



Этноспорт  
во дворах

# Методическое пособие

## Как заниматься этноспортом дома?

# Содержание

<b>Содержание</b>	<b>2</b>
<b>Что такое Этноспорт?</b>	<b>3</b>
<b>«Ветер-ветерки»</b>	<b>4</b>
<b>«Казачок»</b>	<b>5</b>
<b>«Коняшки»</b>	<b>6</b>
<b>«Свивон»</b>	<b>7</b>
<b>«Йомырка йогереш»</b>	<b>9</b>
<b>«Репка»</b>	<b>10</b>
<b>«Камешки»</b>	<b>11</b>
<b>«Найди афикоман»</b>	<b>12</b>
<b>«Малечина-калечина»</b>	<b>13</b>
<b>«Рыбки»</b>	<b>14</b>
<b>Культурный ход</b>	<b>15</b>



# Что такое этносport?

## 3

Этноспорт - это способ сохранить национальное игровое наследие. Каждый народ имеет за собой игры, которые образовались много лет назад, благодаря разным факторам. Будь то географические, идеологические или любые другие.

Почти каждая такая игра имеет в себе соревновательные элементы. Также, зачастую, они требуют применения физических способностей и поэтому с легкостью могут быть определены в ранг спортивных дисциплин. Но почему именно «ЭТНОспорт», а не просто «спорт»? Дело в том, что понятие “спорт” воспринимается значительно шире. Список спортивных дисциплин постоянно пополняется новыми, совершенно разнообразными, отраслями.



# Мордовская народная игра «Ветер-ветерки»

4

## Правила игры

Считалкой выбирают ведущего игры «ветра», остальные играющие - «ветерки». Ведущий начинает звенеть бубном (если нет бубна, можно хлопать в ладоши). Если бубен звенит сильно, то «ветерки» быстро бегают по участку, сильно махая руками. Если бубен звенит тихо, то «ветерки» медленно кружатся на месте и красиво, изящно машут руками.



## Где можно играть?

В эту игру вы можете играть как на улице, так и дома. Принципиальное различие состоит лишь в ограниченном пространстве, но это не послужит серьезной помехой и в этом состоит большой плюс этой игры.



# Русский народный танец «Казачок»

## 5

Танец состоит из пробежки и танца вприсядку. Такие упражнения позволяют развить выносливость и мышцы ног. Исполнить этот танец можно и дома. Различие в том, что дома, скорее всего, у вас не получится сделать большой круг, но это не критично, ведь главный элемент этого танца заключается в присяде с выбрасыванием ног. Очень зрелищное, полезное и веселое занятие.



## Как танцевать?

1. Легкий бег по кругу
2. Присед
3. Выброс одной ноги
4. Присед
5. Выброс другой ноги



# Русская народная игра «Коняшки»

6

## Правила игры

Коняшки – это такой древнеславянский вариант поло. Только роли коней здесь выполняют люди, клюшки заменяют руки, а мячи – другие «всадники».

Игроки разделяются на два «войска». Каждое «войско», в свою очередь, состоит из «всадников» и «коней». Всадниками обычно выступали девушки, забравшиеся на спины парней.

Задача игроков проста – вывести из равновесия другую пару. Выигрывает пара, дольше всех устоявшая на ногах.

## Где можно играть?

Официальных состязаний не проводится, но в будущем все возможно. Хоть эта игра и нацелена на уличное проведение, вы также можете опробовать ее дома. Главное, чтобы хватило места на две пары. Но не забудьте убрать хрупкие предметы и постелить что-нибудь на пол, чтобы не удариться.



# Еврейская народная игра «СВИВОН»

## 7

Играют двое или несколько человек. У каждого из них имеется равное количество орехов или монет (10 – 12). По договоренности играющие вносят часть орехов в «банк» и определяют очередность участия каждого в игре.

Свивон – это волчок, в который играют во время праздника света Ханука. У свивона четыре грани, на каждой из которых изображена одна буква. На первой грани изображена буква «нун», на второй – «гимел», на третьей – «гей», на четвертой – «шин». Если после вращения свивон падает на «нун», играющий не получает ничего. Если на «гимел» – забирает из «банка» все находящиеся там орехи или монеты. В том случае, если свивон упадет на «гей», играющему причитается половина «банка».

Неудача подстерегает того, кому выпадет буква «шин». Он должен пополнить «банк» орехами из собственных запасов. Вместо волчка можно использовать игральный кубик, заранее договорившись о значении определенных очков. Выигравшим считается тот игрок, который наберет больше орехов или монет.

Эту игру вы с легкостью можете провести где угодно. Дома за столом или на улице, принципиальной разницы нет, так как она не требует много места.



# Еврейская народная игра «СВИВОН»

8

## Правила игры:

1. Семья сидит за столом
2. У каждого участника монетки.
3. Определяют очередность хода.
4. По очереди кидают свивон или игровой кубик.
5. Выигрывает тот, у кого больше монет.



# Татарская народная забава «Йомырка йогереш»

9

## Правила игры

Игроки должны бегом с яйцом на ложке во рту или в руках добраться до финиша и вернуться назад. Главное условие игры – добраться до финиша, не уронив яйцо, не тронув его руками.



## Где можно играть?

Эту игру вы также можете провести как дома, так и на улице. Различие будет составлять только возможная дистанция до финиша. Это идеальный конкурс для детских, и не только, праздников. Он отлично впишется как конкурс на свадьбу или день рождения.

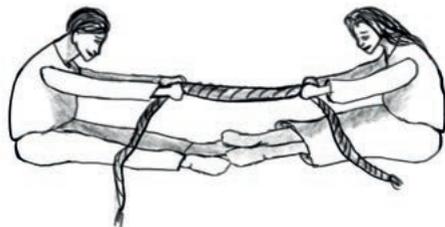
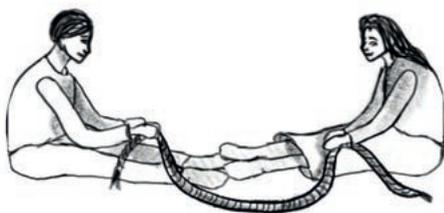


# Русская народная игра «Репка»

10

## Правила игры

Игроки садятся друг напротив друга, упираясь ногами в ноги соперника. Руками держатся за канат (палку). По команде начинают, не вставая с места, тянуть друг друга на себя. Выигрывает тот, кто перетянет соперника.



## Где можно играть?

Эту игру вы также легко сможете провести дома. Главное чтобы у вас был канат и место на полу, чтобы два человека могли сесть и спокойно взаимодействовать.



# Чувашская народная игра «Камешки»

## 11

### Правила игры

Игрок раскладывает перед собой камешки. Затем берет один из пяти камешков правой рукой и подбрасывает его вверх. Пока он не упал, игрок правой рукой проталкивает камешек из кучки в воротца левой руки (при постановке руки: указательный палец лежит на среднем, средний — на безымянном). После чего ловит падающий камешек. Таким образом, играющий должен протолкнуть все камешки, лежащие на земле. Побеждает тот, кто не уронит камешек.



### Где можно играть?

А вот эту игру дома провести будет сложно, так как она требует высоких потолков. Вы можете попробовать сыграть в эту игру, например, из положения сидя на полу. И хоть желательно проводить эту игру на улице, возможно и ее проведение дома, главное, чтобы хватило сноровки.

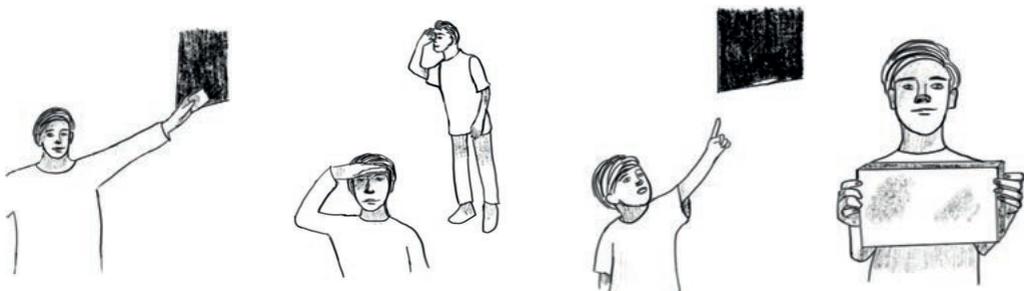


# Еврейская пасхальная забава «Найди афикоман»

## 12

### Правила игры

В эту игру еврейские дети играют в Пасхальный вечер. В начале вечера отец, глава семьи, берет один листок мацы и разламывает его на две части. Меньший кусок называется афикоман. Отец говорит детям, что он сейчас спрячет афикоман, а они должны будут его искать. Нашедший получит приз. После этого афикоман прячут так, чтобы его можно было найти. Дети ищут афикоман в течение вечера. Если Пасхальный вечер проводится дома, играют дети, живущие в этой семье. Если вечер проводится в общественном месте, то в игре принимают участие все присутствующие дети.



### Где можно играть?

Эта игра не имеет никаких сложностей в проведении как на улице, так и дома. Различие лишь в радиусе поиска афикомана. Отличный выбор для развлечения детей на семейных праздниках.



# Русская народная игра «Малечина-калечина»

13

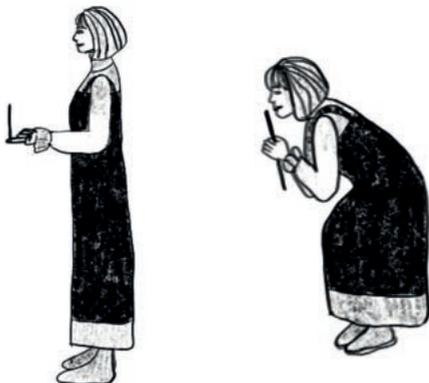
## Правила игры

Игра состоит в том, что палочку ставят вертикально на кончике одного или двух пальцев руки (нельзя поддерживать палку другой рукой) и, обращаясь к малечине, проговаривают речитативом стишок:

*«Малечина-калечина,  
сколько часов до вечера?»*

*Раз, два, три ...»*

Считают, пока удастся удерживать палочку от падения. Когда палка покачнулась, ее подхватывают второй рукой, не допуская, чтобы она упала. Победителя определяют по величине числа, до которого он досчитал. Так же как и предыдущая игра, данная забава не имеет принципиальное отличие от места проведения и может послужить отличным развлечением на праздниках как для взрослых, так и для детей.



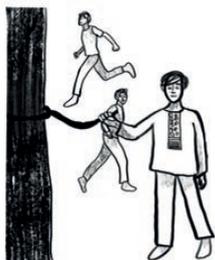
# Украинская народная игра «Рыбки»

14

## Правила игры

Данная игра требует совсем немного инвентаря – всего одну веревку, которую нужно привязать к ограждению, дереву или другому неподвижному предмету. Эта веревка и будет «удочкой», на которую ловят «рыбку». Один из игроков выбирается «приманкой», он должен держаться за свободный край веревки и ловить ею «рыбку», то есть других игроков. Остальные участники должны «клюнуть на приманку», то есть коснуться водящего, но не позволить ему поймать себя. Когда кто-то из игроков пойман, он становится «приманкой», а игра продолжается. Эта забава прекрасно подойдет для любого времени года и может быть разыграна как в помещении, так и на воздухе.

Отличная игра для праздников и мероприятий. Все что нужно для проведения дома, это место, для игроков, его нужно не очень много, но чтобы «рыбки» могли свободно двигаться и предмет, к которому можно привязать веревку.



# Культурный ход

## 15

Во всем мире на данный момент происходит множество тематических фестивалей, на которых людей знакомят не только с этим течением, но еще и с культурно-этнической составляющей разных народов. Так что помимо спортивного, это имеет еще и элемент культурного просвещения.

В Российской Федерации развитием этноспорта занимается “Федерация традиционных игр и этноспорта России”. Международная организация ЮНЕСКО признает культурное наследие народных игр и призывает к их изучению, сохранению и поощрению.

Вам может показаться, что для того, чтобы поучаствовать в описанных мероприятиях нужно обязательно ехать на место проведения этнофестивалей. Но это не так. И наше методическое пособие призвано показать, как вы можете окунуться в занимательный мир этноспорта самостоятельно.

*До скорых встреч!*

