

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И САМОБЫТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НАРОДОВ СЕВЕРА

Петрова Алена Сунтариевна

студент 4 курса, кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, СВФУ, РФ, Республика Саха (Якутия), г. Якутск

Сергин Афанасий Афанасьевич

научный руководитель, канд. пед. наук, доц. кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности СВФУ, РФ, Республика Саха (Якутия), г. Якутск

Жители Севера испокон веков передавали своим детям из поколения в поколение свои традиции, игры и жизненные важные ремесла такие как: рыболовство, оленеводство, охоту и рыбную ловлю. Зарождались системы занятий национальными играми дающие людям чувство бодрости попутно развивая профессиональное мастерство, необходимое в быту северян.

Опыт проживания народов Севера в суровых климатических условиях способствовал выработке уникальных и эффективных средств физического воспитания подрастающего поколения – игр, состязаний, самобытных физических упражнений, характеризующихся универсальностью, комплексностью своего воздействия: они укрепляют здоровье, знакомят и обучают традиционным промыслам, формируют характер и систему нравственных принципов и развивают жизненно необходимые двигательные способности.

Территории, лежащие севернее 66 меридиана, по рекомендации Женевской конференции 1964 года, принято обозначать термином «Высокие широты», а в России распространен термин «Крайний Север».

Площадь территории Крайнего Севера России 5 млн. кв. км. Одно из ведущих мест по территориальному размеру, по экстремальным условиям занимает Якутия. Ее территория равняется 3,6 млн. кв. км. Свыше 40 % Якутии находится за Полярным кругом, это самая холодная область страны.

Для Крайнего Севера характерны сложные и многообразные рельефы – от горных хребтов до низин. Климатические условия Якутии, восточной части территории Крайнего Севера страны характеризуются большой континентальностью; низкими температурами продолжительной зимы и высокими температурами короткого лета. Наиболее сильные морозы наблюдаются в январе, а иногда и в декабре, феврале. Средняя годовая амплитуда температуры 62°C, абсолютная 102°C. Абсолютный минимум холода в Якутске достигает - 65°C, в Верхоянске - 70°C, максимальная жаркая температура равняется +38°C. В зиму 1892 года в г. Верхоянске было зарегистрировано до - 68°C, в п. Оймякон до - 71°C. Во время сильных морозов в межгорных котловинах, в населенных пунктах образуются густые туманы, резко ограничивающие видимость, что затрудняет передвижение автотранспорта и пешеходов. Республика целиком лежит в зоне вечной мерзлоты, толщина которой достигает местами 1500 м.

Весна проходит за какой-нибудь месяц: снег не только тает, сколько испаряется в сухом воздухе. В это время года в Якутии из-за льда, резкого подъема уровня воды в реках, озерах, наблюдается наводнение. Весной 1998-2000 и особенно в 2001 г. в результате затора льда рек Лена, Вилюй, Алдан, вышли из берегов, где от наводнения пострадали г. Ленск, пригород г. Якутска и многие улусы республики.

Самобытные упражнения и национальные игры в Якутии считаются популярными и практически применимы для всех возрастов. Национальные игры являются неотъемлемой частью традиционной культуры народов Саха. Им отводилось особое место в повседневной жизни наших предков. После тяжелого трудового дня, в праздники и отдыхе не обходилось без массовых национальных игр, состязаний в силе и ловкости.

Происхождение национальных, подвижных игр тесно связано с укладом жизни народов Саха, видами традиционного хозяйства: прежде всего, разведением крупного рогатого скота, коневодством, рыболовством, а также охотой. Игры: «меткий охотник» – меткость и глазомер, «рыбаки с неводом» бег парами, «водопой из проруби» – воля и сила и др.

Якутские народные игры – это культура якутского народа.

Об этом говорится в трудах исследователей-педагогов Г.Н. Волков, А.П. Усовой, А.А. Григорьевой. Они подчеркивают, что приобщение к своему культуру должно начинаться с раннего детства, а именно с игры.

Каждое лето у нас проводится праздник под названием «Ысыах» (встреча лета). Праздник длится трое суток. Во второй день утром 4 часа все встаем и поклоняемся рассвету солнца. Проводятся соревнования, игры и концерты. Особенно проводятся соревнования такие как, Хапсагай общекомандное, мас-рестлинг, наперегонки и кто самый гибкий? (тутум-эргийи). Призы для победителей бывают разные у некоторых деньгами, а в мас-рестлинге и хапсагае обычно выставляют машину. Конечно это мотивирует молодых спортсменов для дальнейшей подготовки к соревнованиям.

Перечислим некоторые национальные игры народов Саха:

1. Игра «Кочкарник».

Цель: умение быть внимательным, ловким, сообразительным. Развивать координацию движений и умение считать.

Ход игры: Для игры берут поленья 20 см длиной и 7 см толщиной и кладут их посреди балагана (7–9) поленьев.

Ведущий отводит игрока в угол, завязывая ему глаза. Затем 3 раза поворачивает его и направляет в сторону поленьев. Победителем считается тот, кто пройдет с закрытыми глазами между поленьев (кочек), ни чего не задев.

2. Игра «Наперегонки».

Цель: развивать выносливость, быстроту и ловкость.

Ход игры: три или пять детей упираются в землю руками и ногами, встают в ряд, готовые бежать. Бегут наперегонки примерно 30–50 метров. По команде игроки начинают бег, имитируя бегущих лошадей. Выигрывает тот, кто первым придет к финишу.

3. Игра «Амрестлинг» (Хара баттаһы).

Цель: развивать силу и жажду победы.

Ход игры: два игрока сидят за столом напротив друг друга. Правые руки кладут на стол и берутся за руки, так чтобы соединялись предплечья. Побеждает тот, кто сумел согнуть запястье противника.

4. «Хапсагай».

Цель: развивать ловкость, силу и быстроту.

Правила состязания: два борца борются между собой один с красного угла другой с синего.

Схватки могут проводиться на поляне, поросшей травой, но в настоящее время схватки проводятся борцовском ковре. Любое касание борца земли (ковра) влечет поражение.

5. «Мас-рестлинг (мас тардыһыы – перетягивания палки)».

Цель: перетянуть короткую деревянную палку на свою сторону.

Правила состязания: два мас-рестлера садятся друг против друга красный и синий, упираясь ступнями в доску, и стремятся перетянуть палку на свою сторону. Каждая встреча проходит до 2 побед и может состоять из 2 или 3 схваток.

6. «Кто самый гибкий? (тутум эргийи)».

Цель: игрок должен сделать повороты вокруг оси больше чем противник.

Ход игры: берут палку 25 см. длиной другая сторона отточена. С позиции мостика палка вбивается в землю. Затем игрок, не спуская рук с палки, должен повернуться вокруг оси. При этом нельзя дотрагиваться до земли. Побеждает тот, кто больше всех сделал повороты.

Таким образом, самобытные упражнения, национальные виды спорта и традиции являются ценным ресурсом и реализуется как национально-региональный компонент в педагогическом воспитании, ориентированного на передачу опыта предыдущих поколений по использованию традиционной двигательной активности и духовного интеллектуального потенциала, который обеспечит устойчивую мотивацию детей к различным формам физического воспитания.

Список литературы:

1. Красильников В.П. Игры и состязания традиционном физическом воспитании хантов / Под ред. Красильников В.П. – М., 2002. – 121 с.
2. Макарова Т.А., Аммосова К.Г., Апросимова В.Н. Роль народных игр и игрушек в нравственно-духовном воспитании детей народа Саха. Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2012. № 14. 88–96 с.
3. Прокопенко В.И. Игры для учащихся национальной школы коренных народов Республики Саха (Якутия). Учеб. пособие / Под ред. Поротова А.Л, Гуляев М.Д. – М., 2005.
4. Сергин А.А., Петров С.В. Подготовка учащихся безопасной жизнедеятельности в условиях Северо-Востока России – Северо-Восточный фед. ун-т им. М.К. Аммосова. Институт физ. культуры и спорта; МПГУ / Под общей ред. засл. деятеля науки, проф. Р.И. Айзмана. – Якутск: Издательско-полиграфический комплекс СВФУ, 2011. – С 7–8 – ISBN 97-5-75-13-1483-5.
5. Федоров А.С. Обугэбит ооньуулара. Учеб.пособие – М., 1992.