.2016). – Текст : электронный.

13. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – Текст : непосредственный.

14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2002. – 480 с. – Текст : непосредственный.

15. Якимович, В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно-ориентированного образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Якимович В. С. – Москва, 2002. – 51 с. – Текст : непосредственный.

16. Водяха, Ю. Е. Методические рекомендации для тьютора / Ю. Е. Водяха, С. А. Водяха, Т. Р. Тенкачева. – Екатеринбург: [б. и.], 2020. – 90 с.

Непериодическое издание

Национальные виды спорта и игры народов России

Подписано в печать 17.12.2021. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Заказ № 7255. Тираж 100 экз.

Отпечатано в типографии

ООО «Издательство УМЦ УПИ»

г. Екатеринбург, ул. Гагарина, 35а, оф. 2

Тел.: (343) 362-91-16, 362-91-17