Отар Вахания



Абхазские народные игры

АБГОСИЗДАТ
Сухуми — 1959

ОТАР ВАХАНИЯ

АБХАЗСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Абхазское государственное издательство
Сухуми — 1959

ВВЕДЕНИЕ

Перспективы, намеченные XXI съездом Коммунистической партии в новой семилетке в области дальнейшего массового развития физической культуры и спорта в нашей стране, особо повышают роль школьных и производственных низовых коллективов физической культуры в деле воспитания здорового подрастающего поколения. Для решения этой задачи большое значение приобретает внедрение народных видов спорта в советскую систему физического воспитания, как одного из условий, содействующих массовому вовлечению трудящихся в регулярные занятия физической культурой и спортом. Восстановление и внедрение народных видов физических упражнений, бытовавших в прошлом, имеет большое познавательное, культурное и воспитательное значение, ибо физическая культура всегда являлась, наряду с искусством и литературой, частью общей культуры народа. Вместе с тем это способствует дальнейшему улучшению развития национальной по форме и социалистической по содержанию физической культуры.

Немало сделано в Грузии за последние годы в восстановлении таких старинных традиционных народных игр, как «Лело», грузинская борьба «Чидаоба», национальные виды конного спорта — «Цхенбурти», «Исинди», «Кабахи» и др., которые пользуются большой любовью и популярностью среди населения республики.

Абхазский народ, как и другие народы, богат разнообразными видами физических упражнений и игр, однако делу изучения и восстановления их до последнего времени не было уделено достаточно внимания. Частично абхазские народные виды физических упражнений и игр описаны в книге автора этих строк «Физическая культура и спорт в Абхазии». Но в названной работе имеется описание не всех абхазских народных игр и, вместе с тем, не даются нужные практические рекомендации для внедрения их в физкультурную практику, поскольку задачей указанной работы являлось изложение только истории физической культуры Абхазии.

Интерес читателей к абхазским народным играм, описанным в книге «Физическая культура и спорт в Абхазии», и высказывания и пожелания работников-специалистов по физической куль-

туре в Абхазии побудила нас подготовить настоящий сборник, посвященный описанию абхазских народных игр.

Автор в данной работе ставит перед собой задачу изложить в систематизированном порядке изученные им народные игры Абхазии, переработанные в соответствии с современными педагогическими требованиями. К содержанию и правилам игры приложены методические указания и рекомендации для внедрения игр в практику, однако точных рецептов для практики дать нельзя (например, нельзя точно рекомендовать количество игроков, возрастные группы играющих и т. д.). Эффективность рекомендованных нами игр во многом будет зависеть от творческого подхода преподавателей и инструкторов физической культуры, которые будут использовать игры на практике, учитывая конкретные условия занятий. Важную роль играет правильный выбор игры, в соответствии с физической подготовкой и возрастом занимающихся. Так, например, игра «Ахтарпа-хумарра» мало интересна для детей младшего возраста, но в нее с большим интересом играют школьники старших классов. В игры «Джит», «Амба» и др. дети младшего возраста играют с большим увлечением, но они менее интересны для взрослых. Нужно учесть также и физическую нагрузку учащихся. При большой нагрузке следует давать игры успокаивающие, с меньшей физической нагрузкой и наоборот.

В данную работу вошли игры, представляющие ценность как средство физического воспитания с учетом современных педагогических требований. Не дается описания игр, не отвечающих педагогическим задачам, содержащих элементы оскорбления личности играющих, причиняющих травмы и увечия.

Если игра имеет несколько вариантов, мы даем описание наиболее распространенного варианта, а об остальных вариантах указываем в примечании.В играх, где варианты существенно друг от друга отличаются, отдельные варианты выделены самостоятельно. Некоторые записанные нами игры для большей их доступности переработаны — изменен размер площадки для игры, в некоторых случаях заменен сложный инвентарь более простым и т. п. В других случаях инвентарь оставлен обычный, но дается рекомендация, как и чем его заменить. Одни и те же игры в разных селах встречаются под разными названиями, в таких случаях оставлено название, лучше отражающее содержание игры. Иногда не удавалось точно установить местное название игры, в таких случаях игре дано название автором, что обозначено знаком —«*».

Кроме рекомендованных для практики подвижных игр, в вводной части книги дается частичное описание игр и физических упражнений, бытовавших ранее в Абхазии с древнейших времен. Этот экс

курс сделан автором для того, чтобы читатель имел определенное представление о народной системе физического воспитания, сложившейся у абхазского народа в далеком прошлом и изменявшейся в зависимости от конкретных социально-экономических условий жизни народа.

В конце книги дается описание спортивной игры «Аймцакачара», переделанной нами из одноименной народной игры. Здесь же даются: размер площадки для такой игры, правила и обязанности игроков и судей, возрастные группы играющих; освещаются вопросы, связанные с подготовкой команды, техникой и тактикой игры, организацией проведения соревнований и др.

Проверка всех игр, описанных в книге, проведена в десятой средней абхазской школе г. Сухуми и в Сухумском государственном педагогическом институте им. А. М. Горького. Она проходила при живом интересе участников и показала, что игры являются замечательным средством пополнения школьной программы физического воспитания учащихся.

Многие игры, описанные в данной работе, могут служить не только средством общего физического развития занимающихся, но и средством решения конкретных задач, связанных с развитием у учащихся таких качеств, как скорость, быстрота, ловкость, меткость, координация движений и др. Вместе с тем, народные игры могут быть замечательным средством в качестве подводящих упражнений к ряду видов легкой атлетики, спортивных игр и других видов спорта.

Работа написана на основе собранных в течение 10 лет материалов в разных селах Абхазии и проведенной проверочной работы в учебных заведениях.

Хочется отметить тот энтузиазм, который проявляли глубокие старики-сказители, дававшие нам описание игр. Они часто сами не только объясняли, но иногда и включались в игры, чтобы более наглядно показать их.

Нам думается, что труд не должен быть лишен теоретического и практического интереса и может оказать некоторую помощь работникам республики по физической культуре.

Автор с благодарностью примет все замечания и пожелания читателей.

туре в Абхазии побудила нас подготовить настоящий сборник, посвященный описанию абхазских народных игр.

Автор в данной работе ставит перед собой задачу изложить в систематизированном порядке изученные им народные игры Абхазии, переработанные в соответствии с современными педагогическими требованиями. К содержанию и правилам игры приложены методические указания и рекомендации для внедрения игр в практику, однако точных рецептов для практики дать нельзя (например, нельзя точно рекомендовать количество игроков, возрастные группы играющих и т. д.). Эффективность рекомендованных нами игр во многом будет зависеть от творческого подхода преподавателей и инструкторов физической культуры, которые будут использовать игры на практике, учитывая конкретные условия занятий. Важную роль играет правильный выбор игры, в соответствии с физической подготовкой и возрастом занимающихся. Так, например, игра «Ахтарпа-хумарра» мало интересна для детей младшего возраста, но в нее с большим интересом играют школьники старших классов. В игры «Джит», «Амба» и др. дети младшего возраста играют с большим увлечением, но они менее интересны для взрослых. Нужно учесть также и физическую нагрузку учащихся. При большой нагрузке следует давать игры успокаивающие, с меньшей физической нагрузкой и наоборот.

В данную работу вошли игры, представляющие ценность как средство физического воспитания с учетом современных педагогических требований. Не дается описания игр, не отвечающих педагогическим задачам, содержащих элементы оскорбления личности играющих, причиняющих травмы и увечия.

Если игра имеет несколько вариантов, мы даем описание наиболее распространенного варианта, а об остальных вариантах указываем в примечании.В играх, где варианты существенно друг от друга отличаются, отдельные варианты выделены самостоятельно. Некоторые записанные нами игры для большей их доступности переработаны — изменен размер площадки для игры, в некоторых случаях заменен сложный инвентарь более простым и т. п. В других случаях инвентарь оставлен обычный, но дается рекомендация, как и чем его заменить. Одни и те же игры в разных селах встречаются под разными названиями, в таких случаях оставлено название, лучше отражающее содержание игры. Иногда не удавалось точно установить местное название игры, в таких случаях игре дано название автором, что обозначено знаком —«*».

Кроме рекомендованных для практики подвижных игр, в вводной части книги дается частичное описание игр и физических упражнений, бытовавших ранее в Абхазии с древнейших времен. Этот экс

курс сделан автором для того, чтобы читатель имел определенное представление о народной системе физического воспитания, сложившейся у абхазского народа в далеком прошлом и изменявшейся в зависимости от конкретных социально-экономических условий жизни народа.

В конце книги дается описание спортивной игры «Аймцакачара», переделанной нами из одноименной народной игры. Здесь же даются: размер площадки для такой игры, правила и обязанности игроков и судей, возрастные группы играющих; освещаются вопросы, связанные с подготовкой команды, техникой и тактикой игры, организацией проведения соревнований и др.

Проверка всех игр, описанных в книге, проведена в десятой средней абхазской школе г. Сухуми и в Сухумском государственном педагогическом институте им. А. М. Горького. Она проходила при живом интересе участников и показала, что игры являются замечательным средством пополнения школьной программы физического воспитания учащихся.

Многие игры, описанные в данной работе, могут служить не только средством общего физического развития занимающихся, но и средством решения конкретных задач, связанных с развитием у учащихся таких качеств, как скорость, быстрота, ловкость, меткость, координация движений и др. Вместе с тем, народные игры могут быть замечательным средством в качестве подводящих упражнений к ряду видов легкой атлетики, спортивных игр и других видов спорта.

Работа написана на основе собранных в течение 10 лет материалов в разных селах Абхазии и проведенной проверочной работы в учебных заведениях.

Хочется отметить тот энтузиазм, который проявляли глубокие старики-сказители, дававшие нам описание игр. Они часто сами не только объясняли, но иногда и включались в игры, чтобы более наглядно показать их.

Нам думается, что труд не должен быть лишен теоретического и практического интереса и может оказать некоторую помощь работникам республики по физической культуре.

Автор с благодарностью примет все замечания и пожелания читателей.

К ВОПРОСУ ТЕОРИИ ИГР

Происхождение игр своими корнями уходит в глубокую древность.

В воспитании подрастающего поколения игры всегда занимали большое место, как исторически сложившийся важный элемент общей системы воспитания.

Игры по своей сложности и разнообразию имеют большое воспитательное значение. Они требуют участия внимания, мышления, памяти, воображения, воли, ловкости, мышечной силы и других физических и умственных способностей. Все игры, в частности детские, сопровождаются большими эмоциями, разнообразными психическими процессами, они имеют большое значение для воспитания личного и общественного поведения ребенка. «Дети учатся не только на учебе, но и в процессе игры, они учатся организовываться, учатся узнавать жизнь» (Н. К. Крупская). Поэтому в нашей действительности игры являются одним из важнейших средств коммунистического воспитания.

Проблема возникновения игр уже давно привлекает внимание ряда ученых. В литературе, посвященной этим вопросам, встречаются разные теории. Для понятия социальной сущности игры необходимо рассмотреть некоторые вопросы ее генезиса.

Буржуазные ученые механически переносили биологическую природу животного на социальный характер игры человека, при этом они утверждали, что в основе происхождения труда лежат игры.

Марксистско-ленинская теория, в противовес буржуазной науке, утверждает, что труд является естественно-исторической основой происхождения всей культуры общества, физической культуры в целом и в частности игры.

Первое научное обоснование этого положения дал Ф. Энгельс в работе «Роль труда в процессе превращения обезьяны в человека». Труд, — писал Энгельс, — первое основное условие всей человеческой жизни, и притом в такой мере, что мы в известном смысле должны сказать: — труд создал самого человека»[1].

Развивая марксистское учение о возникновении игры, Г. В. Плеханов разоблачил лженаучные буржуазные утверждения (Бюхера, Спенсера, Грооса и др.) и доказал, что не труд возник из игры, а, наоборот, игра возникла из труда[2].

Один из буржуазных ученых — Бюхер, развивая свою теорию об отношении игры к труду и искусства к производству полезных предметов, приходит к выводу: «Человек, выходя за пределы простого искания пищи, вероятно, побуждается к этому инстинктами, подобными тем, которые наблюдаются у высших животных, в особенности же инстинктом подражания и инстинктивной склонностью ко всяким опытам. Приручение домашних животных начинается, например, не с полезных животных, а с тех, которые человек содержит лишь для своего удовольствия. Развитие обрабатывающей промышленности, по-видимому, всюду начинается с раскрашивания тела, татуировки, прокалывания или иного обезображивания отдельных частей тела, вслед за тем мало-помалу развивается изготовление украшений, масок, рисунков на коре, иероглифов и тому подобных занятий...» Исходя из сказанного выше, он заключает, что... «технические сноровки вырабатываются при играх и лишь постепенно получают полезное применение. А поэтому принятую прежде последовательность ступеней развития надо заменить прямо противоположной: *игра старше труда, а искусство старше производства полезных предметов*»[3]. (Подчеркнуто нами — О. В.).

---

[1] Ф. Энгельс, Диалектика природы, Госполитиздат, 1935 г., стр. 132.

[2] Г. В. Плеханов, Искусство и литература, Госполитиздат, М., 1948, стр. 89—108.

[3] Г. В. Плеханов, Искусство и литература, Госполитиздат, М., 1948, стр. 91.

Полемизируя по этим вопросам с Бюхером, Плеханов пишет: «... Если игра действительно старше труда и если искусство действительно старше производства полезных предметов, то материалистическое объяснение истории, по крайней мере в том виде, какой придан ему автором «Капитала», не выдерживает критики фактов, и все мое рассуждение должно быть поставлено на голову: мне нужно рассуждать о зависимости экономики от искусства, а не о зависимости искусства от экономики...»[1]

Далее Плеханов приводит следующий пример, разоблачающий теорию Бюхера. У одного из бразильских племен Фон ден Штейнен видел пляску, с потрясающим драматизмом изображающую смерть раненого воина... Что ему в этом случае предшествовало: война пляске или пляска войне? «Я думаю, — заключает Плеханов, — что сначала была война, а потом возникли пляски, изображающие различные военные сцены; сначала было впечатление, произведенное на дикаря смертью его, раненного на войне, товарища, а потом явилось стремление воспроизвести это впечатление посредством пляски... *Деятельность, преследующая утилитарную цель, старше игры, и игра является ее детищем*»[2]. (Подчеркнуто нами — О. В.)

Плеханов приводит еще один убедительный пример для подтверждения своего положения. У богобосов — одного из туземных племен южного Минданао (Филиппины) — земледелием занимаются оба пола. В день посева риса мужчины и женщины собираются вместе с самого раннего утра и принимаются за работу. Впереди идут мужчины и, танцуя, втыкают в землю железные кирки. За ними следуют женщины, которые бросают рисовые зерна в сделанные мужчинами углубления и засыпают их землей. Все это совершается торжественно и важно. «Мы тут видим, — говорит Плеханов, — соединение игры (пляски) с трудом. Но это соединение не закрывает истинной связи явлений... труд в этом случае старше игры, и что игра порождена была теми особенными условиями, при которых совершается посев у

---

[1] Г. В. Плеханов, цит. соч., стр. 91.
[2] Г. В. Плеханов, цит. соч., стр. 95.

богобосов. *Игра — дитя труда, который предшествует ей во времени»*[1]. (Подчеркнуто нами — О. В.).

Другие авторы основы зарождения игры видели в избытке силы. Например, Шеффеле в своем сочинении «Жизнь и строение социального организма» утверждает, вслед за Шиллером, что только запас силы, избыток энергии, не употребляемой на борьбу за существование, вызывает в живом организме потребность в игре.

Де-Доминчис говорит, что игра зависит от известного количества унаследованной энергии, которая еще не истрачена.

Стараясь объяснить возникновение игры, Спенсер утверждает, что... «благодаря лучшему питанию (имеется в виду высшая ступень животных — О. В.) в организме накопляется некоторый избыток силы, требующий выхода, и тогда животное играет, оно повинуется именно этому требованию. *Игра есть искусственное упражнение силы»*[2]. (Подчеркнуто нами — О. В.).

Доказывая несостоятельность выше приведенной теории (Спенсера), Плеханов спрашивает, если в игре животное упражняет свои силы, то почему одно животное упражняет их так, а другое — иначе; почему животным различных пород свойственны различные игры? Но, развивая далее свою мысль, Плеханов приходит к ошибочному выводу, утверждая, что у животных содержание игры определяется той деятельностью, с помощью которой поддерживается их существование. Об этом более подробно будет сказано ниже.

Гроос иными путями приходит к такому же выводу, как и Бюхер. Он говорит: «Игра подготовляет молодое животное к его будущей жизненной деятельности. Но именно поэтому, что она подготовляет молодое животное к его будущей деятельности, она предшествует ей— *труд есть дитя игры»*[3]. (Подчеркнуто нами — О. В.).

Гроос в своей теории опирается на детские игры. На первый взгляд нам покажется, что Гроос прав, поскольку

---

[1] Г. В. Плеханов, Искусство и литература, М., 1948, стр. 95.
[2] Г. В. Плеханов, цит. соч., стр. 96.
[3] Там же, стр. 92.

дети играют в «войну» и в другие игры. В своих играх они воспроизводят движения, отражающие действия, которые в действительности предшествуют трудовой деятельности детей и получается, что игра готовит их к будущей деятельности. Разбирая этот вопрос, Плеханов говорит, что Гроос прав, с точки зрения отдельного лица, но с точки зрения общества (рода), дело представляется совсем в другом свете: сначала возникла настоящая война и создаваемая ею потребность в хороших воинах, а потом уже—игра в «войну» ради удовлетворения этой потребности. Значит, с точки зрения общества, утилитарная деятельность оказывается старше игры[1].

Далее, для более четкого пояснения этой мысли, Плеханов приводит пример об австралийской женщине, которая в пляске изображает вырывание из земли питательных корней растений. Эту пляску видит ее дочь и, по свойственному детям стремлению к подражанию, она воспроизводит телодвижения своей матери. Это, говорит Плеханов, она делает в таком возрасте, когда ей еще не приходится всерьез заниматься собиранием пищи. Стало быть, в ее жизни игра (пляска) в вырывание корней предшествует действительному их вырыванию. Для нее игра старше труда. Но в жизни общества действительное вырывание корней, конечно, предшествовало воспроизведению этого процесса в плясках взрослых и забавах детей. Поэтому в жизни общества труд старше игры[2].

Характерным моментом в учении Бюхера, Грооса, Спенсера и других буржуазных ученых является не только утверждение отсутствия качественной разницы между инстинктивной игрой животного и играми человека, но они договариваются до того, что в возникновении человеческой игры приоритет отдают животным, утверждая, будто бы вначале возникли инстинкты, стремление к игре, а затем трудовые процессы.

Как мы выше говорили, Плеханов в вопросах генезиса человеческой игры первый подошел к ним с марксистской точки зрения. На основе многочисленных фак-

---

[1] Г. В. Плеханов, цит. соч., стр. 97.
[2] Там же.

тов из общественного труда первобытных людей он обосновал генетические корни игры детей в общественной жизни и доказал, что труд старше игры.

Из теории Плеханова вытекает научный вывод: труд старше игры потому, что генезис игры и ее содержание лежат в условиях социальной жизни и инстинктивно игра сама по себе не зарождается. Плеханов говорит, что «лишь в первобытном обществе связь искусства с производственным процессом отличалась ясностью и простотой. Пляска у австралийской женщины-туземки вполне совпадает с ее трудовой деятельностью; собирает ли она корни, бросает ли семена при посеве риса — движения пляски вполне соответствуют производственному процессу. Изучая искусство первобытного общества, мы с несомненностью убеждаемся в том, что танцы, мимические представления дикарей являются ни чем иным, как воспроизведением известных производственных действий. Так, пляска дикарей воспроизводит охоту, земледельческие и другие трудовые процессы»! Плеханов своей теорией раскрыл несостоятельность идеалистических буржуазных теорий происхождения игры.

Однако, к сожалению, нужно отметить, что вскрывая с исключительной глубиной генетические корни игры в жизни общества и ребенка, Плеханов в вопросе об игре животных отходит от своих правильных позиций. Приходится констатировать, что по существу он солидаризируется с выше упомянутыми исследователями игры. Например, анализируя теорию Спенсера, рассматривающего игру животных, как драматическое представление, Плеханов делает неправильный вывод, что у животных содержание игры определяется той деятельностью, с помощью которой поддерживается их существование. Что утилитарная деятельность животных предшествует игре, что первая «старше» второй. А что мы видим у людей? Какие же цели преследуют в своей деятельности взрослые люди?

В огромнейшем большинстве случаев они преследуют *утилитарные цели.* Значит и *у людей деятельность, преследующая утилитарные цели,* иначе сказать, деятельность, необходимая для поддержания жизни отдельных лиц и всего общества, *предшествует игре* и опреде-

ляет собою ее содержание»[1]. (Подчеркнуто нами—О. В.). Из этой цитаты ясно видно, что Плеханов не делает никакого отличия в теоретическом обосновании игр человека и животных, он игнорирует качественную разницу между зоологической деятельностью животного и сознательной игрой человека.

Известно, что Маркс подчеркивал специфическую особенность человеческого труда и отличал человеческий труд от инстинктивной формы труда животных.

Правда, мастерству труда животных (пчела, паук, птица и др.) иногда могут позавидовать квалифицированные мастера, однако все трудовые действия животных инстинктивны и носят чисто биологический характер. Трудовая же деятельность человека сознательная, целенаправленная. Человек, изготовляя орудия труда, сознательно воздействует на природу, подчиняет ее себе, при этом меняет и свою природу, постоянно совершенствуя свои умственные и физические способности. И этот труд, который является основным условием человеческого существования (Энгельс), не может быть приравнен к утилитарной деятельности животного, как это делает Плеханов.

Плеханов часто утверждает, что не важна игра, а важно содержание. Этим самым он еще раз отождествляет зоологическое «содержание» деятельности животного с содержанием игры человека.

Как мы выше указывали, труд человека является специфическим, осознанным, поэтому игры, возникшие на основе человеческой трудовой деятельности, являются играми особого типа — человеческими.

Совершенно очевидно, что в «утилитарной деятельности» животного отсутствуют все те закономерности, которые мы наблюдаем исключительно в утилитарной трудовой деятельности человека. Каждое животное имеет свои специфические движения, которые остаются неизменными. Как бы мы ни старались изменить движения кошки, когда она бегает за катаемым по полу клубком ниток, мы никаких результатов не достигнем. Ее движе-

---

[1] Г. В. Плеханов, цит. соч., стр. 92—93.

ния неизменны. Кошка не будет делать тех движений, которые делает собака, набрасывающаяся на кость. Движения животных не подвергаются всем тем изменениям, которые несут с собой изменяющиеся производственные отношения, создающие новую структуру человеческого общества. И в буржуазных странах и в странах социализма игры животных остаются одними и теми же. «Содержание» игры у кошки, у собаки и т. д. остается неизменным в любую историческую эпоху. Все проделываемые животными движения являются чисто биологическими, наследственно прикрепленными, ничего общего с отображением окружающей жизни не имеющими. «Игра ребенка есть основной вид его деятельности, но не деятельности вообще, а деятельности определенного качества. Деятельность ребенка конкретна..., источником которой является окружающие ребенка условия жизни..., вне общественных определенных условий, наполняющих определенным содержанием детскую деятельность, игры не существует. Поэтому характер детских игр резко меняется, и они не стихийно, а закономерно, в зависимости от окружающей среды, носят отпечаток общества»[1].

Поэтому игра животного и игра человека являются качественно совершенно разными процессами.

Основная ошибка Плеханова заключается в том, что он совершенно не вскрывает того, что генезис игры человека лежит в условиях трудовой деятельности, являющейся достоянием только человека, а игра животных есть унаследованные инстинктивные движения. Невзирая на эти некоторые ошибочные выводы, для нас очевидно, что заслуга Плеханова в определении игры, как формы отражения объективной действительности, чрезвычайно велика.

Дальнейшее развитие теории и глубокий научный анализ социальной сущности игры мы встречаем у советских педагогов и ученых, в частности в трудах Н. К. Крупской, А. С. Макаренко, профессора П. А. Рудика, В. Яковлева и др. Ценные теоретические и практи-

---

[1] Э. В. Яновская, Материалистические основы игры, журнал «Советская педагогика», 1940 г., стр. 16—25.

ческие значения имеют по вопросам игр работы: М. Гортадзе, В. Элашвили, М. Майсурадзе, А. Робакидзе, З. Шерезадашвили, Г. Мерквиладзе и др.

«Игра, — говорит Горький, — является лучшим средством познания окружающей жизни. Игра способствует развитию коллективистических навыков, творческой инициативы, развитию речи, мышления, общественного поведения, развитию лучших человеческих черт».

Все это возможно только в играх определенного содержания и качества.

Игра человека—детище труда, она является отображением реальной действительности и окружающей среды. Игры возникли в конкретных социально-экономических условиях развития общества и носят специфический для них характер. Так, например, игры первобытных людей в основном содержат элементы охоты и собирательства, многие игры более поздних исторических этапов имеют военную направленность, ибо тогда военная деятельность рода и общества играла главенствующую роль. Игры, возникшие в классовом обществе, повествуют о социальном неравенстве, в социалистическом же обществе игры получают новое содержание, в них отражаются многогранные явления советского общества, они пропитаны чувством героизма, патриотизма, коллективизма.

В процессе исторического развития человеческого общества область игр расширяется и дифференцируется вместе с развитием и совершенствованием человеческой деятельности.

Климатические условия и особенности развития отдельных народов, делали игры своеобразными, поэтому разные народы имеют специфические игры, отличающиеся от других. Многие из них получили общее признание и в настоящее время выступают как классические — международные.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР У АБХАЗЦЕВ

У абхазцев, как и у других народов, все народные виды физических упражнений и игр, как элемент народной культуры, возникли на ранней ступени общественного развития, они тесно связаны с жизнью абхазского народа. В зависимости от своих социально-экономических условий развития, абхазцы исторически вырабатывали определенные виды физических упражнений и игр, которые, вместе с другими видами народного творчества, составляют черты культурной и бытовой специфики абхазского народа.

Территория Абхазии, как и всей Грузии, в течение многих веков являлась театром кровопролитных многочисленных войн. На территории Абхазии долгое время хозяйничали греки, римляне, арабы, турки... Население Абхазии вело постоянную борьбу и с соседними кавказскими племенами.

Интересы защиты своей земли и сохранения самостоятельности Абхазии требовали хорошо подготовленных воинов. В связи с этим военно-физическая подготовка населения играла важную роль в жизни общества.

Военно-физическая подготовка в Абхазии начиналась с раннего возраста и постоянно совершенствовалась в зрелые годы. Особенно большое внимание военно-физической подготовке народа уделялось в XVI—XVIII веках, в период нашествия турецких варваров. В этот период в Западной Грузии, в том числе и в Абхазии, широко была распространена работорговля. Абхазцев насильственно отуречивали; сотни и тысячи лучших сынов и дочерей абхазского народа вывозились для продажи в рабство в Турцию, где они в массе гибли от голода и лишений.

В этом черном деле некоторые абхазские князья проявляли особую инициативу. Для них работорговля служила главным источником доходов[1].

Абхазский народ вместе с грузинским народом героически боролся как против султанской Турции, так и против местных феодалов, перешедших в лагерь неприятелей. В боях с насильниками абхазцы показывали умение владеть оружием, проявляя высокий патриотизм и ненависть к врагам родины.

Приходилось трудовому народу Абхазии испытывать и тяжесть междоусобных феодальных войн, во время которых гибли сотни людей, горели селения, уничтожались посевы.

Бичом для абхазского народа была кровная месть (кровомщение продолжалось иногда из поколения в поколение). Этот кровавый обычай сохранился до первых лет Советской власти. Кровная месть существовала между отдельными семьями, между отдельными фамилиями и селами.

Поэтому абхазы всегда были готовы к отражению внешних и внутренних врагов, к защите своей независимости, свободы.

Все это требовало от абхазцев большой физической силы, выносливости, быстроты и ловкости, мужества, уменья метко стрелять, владеть холодным и огнестрельным оружием, хорошо управлять конем и т. д. Систематические занятия народными играми и самобытными физическими упражнениями много помогали развитию указанных качеств.

Эти качества были обязательными и главными, характеризующими мужчину-воина. Физически слабые, трусы, не могущие перейти через бурную горную реку, и пр. высмеивались обществом, в частности женщинами.

Основной ареной, где мог молодой человек прославить, показать себя, являлись походы, а также народные праздники, свадьбы (ачара), годовщины смерти (апсхура), охота и др. Здесь широко были представлены народно-национальные виды физических упражнений

---

[1] Ш. Инал-Ипа, Очерки по истории брака и семьи у абхазов стр. 178.

(конно-спортивные состязания, стрельба, борьба, игра в мяч — «Аймцакачара» и др.).

Объяснять потребность абхазцев в военно-физической подготовке только оборонительной необходимостью было бы ошибочным. Исторические факты убедительно говорят и о том, что абхазские феодалы часто совершали походы на соседние кавказские племена (на убыхов, черкесов, сванов и др.). С этой целью проводилась специальная подготовка.

Военная направленность физических упражнений нашла свое отражение в богатом абхазском народном фольклоре, народных песнях и танцах, в обрядах и др. Прославление героев, мужественных борцов-освободителей, храбрых воинов, независимости родины, ее свободы, патриотизма, преданности народу — является основной темой абхазского народного творчества.

В качестве одного из примеров обратимся к абхазской легенде о народном герое Напха Кягуа[1], где говорится:

«... Дед Напха жил сто восемнадцать лет
и с юности до старости глубокой
с ружьем не расставался никогда,
охотясь и набеги отражая.

Прощаясь с дорогой жизнью и родней,
он завещал ружье любимому внуку.
«Носи его, как я, с собой всегда», —
сказал он в назидание ребенку.

Мальчик стал взрослым, дедовский завет
он выполнял, с ружьем не расставаясь,
и вот сейчас, сидя за шашлыком,
его держал он рядом наготове»[2].

Абхазец на каждом шагу, каждую минуту мог ожидать нападения кровника, появления грабителя, похищения его самого и членов его семьи с целью продажи в раб-

[1] Легенда о Напхе Кягуа относится к XVIII веку, он является героем, освободителем и выразителем чаяний народа.
[2] Абхазские легенды, Абгиз, Сухуми, 1954, стр. 29.

ство и т. д., поэтому он был всегда начеку, готов для отражения нападения и был постоянно вооружен. Абхазец ни на минуту не расставался с оружием (кинжал, нож, огнестрельное оружие, палка с острым наконечником — альпеншток — «алабаша» и др.).

Поэтому не случайно, что все народные игры абхазцев носили военную направленность. Основными элементами всех абхазских игр и физических упражнений являются — бег на скорость, ловля разных предметов, меткость в бросании и в метании различных предметов, прыжки в длину, в высоту, в частности с подвижной опорой-шестом, стрельба в цель, фехтование, метание ножей-кинжалов, борьба, разнообразные конные виды физических упражнений и др.

Социально-экономические и исторические условия жизни послужили основным источником возникновения народных игр и физических упражнений военного направления. С изменением условий жизни игры и физические упражнения претерпевают ряд изменений. Многие в прошлом сугубо военные упражнения становятся средством развлечения, военное снаряжение заменяется более удобными предметами для игры. Впоследствии они становятся достоянием подрастающего поколения. Так, например, в играх появляются круглые маленькие мячи из шерсти домашних животных, взамен камней, служивших в прошлом военным и охотничьим снаряжением. Но требование меткости бросков остается неизменным. (Например, игра «Ауаса-рымпыл»)[1].

В некоторых играх мяч является единственным инвентарем для игры (игра «Ивуа икуршва»), но чаще он встречается в сочетании с другим военно-бытовым снаряжением — палкой. Они выступают тогда вместе как основной инвентарь игры (как, например, в «Аймцакачара», «Ауаса-рымпыл»).

Некоторые военные упражнения сохранились в виде игр, не претерпевших изменений. Здесь основным элементом является метание дротика (палки), палки с заостре-

---

[1] Содержание ниже перечисленных игр смотри в разделе «Абхазские народные игры».

ным концом и «алабаши» — палки с острым железным наконечником (игры „Алабакурс", «Калам-кыдца»).

Встречаются в Абхазии игры, где основным инвентарем являются только одни палки. В таких играх содержатся элементы бросания, ловли и отбивания палки (игры—«Акеброу» с многими вариантами, «Аркил» и др.).

Основное место в Абхазии занимают игры, где главными элементами являются бег на скорость (ловля), внезапность нападения (игры—«Мцы-мца», «Джит», «Ахылпахас»,„Ашапыкусра"и др.). Эти игры являются инсценировкой внезапного нападения и отражения этого нападения.

Следует отметить, что на содержание и характер игр повлияла географическая среда и материальные условия жизни народа. Так, например, среди абхазцев, живущих в горах, преимущественно встречаются игры с метанием дротика («Алабаша» и др.), а у абхазцев, живущих на побережье Черного моря, чаще встречаются игры с мячом, с бегом на скорость.

Привлекает внимание тот факт, что среди всех игр абхазцев мало встречается домашних детских игр и игр для женщин[1]. Это можно объяснить, видимо, тем, что военно-физическая подготовка в Абхазии начиналась с раннего возраста, и мальчики сразу же включались в игры военнооборонительного характера, которые особо поощрялись взрослыми. Отсутствие же женских игр объясняется теми особенностями, которые господствовали в течение ряда веков. Здесь отразилось угнетенное положение женщин и привязанность их к домашнему очагу (имеются в виду женщины низших сословий, составляющие подавляющее большинство женского населения).

Правда, женщине-абхазке часто приходилось с оружием в руках участвовать в защите родной земли, многие из них не уступали в мужестве и храбрости мужчинам,

---

[1] Среди абхазцев имели распространение детские игры, как «Ауздара» (жмурки), «Ачабррахумарра» (игра с платком), «Акямпеидара» (кольцо, кольцо, ко мне) и др., но эти игры как средство физического воспитания не представляют никакой ценности, они, в лучшем случае, могут служить средством развлечения для детей младшего возраста.

но эту военную подготовку они проходили в домашних условиях. Что же касается массовых и общественных игр, то женщины в них не участвовали. Единственным развлечением для женщины служили песни, пляски и хороводы, устраиваемые в праздничные дни, что, безусловно, играло определенную роль в деле женского физического воспитания.

Как выше говорилось, население Абхазии веками стонало под тяжелым ярмом иноземных поработителей. Чужеземные варвары вытесняли местный язык, культуру, огнем и мечом насаждали свою веру: одни—христианскую, другие—мусульманскую и т. д. Все это, плюс жестокая эксплуатация народных масс со стороны местных феодалов, приводило к ограничению народного творчества, а иногда и к исчезновению созданных гением трудовых масс отдельных элементов культуры, в том числе и народных игр.

Несмотря на все это, народ хранил, как зеницу ока, основной фонд самобытных физических упражнений и игр, передаваемых из поколения в поколение, и многие из них дошли до наших дней.

Прежде чем перейти к рассмотрению, непосредственно, абхазских народных (подвижных) игр, которые рекомендуем для внедрения в физкультурную практику, следует коротко сказать о некоторых видах физических упражнений, бытовавших в прошлом среди абхазского народа, для более полного представления о народной самобытной системе физического воспитания.

Как и у других народов, в жизни древних обитателей Абхазии важное место занимала охота, в которой основным элементом было метание разных предметов, не говоря уже о том, что оно было необходимо и в военном деле того времени. Упражнения в метании у древних обитателей Абхазии получили свое отражение во многих старинных играх, в двигательных моментах которых долгое время сохранялись элементы времён первобытного общинного строя. В качестве примера таких игр можно указать на „Алабакурс", «Акеброу» с несколькими вариантами и др., о которых подробно будет сказано ниже.

В подготовке людей своего племени к трудовой и воен-

ной деятельности древние обитатели Абхазии широко использовали упражнения в лазании и стрельбе из лука. Наиболее ярко эти упражнения проявились в игре, уходящей своими корнями в глубокую древность и получившей впоследствии название «Акен». Игра проводилась так: в землю вкапывался высокий, гладко обструганный столб, от основания до верхушки намазанный салом. Наверху столба тонким прутиком прикреплялась большая корзинка, наполненная ценными предметами. Кто первый влезал на столб без посторонней помощи, тот и получал все вещи, находящиеся в корзине. Если же усилия участников этого упражнения оставались тщетными — их выручали из беды меткие стрелки из лука, направлявшие свои выстрелы в прутик, посредством которого держалась корзина на столбе. При удачном выстреле, корзина падала вниз, а ее содержимое расхватывалось окружающими.

Игры типа «Акен», сохранившиеся в абхазском народном быту до начала XX века, хорошо развивали силы, ловкость, меткость и другие физические способности человека.

Не безынтересен тот факт, что такие игры, как «Акен» с некоторой разницей встречаются и сейчас у других народов, сохранивших многие элементы первобытнообщинного строя до сегодняшнего дня. Для иллюстрации мы обратимся к некоторым обрядным действиям бхилов, живущих в центральной Индии. Здесь в религиозный праздник в центре деревни можно увидеть врытую в землю высокую гладкую мачту. На самом верху ее подвешены пакетики с сахаром, табаком и даже деньгами. Женщины, вооруженные удлиненными бамбуковыми палками, стараются помешать юноше, взбирающемуся по отполированному столбу. Но юноша тоже не один. Его товарищ, оставшийся внизу, держит «круговую оборону», пытаясь отбить атаки наступающих со всех сторон женщин[1]».

Между этими двумя играми абхазцев и бхилов есть много общего. Однако трудно сказать о взаимных влияниях этих народов. По-видимому, для возникновения

[1] Журнал «Вокруг света», № 12, 1958 г., стр. 41.

у обоих народов (подобные развлечения не так давно бытовали и в России) этих игр независимо друг от друга послужила трудовая деятельность, связанная с лазанием на высокое дерево для сбора плодов и пр.

На более поздних этапах развития первобытно-общинного строя метание камня, копья и стрельба из лука у древних обитателей Абхазии становятся основными элементами зарождающейся у них военно-физической подготовки воинов.

С развитием скотоводства и с использованием в охоте, военном деле и быту лошади — одним из важных средств военно-физической подготовки древних обитателей Абхазии стала верховая езда. В связи с этим в народной среде широко распространяются конные игры.

Конные игры чаще всего проводились так: на площадь, предназначенную для игры, выезжала группа всадников, одетых в шлемы и панцыри, сделанные из веток молодого орешника, за первой группой всадников вторая группа; первая группа стремилась проскакать как можно дольше, а всадники из второй группы старались догнать их, отнять шлемы и панцыри и одеть их на себя. Если они не успевали исполнить свое желание, то тогда всадники из первой группы бросали в толпу зрителей свои шлемы и панцыри, которые здесь разрывались на части. Эта игра на конях представляет инсценировку военных действий. Перед нами открывается картина внезапного нападения специально вооруженных конников и отражения его наспех собранными наездниками.

В связи с изменением социально-экономических условий жизни народа, с появлением огнестрельного оружия изменилась тактика боя и его средства. Изменился и характер некоторых игр, имевших распространение в старину. В связи с этим некоторые старинные военные игры постепенно утратили свое значение и не дошли до нас, исчезли. Такова была, например, игра в палки. По описанию М. Лакербай[1], участники этой игры разделялись на две партии—на конных и пеших. Первые прикрывались буркой, вооружались нагайкой, последние — солидных

[1] М. Лакербай, Абхазская песня, игры и зрелища, стр. 34—38.

размеров дубинкой, которой и старались нанести удар своим конным «противникам». Конники вывертывались, подставляли под удар бурку и за побои палками платили жестокими ударами нагаек.

Игра эта представляла живую картину народной борьбы и в то же время забавного маневра, в котором было где продемонстрировать ловкость, силу и умение управлять конем. Зрители одобряли победителей и осмеивали побежденных. Игра часто кончалась увечием, а иногда и смертью. Эта игра также отражала, на наш взгляд, и классовую борьбу. Под всадниками подразумевались представители господствующего класса, а под пешими— угнетенные массы.

Следует сказать, что разнообразные конные упражнения получили большое распространение в Абхазии.

Абхазия, как составная часть Грузии, с древнейших времен, а особенно с первых веков первого тысячелетия до н. э. все теснее и теснее связывается с Грузией в культурном, экономическом и политическом отношении.

Многовековая братская дружба между грузинским и абхазским народами, окрепшая в совместной борьбе против иноземных захватчиков, нашла свое выражение и в культурном взаимодействии грузин и абхазов. Большое положительное влияние оказывала, в частности, древняя культура грузинского народа на физическую культуру абхазского народа.

В Абхазии широкое распространение получил ряд древнейших грузинских народных игр и физических упражнений: «Кабахи», «Исинди», «Цхенбурти», позже игра в мяч «Лело» и др.

Одной из распространенных игр с применением коня у абхазцев была игра *«Чараз»*. Она состояла в следующем: всадник, мчавшийся на полном скаку по ровному травяному полю, поводами заставлял коня задержаться и скользить одновременно четырьмя ногами по земле. В этой игре выигрывал всадник, лошадь которого оставляла санный след. При определении победителя учитывалось: скольжение коня, посадка всадника, выход с поля и другие моменты игры.

В другой конной игре под названием *«Исинди»* всадники выстраивались двумя группами друг против друга



Игра «Чараз».



Игра «Исинди».

на расстоянии от 100 до 300 метров. У каждого всадника в руках была ореховая палка (лоза) длиной в 2—2,5 метра.

Игра начиналась медленным выездом одного из всадников первой группы, он почти шагом подъезжает ко второй группе и, не доехав 20—30 метров (до установленной контрольной линии), поворачивает коня назад и скачет по всему полю игры на свое место. Из противоположной группы в этот момент также вырывается один из всадников и стремится догнать своего «противника» и мечет в него дротик (лозу), чтобы попасть во всадника или в лошадь. Это упражнение в игре повторялось столько раз, сколько в ней участвовало всадников. Выигрывала та команда, которая большее количество раз попадала в «противника» дротиком.

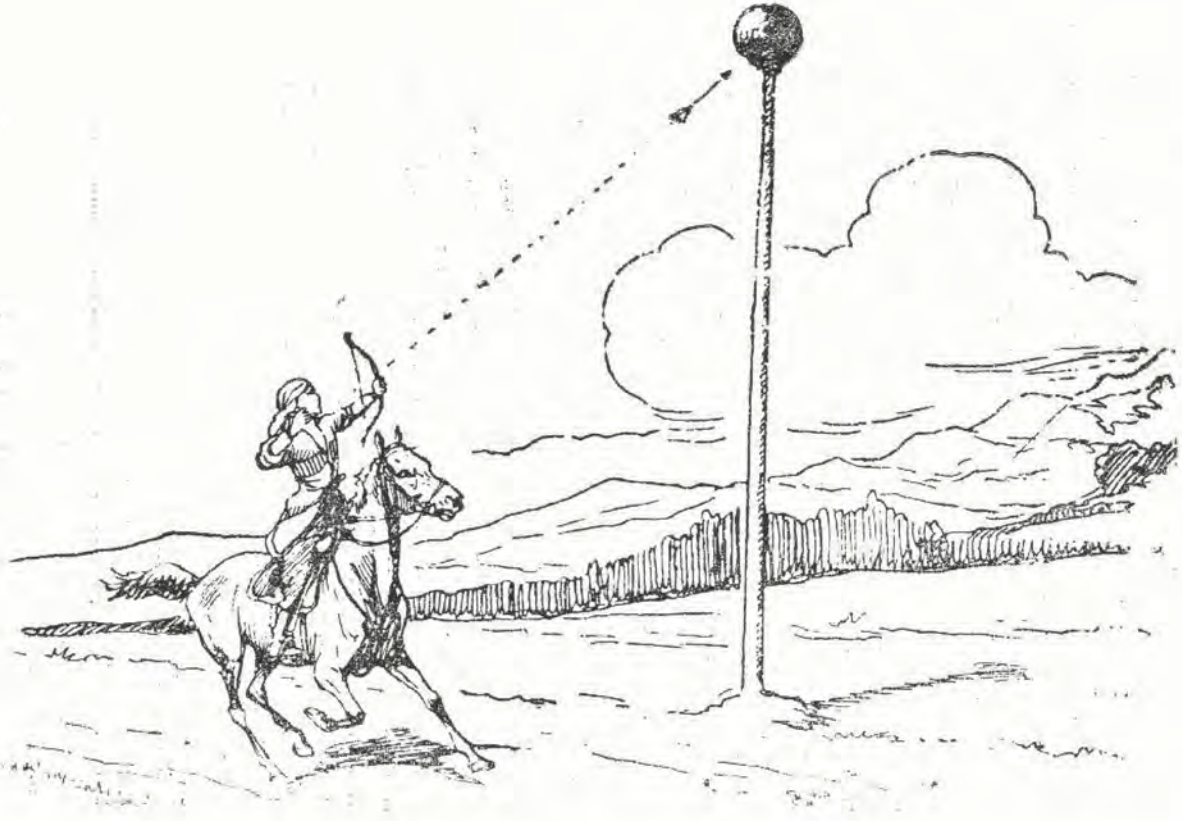
Большой популярностью у абхазцев пользовалась грузинская конная игра в мяч — *«Цхенбурти»*. В игре участвовали две команды всадников. В руках у них были своеобразные ракеты под названием «чогани» длиною до 1, 5—2 метров. Один из концов «чогани», подобно теннисной ракетке, имел расширенную часть грушевидной формы с веревочной сеткой.

Для игры применялся кожаный мяч размером в два кулака, набитый мхом. Игровая площадка ограничивалась самими игроками двумя боковыми и двумя лицевыми линиями.

Игра начиналась в центре. Мяч подбрасывался вверх. Участники игры старались поймать мяч ракетой и ускакать с ним за лицевую линию. Победителем выходила та группа, которая большее количество раз выносила мяч за лицевую линию.

Не меньшей любовью у абхазского народа пользовались и другие грузинские игры на конях. К числу их следует отнести *«Кабахи»* и др.

«Кабахи» состояла в следующем. В центре площадки, избранной для игры, вкапывался столб высотой в 10 и более метров. На нем укреплялись ценные предметы. Всадник, вооруженный луком со стрелами, на полном скаку должен был метким выстрелом сбить тот или иной предмет. Всадник, поразивший такую трудную цель, ста-



новился героем дня, а сбитый предмет доставался ему в награду.

«Чихцила-айсра» (еыхәцәыла аисра)—бой лошадей на дыбах. На ровную площадку выходили два всадника, которые вели бой лошадей на дыбах. Вздыбившиеся лошади сталкивались грудью друг с другом с целью сбить или вывести за ограниченную площадку противника.

Наиболее популярной была конная игра *«Атарчей»* (Атарчеи), имевшая с древнейших времен широкое распространение в Мегрелии под названием «Тарчия». По условиям игры один из конников, получив от девушки шарф или другой предмет — «атарчей», направлялся на игровое поле, остальные конники шли в погоню за ним и старались отобрать у него «атарчей». Борьба за «атарчей» завязывалась на ограниченной площади. «Атарчей» часто переходил из рук в руки. Удержавший «атарчей» на определенное время выходил победителем. Затем другая группа конников брала «атарчей» и т. д.

Описанные старинные игры: «Исинди», «Кабахи», «Цхенбурти», «Чихцила-айсра», «Атарчей» и др., являющиеся инсценировкой военных действий, были одним из средств военно-физической подготовки абхазского народа. Они сохранились в народном быту до наших дней. Теперь они выступают как виды национальных спортивных игр. Эти, несколько измененные по содержанию, игры входят в программу районных, областных и республиканских конно-спортивных соревнований и пользуются у народа большой любовью.

Конные игры «Исинди», «Атарчей», «Чихцила-айсра», «Кабахи» и др. по своей сложности и трудности требовали систематической тренировки как всадника, так и лошади.

В Грузии и Абхазии такую тренировку проводили на основе веками выработавшихся эмпирических знаний о режиме питания, тренировке, уходе за конем и пр. Тренировка всадника начиналась с раннего возраста, с 9—10 лет, при этом первостепенное значение придавалось выработке смелости.

Как многие другие виды физических упражнений, конные соревнования в Грузии и Абхазии были связа-



ны с культом покойного, с обрядом оплакивания, поминками и др. В Абхазии особенно крупные конные соревнования проводились в годовщину смерти («апсхура»).[1]

Политико-литературная газета Грузии «Иверия» в 1888 г. дала описание «апсхура». Автор (П. Чарая[2]) пишет, что после обеда начинаются конно-спортивные состязания и игры; они очень похожи на европейские средневековые рыцарские турниры. Молодые конники перед зрителями старались проявить мужество, ловкость, показать себя. «Апсхура» часто служила местом для выбора жениха и невесты, поэтому молодежь к этому дню тщательно готовилась, особенно к конно-спортивным соревнованиям. Центральное место в этих играх занимал *«Атарчей»*.

Далее выполнялись следующие упражнения: на полном скаку всадники поднимали с земли серебряные монеты, происходил бой лошадей на дыбах и т. д.

Следующим был «Чараз». С большим интересом проводилась стрельба в цель пешими и конными (на скаку), играли в мяч, боролись и т. п.

В заключение «апсхура» проводились «доги» — скачки, победители получали в дар коня, оружие и др. ценные вещи покойного[3].

Такое описание подтверждается историческими и этнографическими материалами, а также рассказами долголетних сказителей Абхазии.

«Апсхура» была всегда пышным и торжественным чествованием памяти человека и по своему праздничному характеру напоминала собой скорее свадьбу, чем поминки.

Говоря о скачках во время поминок, Торнау (русский офицер, находившийся на Кавказе в 30-х гг. XIX в.) пи-

---

[1] Апсхура — поминки, которые устраиваются в годовщину после смерти. На апсхуру съезжались все родственники и близкие покойного. Родственники приносили подарки (ценные вещи, скот и пр.), предназначенные для раздачи почетным гостям и угощения для присутствующих. Апсхура была многолюдней в семье богача, поскольку она связана с большими расходами.

[2] Один из общественных и культурных деятелей Абхазии второй половины XIX столетия.

[3] Газета «Иверия», №№ 179, 180, 183, 184, 1888 г.

шет: «На третий день была назначена скачка, которой всегда кончается тризна по умершему.

Эта скачка представляла самый оживленный и самый любопытный эпизод празднества. Скакали на тридцати лошадях мальчики лет двенадцати и четырнадцати, имея под собою черкесские седла без подушек для того, чтоб не сидеть, а стоять в стременах, с места поминок к Пицундскому монастырю и обратно, через горы, по чрезвычайно тесной и каменистой дороге. Расстояние, которое они должны были проскакать, составляло около сорока восьми верст. Хозяева скаковых лошадей следовали за ними на переменных лошадях, расставленных по дороге, имея право возбуждать их голосом и хлопанием, не касаясь только плетью. Вся эта ватага, состоявшая более чем из сотни ездоков, неслась, подобно вихрю, с криком, гиком и хлопанием нагаек, через бугры и рытвины, по полям и по лесу, на гору, под гору, нигде не сдерживая лошадей, с одной мыслью — перегнать один другого и взять призы, состоящие из прекрасной кабардинской лошади с седлом и богатого ружья, пожертвованные владетелем на поминках Шакрылова. Я ничего не видел в Абхазии более увлекательного, чем эти скачки. Владетель и я вмешались в толпу, когда она понеслась мимо нас, и скакали с нею, пока наши лошади не выбились из сил, и мы не были принуждены остановиться поневоле. Редкая скачка подобного рода обходится без несчастья. Мальчики очень часто падают с лошадей, убиваются, и за одними поминками следуют другие, которые кончались теми же головоломными скачками. На этот раз, к великой радости участников скачки, все скакавшие дети остались в целости; тризна совершалась, как следует по закону праотцев, и дух бедного Эмина мог наконец успокоиться»[1].

Преодоление препятствий являлось одним из самых интересных и привлекательных номеров конных соревнований абхазцев. Препятствиями служили канавы, специ-

[1] Торнау, Воспоминания кавказского офицера, часть I, II, Москва, 1864, стр. 78.

ально вырытие и естественные, заборы, изгороди. Самым трудным и сложным номером были прыжки через коня.

Как рассказывает старый джигит Қса Хвиговнч Лакербай из села Дурипши (Гудаутский р-н), два конника ставили своих коней плотно задом друг к другу, между всадниками через коней перепрыгивали хорошо обученные лошади, наездниками на которых были наиболее смелые джигиты.

Шигу Лакдия из села Бамбора (Гудаутский район) рассказывает, что с большим интересом проводились состязания по расседлыванию лошади на скаку, после чего седло надо было бросать на землю, поднять его и вновь оседлать коня.

Широкое распространение имела в Абхазии и сейчас является традиционной вольтижировка, главными упражнениями которой были: соскочить с коня на скаку, догнать его и вновь сесть. Абхазцы являлись прекрасными наездниками. Они всегда отличались высокой техникой владения конем и грациозными движениями. В Западной Грузии до сих пор осталась поговорка: «Среди всадников абхазца можно отличить издалека».

Профессор П. И. Ковалевский, который изучал жизнь и культуру народов Кавказа, писал: «Особенно абхазцы любят скачки и в этом отношении представляют собою прекрасных наездников. Любят также они и стрельбу, которой сопровождают все торжества»[1].

Особенно оживленно спортивные состязания и, в частности конные скачки, проводились в дни свадьбы. Жених выбирал людей, «приводящих невесту» (ақаца-аагацэа), хороших ораторов, знатоков обычая и лучших всадников.

Во время свадьбы проводились общественные игры, из которых до сих пор наиболее признанной остается «Игра на конях» (аҽыркумарра). Лучшим джигитам по мастерству владения «искусством вождения коней» (аҽҟазара), громкой славе которых так страстно завидовали юноши, от имени невесты выдают подарки: красивые

[1] П. И. Ковалевский, Кавказ, т. I, Народы Кавказа, Петербург, 1914 г., стр. 32.

узорчатые рукодельные кисеты, очкуры, полотенца и т. п.[1]

Народные праздники, сходы, годовщина смерти — «апсхура» и свадьба, как правило, заканчивались конно-спортивными состязаниями.

На основе веками установившейся традиции, на конные соревнования съезжались жители с далеких гор и ущелий Абхазии. На скачках завязывались близкие знакомства и дружба.

Абхазцы издавна проявляли особую страсть к верховой езде, к джигитовке и к скачкам, но не каждый абхазец-труженик имел возможность в прошлые годы заниматься этими любимыми видами спорта. Большинство населения по своему социальному и материальному положению не могло иметь специальных лошадей. Известно также, что феодалы не разрешали крестьянам иметь хороших коней.

Для иллюстрации приведем такой факт: в конце прошлого столетия в селении Эшера (близ Сухуми) во время «апсхура», где в конно-спортивных соревнованиях участвовали и князья, не разрешили участвовать прославленному народному герою Кяхба Хаджарату[2], который имел хорошо обученного коня (Кяхба с малых лет прошел хорошую школу военно-физической подготовки, конем владел превосходно, был физически сильным, ловким, исключительно метким стрелком, хорошим пловцом, охотником и пр.). Но Кяхба все же принял участие в игре «Атарчей» и, догнав князя Омара Дзяпш-ипа, отобрал у него «атарчей». Князь, приняв это за большое оскорбление, старался отомстить крестьянину Кяхба. Впоследствии Кяхба вынужден был убить озверевшего князя.

Проходили века, усиливалась классовая рознь и эксплуатация народных масс. У крестьян все меньше и меньше было материальных возможностей иметь лошадей и заниматься конно-спортивными соревнованиями.

---

[1] Ш. Инал-ипа, Очерки по истории брака и семьи у абхазов, Абгиз, 1954, Сухуми, стр. 122.

[2] Х. Кяхба — народный герой Абхазии — выступил против произвола помещиков и царских чиновников в защиту крестьянской бедноты в конце прошлого столетия и в начале 20 века.

В результате чего народные скачки стали вырождаться, и их место заняли состязания дворянских скакунов. Крестьянам доставалась тогда одна обязанность: подготовить к скачкам лошадь дворянина и на круге подгонять ее к финишу.

Немалую роль в военно-физической подготовке абхазского народа по-прежнему играли охота (ашəарыцара) и стрельба в цель (ахыса).

Охота являлась одним из средств пропитания, подсобной промысловой отраслью для народа и средством развлечения для знати; вместе с тем она была лучшим средством военно-физической подготовки, в процессе которой вырабатывались большая физическая сила, выносливость, смелость, храбрость, мужество и др. качества. Абхазские горы и леса богаты дикими зверями (лани, кабаны, медведи, шакалы и т. д.), а приморские районы — птицей (утки, куропатки и др.). Это способствовало широкому распространению охоты.

В быту абхазцев охота занимала исключительно важное место. Абхазцы проявляли большую страсть к охоте на диких зверей. Это нашло свое отражение в обрядах, обычаях, в богатстве охотничьих терминов, в существовании особого «охотничьего языка» и др.

Подтверждением этого может служить тот факт, что среди других богов абхазцы имели бога Ажвейпшаа абнаинчваху (Ажəеиԥшьаа абнаинцəаху)—бога лесов, лесных зверей и охоты. Этому богу жертвовали только одни охотники. Обыкновенно охота в Абхазии начиналась после уборки урожая. «Приготовляясь к охоте, партия охотников одной деревни или околотка делает складчину и, купив одного козла или барана, выбирает место в лесу для жертвования... Каждый из охотников бросает ладан на уголья и просит лесного бога, чтобы он уделил ему из своих стад то, чего охотник желает»[1].

По мнению абхазов, бог лесов Ажвейпшаа обеспечивает удачу в охоте, без его разрешения никто не имеет права убивать зверей.

---

[1] С. Т. Званба, цитированное сочинение, стр. 72.

Абхазец, встречая охотника, направляющегося на охоту, приветствует его словами: «Тебя ждет (дичь), смерть которой уже настала». На это приветствие охотник отвечает: «(дичь) ждет нас обоих»[1].

После первых удачных выстрелов охотники немедленно сдирают шкуру с убитого зверя, старший из охотников берет его сердце и легкие и жарит на вертеле и, возводя хвалу покровителю охоты Ажвейпшаа, говорит: «О, Ажвейпшаа, сущий бог лесов, сему охотнику (стараются избегать слова «убить»), жертвою которого сделалась эта дичь, дай больше в следующий раз...»[2].

Во время охоты приходилось вести упорную борьбу с хищными зверями. Для этого требовались большая сила, воля, мужество, храбрость, бесстрашие. Характеризуя абхазцев-охотников, Д. Гулиа пишет:

«Он готов вступить в борьбу с разъяренным медведем, имея при себе только кинжал или небольшой топорик, и почти всегда выходит из борьбы победителем... Охотник-абхазец с невероятной ловкостью бросается на зверя и борьба кончается победой блестящего охотника»[3].

Подготовка к охоте начиналась с малых лет, особенно по стрельбе. С наступлением Нового года младшие поздравляли старших и в подарок преподносили дрозда. Для этого случая каждый старался снять голову дрозду пулей, чтобы показать свою ловкость в стрельбе[4].

Стрельба в цель — один из популярных видов физических упражнений абхазского народа. Всякие народные праздники и гуляния не обходились без соревнований в стрельбе в цель. Стрельба в цель особенно с большим интересом проходила во время пасхи. Мишенью ставили крашеное яйцо и выстрелы производили на расстоянии 100 шагов, а во время свадьбы стреляли в тарелки, часто стреляли в летящую тарелку; промах в этих случаях навлекал на стрелявшего общее осмеяние, меткий стрелок

---

[1] Д. Гулиа, Божество охоты и охотничий язык у абхазов, Сухуми, 1926, стр. 4.

[2] Там же, стр. 5.

[3] Там же, стр. 1.

[4] С. Т. Званба, цит. соч., стр. 77.

славился. Стрельба в цель была одним из тех занятий абхазцев, на котором мог себя показать молодой человек.

«После оплакивания покойного, — пишет Торнау, — стреляли в цель из ружей различными способами: с присошек и с руки в неподвижную и в подвижную мишени, в кружок, подвязанный на высоком шесте, и в живого орла, привязанного к вершине шеста на длинной веревке. За удачные выстрелы раздавались призы разного достоинства, начиная от огнива и поясного ремня до пистолета в серебряной оправе»[1].

После появления огнестрельного оружия стрельба из лука постепенно потеряла свою популярность, но она все же сохранилась среди населения и особой любовью пользовалась у молодежи. Стрельбу из лука и в настоящее время можно встретить среди юношей Абхазии.

Одним из любимых видов физических упражнений являлась борьба «Аикупара» (аикуҧара), которая и сейчас пользуется большой популярностью в народе. Борцы брали друг друга за пояс или обхватом любым способом. Цель борьбы—бросить противника на землю. Борьба «Аикупара» (аикуҧара) очень похожа на грузинскую борьбу «Чидаоба». Приемы борьбы: «чкаш» (ҽкажь), «гучама куца», «шапчаршв» (шьапҷаршә) и правила борьбы почти такие же, как и в грузинской борьбе, только борьба „Аикуҧара" проводится без аккомпанемента музыки и имеет две разновидности (варианта) определения победителя. В некоторых местах Абхазии побежденным считался борец, прикоснувшийся к земле любой частью тела, кроме стопы, а в некоторых местах для победы обязательно было положить борца на обе лопатки (как в грузинской борьбе). Каждое село имело своего борца-богатыря, «акупавю» (ақуҧафы), которым гордились односельчане.

Известным борцом в 50-х годах прошлого столетия был пастух Хинтба Кди из села Гупы, обладающий исключительной физической силой. Он сворачивал шеи буйным быкам. Однажды его лошадь сломала ногу на горе, он взял ее на себя. Хинтба за свою долголетнюю жизнь

[1] Торнау, цит. соч., стр. 78.

ни разу не был побежден в борьбе. Много раз радовал своих односельчан непобедимый богатырь, борец Абхазии 80-х годов XIX века Царгуш Никдала из села Ачандара.

Таким же прославленным борцом был Киут Дмитрий из села Киндги (в начале XX века), его плечи ни разу не прикасались к земле.

Замечательным борцом был легендарный герой абхазского народа Кяхба Хаджарат и многие другие.

Для борьбы не требовалось специально оборудованного места, ее можно было проводить на любой поляне.

Борьба в Абхазии всегда являлась одним из основных номеров программы народного празднества и вызывала исключительно большой интерес всего населения.

В Абхазии с древнейших времен широкое распространение имели лыжи—«ашая» (ашәаԥа), являющиеся основным средством передвижения в зимних условиях для абхазцев, живущих у подножья Кавказского хребта. Лыжи «ашая» широко использовались во время зимних походов, которые бывали довольно часто. Такие лыжи имелись и на Черноморском побережье у занимающихся охотой, а охотой занималось, как мы уже указывали, большинство населения Абхазии.

Лыжи «ашая» и в настоящее время не утратили своего значения у горцев, особенно часто они встречаются среди охотников.

С древнейших времен жители Абхазии широко использовали естественные виды физических упражнений, как бег, метание различных предметов—«аршра» (аршәра), как-то: камней, копья-дротика и др., прыжки в длину—«аушвак» (аушәаку) и в высоту—«ациргыла» (ацәыргыла). Популярностью пользовались среди молодежи прыжки в высоту с разбега через барьер высотой до 2-х метров. Барьерами служили специально изготовленные препятствия из бревен, а иногда и люди. Прыжки в длину с разбега проводились через широкие канавы, чаще всего через раскрытые на земле бурки, ширина которых достигала более 6 метров. Кроме этого, проводились состязания в беге в основном на скорость. Сорев-

нования по этим видам проводились в воскресные и праздничные дни.

«Развлечения молодежи, — пишет К. Мачавариани,— составляют: игра в мяч, бег, прыжки, скачки, танцы и др. Многие упражнения в перепрыгивании через барьер высотой в сажень или перепрыгивании через две бурки, расстеленные на ровном месте — в длину на 2—3 сажени. Кроме этого, ставят подряд 5 или 10 человек и перепрыгивают через их головы. Часто проходят состязания и в беге»[1].

Особенно популярным был прыжок в высоту с шестом— «лабалапара» (лабалапара), который часто встречается и сейчас.

Прыжки с помощью подвижной опоры (палка-шест) являются бытовыми. Большое количество горных рек с узкими руслами, в низменной части Абхазии встречающиеся заболоченные места, особенно в зимних условиях, послужили причиной для возникновения более рационального способа прыжка на дальность, т. е. прыжка с подвижной опорой — шестом. Прыжки с шестом через реки, канавы, заболоченные места и проч. в Абхазии были обычным явлением, особенно для охотников, которым чаще всего приходилось преодолевать водные препятствия. Шест пешеходы заранее не готовили, поскольку жители Абхазии всегда носили с собой кинжал, нож и пр., а так как Абхазия богата лесами, пешеход на месте мог всегда вырубить шест нужного размера для преодоления препятствия. Если водные места были поблизости и часто встречались, то пешеход брал шест и дальше, а при отсутствии таковых, он его оставлял на берегу реки (или на месте использования), чтобы им могли пользоваться и другие.

К этим бытовым упражнениям готовились специально—для лучшего овладения техникой прыжков—в свободное от работы время, особенно ими увлекались подростки. Прыжки с шестом вначале проводились в длину, затем стали прыгать в высоту.

Прыжки в высоту начинали с разбега без помощи палки, затем постепенно увеличивали высоту и, дойдя до

---

[1] К. Мачавариани, цит. соч., стр. 55—56.

предела, начинали прыгать с помощью палки (шеста). Часто устраивались соревнования по прыжкам с шестом через большие кусты, широкие канавы, реки, на дальность прыжка и пр.

Молодежь устраивала состязания в поднятии тяжестей—„айдараштыхра„ (аидарашьтыхра)— камней разных размеров. Эти состязания проводились на территории мельницы или на площадке для игры «Аймцакачара», где имелись для этой цели специально подобранные камни.

Устраивались также состязания в метании камня—«ахахуршвра» (ахаҳәршәра) и особенно дротика, специально сделанного из ореховой лозы, длина которого была 2—2,5 метра.

Большое распространение в Абхазии с древнейших времен имели плавание и гребля, которые сохраняли в быту абхазцев первостепенное место. Об этом свидетельствует описание Абхазии, сделанное Вахушти в книге «География Грузии». В разделе «Об Абхазии» он пишет:

«Люди (абхазцы —О. В.) проворны и статны, с тонкими талиями..., они плавают по морю на ладьях, в которые садятся по 100, 200, 300, и нападают на корабли турок... На море стойки и сильны»[1].

Широкому распространению гребли и особенно плавания способствовало наличие большого количества рек, озер, и, главное, основное население Абхазии жило вблизи Черноморского побережья. Абхазцы владели несколькими видами плавания: саженки — «жватых» (жәҩатых), на спине—«гухардзиса» (гухарҙса), лягушачий — «дагердзеса» (даҕьрырҙса).

О распространении плавания, гребли и рыбной ловли в Абхазии Торнау пишет: «Прибрежные абхазцы занимаются рыбной ловлей. Устья горных рек, впадающих в море, изобилуют лососиною..., берега посещаются летом несчетным количеством дельфинов, которых абхазцы ловят для выплавливания из них жира, закупаемого турками и греками.

---

[1] Царевич Вахушти, География Грузии, Тбилиси, 1904 г., стр. 234.

Ловля дельфинов весьма любопытна. В хорошую погоду они имеют привычку держаться на поверхности моря, подпрыгивая беспрестанно колесом. Тогда абхазцы выезжают на самых маленьких каюках, выдолбленных из дерева, обхватывают довольно большое водное пространство длинною сетью, имеющею футов шесть ширины, с поплавками наверху и с тяжестью внизу, заставляющими ее принять в воде вертикальное положение. Два или три каюка въезжают во внутренность обхваченного сетью пространства и ловцы начинают бить баграми находящихся в нем дельфинов. Этот способ ловли не безопасен, потому что каюки иногда тонут под тяжестью убитой рыбы и опрокидываются, когда дельфины ударяют в них, кружась в воде. Но абхазцы не боятся этого, плавая не хуже дикарей островов Южного океана»[1]. Далее Торнау рассказывает, как в трех милях от берега в районе Гагра, боясь подойти к берегу, их судно стало на рейде. К ним подплыли с поручением (в холодную погоду) три абхазца. Побыв некоторое время на корабле, они выпили по чарочке водки и отплыли обратно к берегу.

Рыбная ловля имела промысловое значение. Как видно из описания Торнау, она требовала умения хорошо плавать, владеть греблей, требовала большого мужества. Плавание и гребля имели и военное значение. Все это способствовало широкому распространению и совершенствованию техники плавания и гребли среди населения Абхазии.

Народные игры проводились в дни народных праздников, свадьбы, годовщины смерти — «апсхура» и др. Эти праздники, культовые и религиозные мероприятия играли большую роль в деле усовершенствования народных видов физических упражнений и поднятия физической и боевой мощи народа. Праздники, где широко были представлены народные виды физических упражнений, имели большое воспитательное и образовательное значение для народа, в частности для подрастающего поколения, здесь проходило оно школу освоения господствующих нравственных норм.

---

[1] Торнау, цит. соч., стр. 61.

«Свадьба не только кульминационный пункт заключения брачного союза, одновременно это целое событие в жизни деревни, излюбленное место народных игр и всевозможных состязаний»[1].

На народных скачках «апсхура», в дни свадьбы и других народных празднеств происходила своеобразная проверка подготовки народа к защите своей земли, свободы и независимости. Эти своеобразные «олимпийские игры» были насыщены элементами национального характера, отражали веками сложившийся быт абхазского народа.

Заканчивая этим краткий обзор физических упражнений, бытовавших в прошлом в Абхазии, перейдём к рассмотрению абхазских народных (подвижных) игр, составлявших часть народной системы военно-физической подготовки детей и молодежи. В настоящее время они представляют большую ценность как средство физического воспитания молодежи, поэтому мы и задались целью восстановить и внедрить ниже описанные игры в практику физкультурной работы.

---

[1] Ш. Инал-ипа, цит. соч., стр. 101.

АБХАЗСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

(подвижные)

Игра «Ахылпахас» (Ахылԥахас)

(Игра записана в селе Квитоули Очамчирского района)

Возраст игроков — играют мальчики школьного возраста.

Количество игроков: в игре участвуют двое.

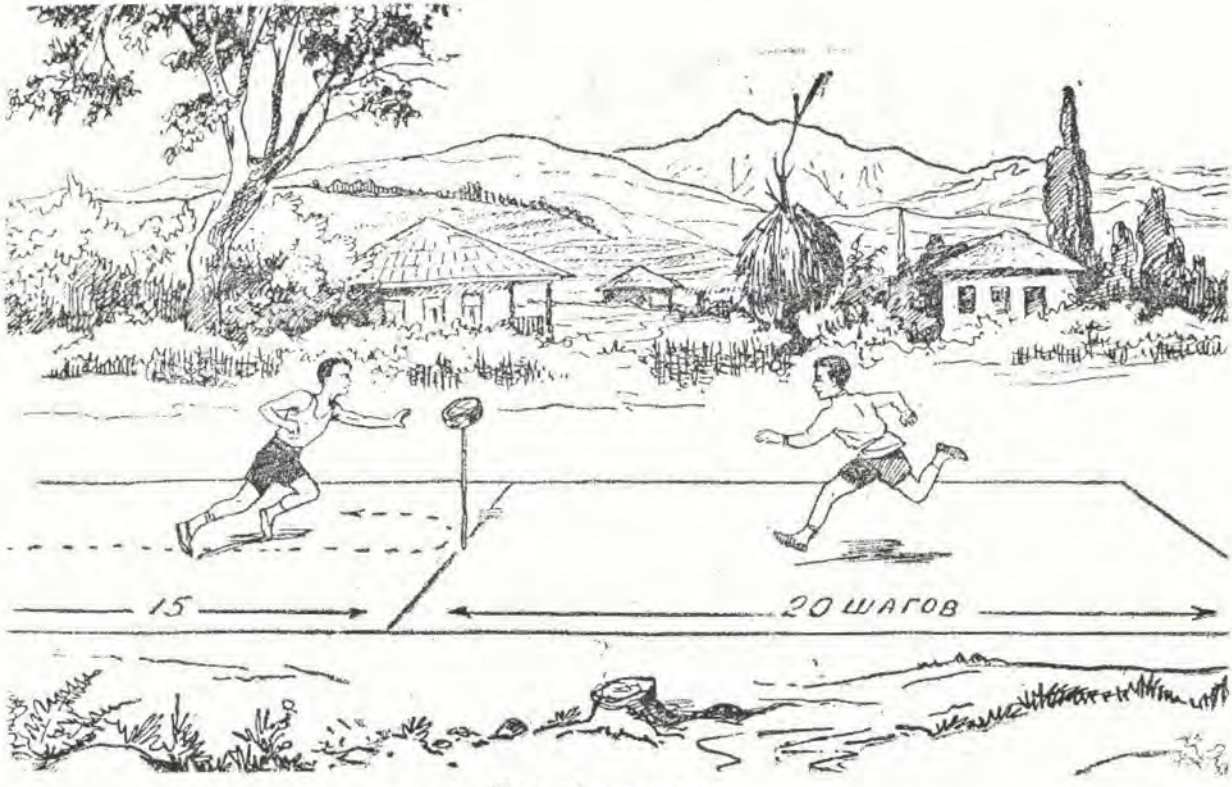
Инвентарь: палка и шапка или платок.

Описание игры. На площадке устанавливают (втыкают в землю) палку высотой до одного метра, на неё сверху кладут шапку. От палки по обеим сторонам отмечаются контрольные или начальные линии (лицевые): в одну сторону на 15 шагов (ближняя линия) и в другую на 20 шагов(дальняя линия). Устанавливаются боковые линии, ширина площадки от 12 до 15 шагов.

Игроки становятся на контрольной линии друг против друга прямолинейно. По сигналу они одновременно направляются к палке. Игрок, стоящий на ближней линии от палки, должен схватить шапку, надетую на палку, и вернуться обратно на свое прежнее (исходное) место, а игрок, стоящий на дальней линии, должен поймать игрока с шапкой до тех пор, пока он не пересечет ближнюю линию, т. е. пока не станет на свое исходное место. Пойманный выходит из игры, если же ловящий не поймал, то сам покидает поле игры. Вместо выбывшего входит другой (новый) игрок, так продолжается игра.

Имя лучшего бегуна и ловкача присваивают тому, кто дольше продержится в игре и сменит большее количество «противников» подряд, не выходя из игры.

Для выявления наилучшего бегуна и ловкача следует постепенно приближать дальнюю линию так, чтобы обоим игрокам приходилось пробегать, одинаковую



Игра «Ахылпахас».

дистанцию, т. е. палку с шапкой следует установить в центре поля.

Правила игры. Игрокам не разрешается выходить на игру до сигнала; нельзя: выходить из боковых линий, ловить после пересечения лицевой линии, ставить подножку, хватать за волосы и ноги. Пойманным считается игрок, которого коснулся ловящий рукой выше пояса. Можно ловить «противника» обхватом рук, но таким образом, чтобы не последовало падение игрока, причинение боли и травм.

Длина площадки для игры определяется самими игроками до начала игры по договоренности, но обязательно, чтобы одна сторона площадки была наполовину меньше.

Методические указания. Игра простая, доступная для всех. Играть могут все детские возрастные группы и взрослые. Посредством игры особенно развивается ловкость и быстрота. Игру можно сделать командной, если соберется достаточное количество игроков. По договоренности, победа в каждой паре дает определенное количество очков.

Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков. Нагрузка участников зависит от длины площадки игры. Для младших групп следует уменьшить площадку. В зависимости от возраста и физической подготовки, длину площадки можно увеличивать.

Вместо шапки, для игры могут служить разные предметы: носовые платки, бумага и др.

Примечание. Если соберется достаточное количество желающих, то игру можно сделать командной. В таком случае игра состоит из двух партий. По жребию, одна из команд вначале будет находиться на ближней линии, т. е. в роли ведущих, а другая на дальней линии, т. е. в роли ловящих. Во второй партии команды меняются ролями.

Выигрыш в каждой паре—одно очко, проигрыш—0 очков.

Результаты команды определяются по сумме набранных очков в двух партиях.

Игра «Мцы-мца» (Мцы-мца)

(Игра записана в селе Лыхны Гудаутского района).

Возраст игроков — играют мальчики и девочки 10—16 лет.

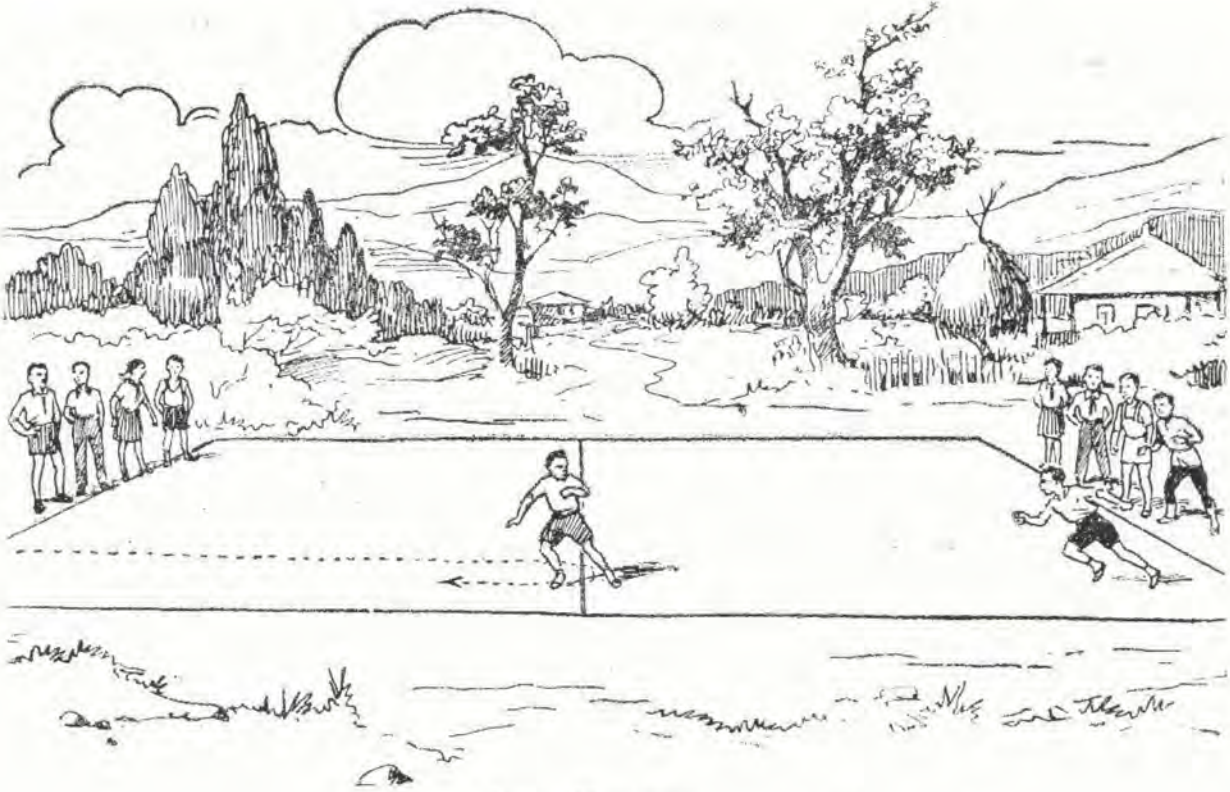
Количество игроков — неограниченное.

Инвентарь: без инвентаря.

Описание игры. Расположение игроков. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются на лицевых линиях площадки. Размер площадки обусловливается самими игроками приблизительно 20—30 м (игроки 10—12 лет) или 30—60 м (игроки 13—16 лет) длиной и ограничивается двумя боковыми и лицевыми линиями. Площадка условно делится на две равные половины контрольной линией. Игру начинает команда по жребию. Один из игроков начинающей команды выходит на контрольную линию, делает несколько разнообразных движений и заступает за контрольную линию, т. е. в зону противника, затем, внезапно повернувшись, бежит на свое прежнее место. Как только игрок первой команды переступил контрольную линию, напротив стоящий игрок срывается с места и старается догнать его до лицевой линии и поймать (коснуться) убегающего игрока. Пойманного забирают в «плен». Затем на контрольную линию выходит игрок другой команды. Так по очереди играют все.

Команда, набравшая в «плен» 70% игроков противоположной команды, считается победительницей. В случае, если окажется лишний — „ахашəала" —игрок, то его используют в качестве контролёра или, с согласия обеих команд, он принимает участие в игре в одной из команд.

Правила игры. Игрок считается пойманным, если противник прикоснулся рукой к какой-либо части его тела. Нельзя возвращаться обратно начинающему игру, если он не заступил обеими ногами в зону противника, т. е. за контрольную линию. Нельзя погнаться за противником, пока он не переступит обеими ногами контрольную линию. Игрока нельзя ловить, если он успел перейти в свою зону. Во время ловли противника не разреша-



Игра «Мцы-мца».

ются сильные удары и запрещается ставить подножку. Нельзя выходить из боковых линий во время игры.

Методические указания. Игра в основном состоит из элементов бега, простая и доступная. Кроме быстрого бега, от участников требуется внимание и быстрая реакция. Для увеличения нагрузки нужно увеличить длину площадки. Успех команды зависит от быстроты бега отдельных игроков.

Игра «Ашапуксра» (Ашьапыкусра)

(Игра записана в селе Лыхны Гудаутского района).

Возраст игроков: играют мальчики 12-и лет и старше.

Количество игроков: неограниченное.

Инвентарь: без инвентаря.

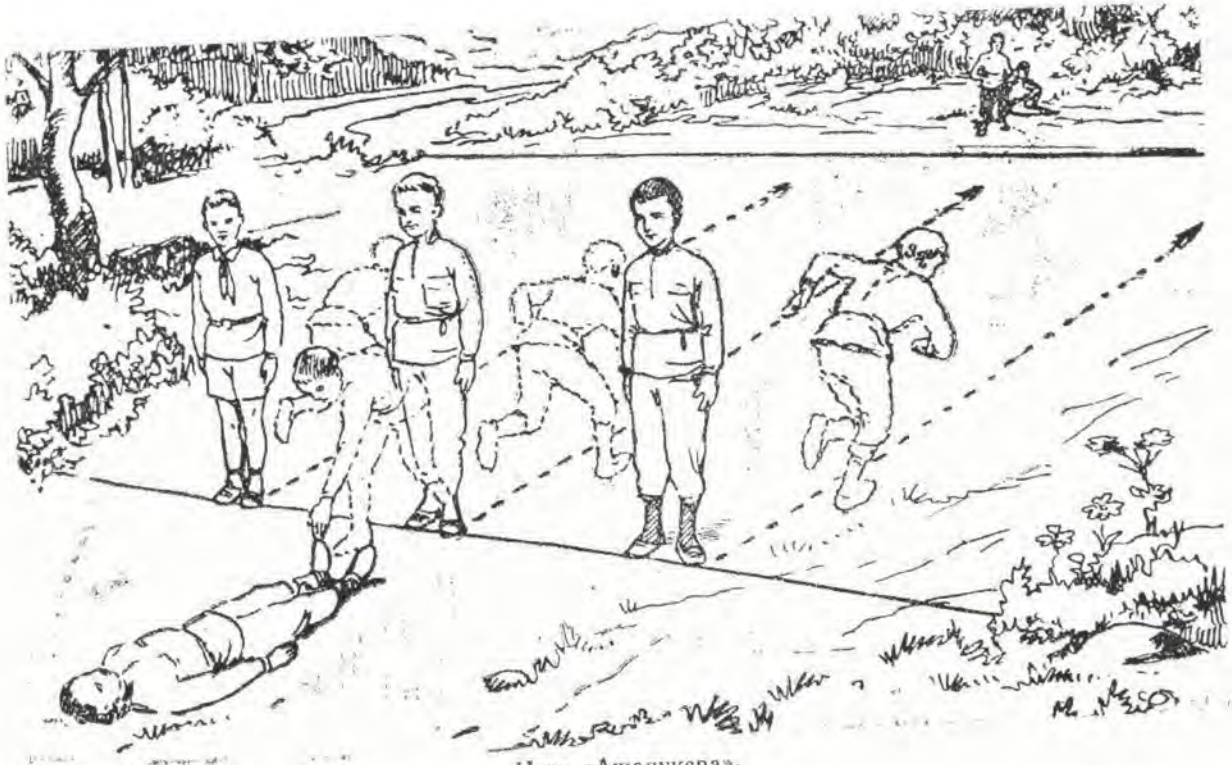
Описание игры. На площадке обозначены начальная и конечная линии. Расстояние между этими линиями 50—60 шагов. По жребию один из игроков ложится на начальную линию (на землю) лицом вверх, закрыв глаза. Остальные выстраиваются параллельно лицевой линии на 3 шага от ноги лежащего, лицом к нему. Один из игроков подходит к лежащему с целью коснуться его в какой-либо части тела и после этого все бегут в сторону конечной линии.

Лежащий, почувствовав прикосновение «противника», внезапно вскакивает и гонится за убегающими с целью поймать кого-либо («осалить»). Если он «осалил» убегающего, то они меняются ролями, в случае неудачи, он снова ложится. Так продолжают игру.

Во избежание неудобств ложиться на землю после дождя или на загрязненной площадке, мы предлагаем вариант этой игры.

По жребию, один (трое или больше) из игроков становится (становятся) в исходное положение — «упор присев», спиной к конечной линии, опустив голову вниз. Остальные игроки становятся лицом к нему за его спиной на расстоянии 3—4 шагов в одну линию, параллельно к начальной.

По сигналу (свисток, хлопок и т. д.) стоящие поворачиваются и бегут к конечной линии, а игрок (игроки),



Игра «Ашапукера».

находящийся в упоре «присев», вскакивает и бежит (бегут) вдогонку за убегающими с целью «осалить» (поймать) кого-либо. Если поймал, то меняются ролями и игра начинается вновь. Если не поймал, тогда он (они) вновь становятся в исходное положение. И так продолжается игра.

Примечание: при командной игре пойманным считается вся команда, если поймали хоть одного игрока, и команды меняются ролями.

Правила игры. Игроки не имеют права начинать игру до сигнала. Игрок считается пойманным, если догоняющий коснулся до него руками. Ловить можно только одного до конечной линии. Нельзя хватать за одежду, ставить подножку, выходить за пределы боковых линий.

Другой вариант этой игры под таким же названием встречается в Очамчирском районе, в частности в селе Джгерда. Разница между этими играми заключается только в том, что в селе Джгерда начинающий игру не ложится, а садится на землю, вытянув ноги, руки положив на колени, в игре участвуют только двое. Если играющих много, то проигравший выходит из игры. Остальное все так, как в первом варианте.

Методические указания. Игра простая, интересная, доступная для всех школьных возрастных групп. Развивает быстроту, ловкость, реакцию и внимание. Игру можно включить в уроки, где задачей ставится развитие у занимающихся быстроты и ловкости (преимущественно на уроках легкой атлетики). При командной игре особо повышается ответственность каждого игрока перед всей командой.

Игра «Ахтарпа-хумарра» (Ахтарԥа хумарра)

(Игра записана в селе Дурипши Гудаутского района).

Возраст игроков: играют юноши 14—18 лет и старше (в прошлом в основном играли пастухи).

Количество игроков: в игре участвуют две команды, в каждой от 3-х до 10 человек и больше.

Инвентарь: 10 штук башлыков.

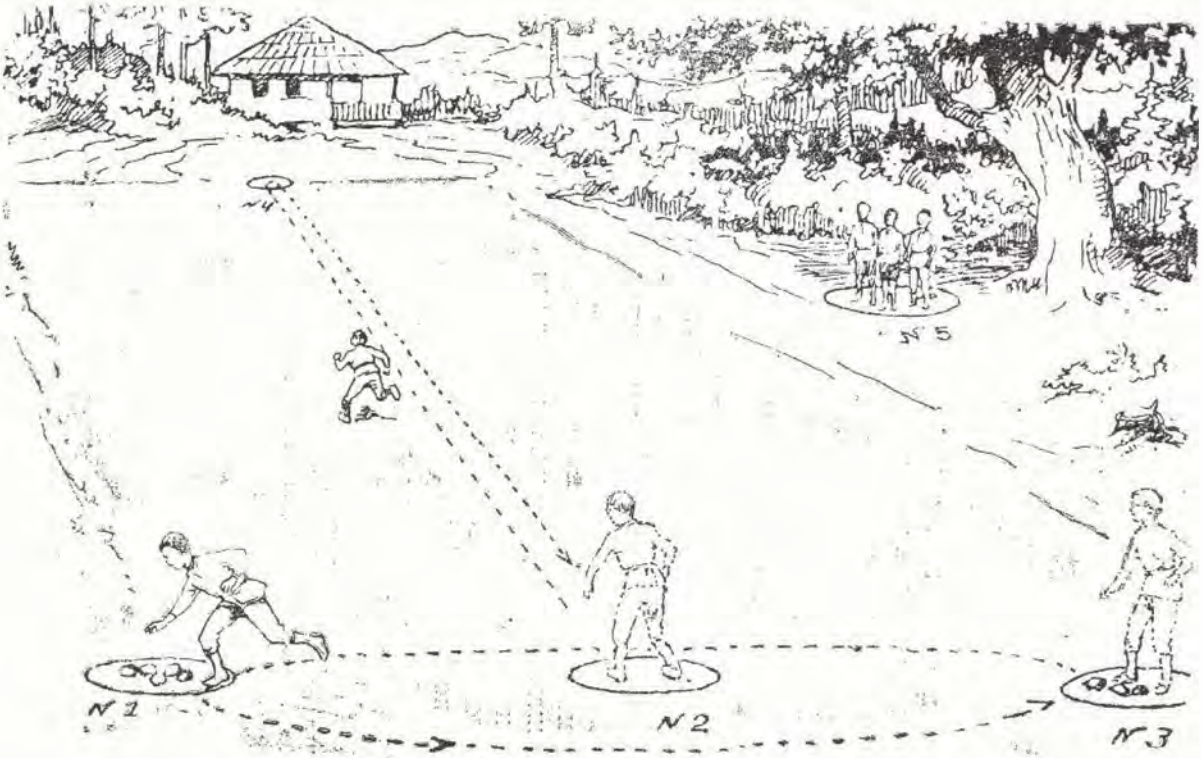
Описание игры. На ровной площадке обозначаются три круга диаметром до одного метра в одну линию, расстояние между первым и третьим кругом 10—15 шагов, второй круг находится в середине между первым и третьим. Четвертый круг обозначается вертикально от второго круга на расстоянии, равном расстоянию между первым и третьим кругом, умноженному в 10 раз, т. е., если расстояние между первым и третьим кругом 10 шагов, то расстояние между вторым и четвертым кругом будет равняться 100 шагам. Пятый кружок обозначается в какую-либо сторону произвольно.

10 штук башлыков (ахтарӈа), завязанных узлом по отдельности, кладут в кружок № 1, игроки стоят (по одному из каждой команды) в кружке № 2 и № 3 (условно мы их назовем игроками № 2 и № 3 или команды № 2 и № 3).

По команде судьи, игрок № 3 бегом переносит башлыки с кружка № 1 в кружок № 3 по одной штуке, а игрок № 2 в это время бежит в кружок № 4 и обратно. Если игрок № 3 успел перенести все башлыки до возвращения игрока № 2 на свое исходное место, т. е. до кружка № 2, то он выиграл, а игрок № 2, как проигравший, становится в кружке № 5 лицом к солнцу в положение «смирно», если нет, то игрок № 3 сам становится в кружке № 5, как проштрафившийся. Затем играют другие. Если выиграли игроки команды, проигравшей в предыдущей игре (паре), то своего проштрафившегося игрока освобождают, затем в игру вступают следующие пары. Так продолжается игра описанным способом. Проигрывает команда, у которой проштрафившихся игроков в кружке № 5 окажется больше половины.

Мы предлагаем вместо башлыков для игры использовать другие предметы — палки, камни и проч., так как башлыков сейчас не носят (молодежь).

Правила игры. Нельзя начинать игру до сигнала, брать башлыки (или другие предметы) из круга, бросать башлыки (или другие предметы), не вступив в круг обеими ногами, возвращаться из круга № 4, не вступив в кружок обеими ногами; освобожденный игрок с штрафного кружка снова включается в игру.



Игра «Ахтарпа-хумарра».

Методические указания. Игра простая, ее можно проводить на любой площадке (поляне). Игра очень эмоциональна, способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений и др. Желательно эту игру включать в уроки физического воспитания, а также во внеклассные занятия для решения задачи, связанной с развитием координации и скорости движений. Она может служить средством закрепления навыков бега на скорость. При проведении данной игры следует обратить внимание на соблюдение выполнения элементов техники бега на короткие дистанции. Игра рекомендуется для учащихся 5—10 классов. Регулировать нагрузку можно увеличением или уменьшением расстояния между кружками.

Игра «Алабакурс» (Алабакурс)

(Игра записана в селе Квитоули Очамчирского района)

Возраст игроков: играют мальчики с 12 лет и старше.

Количество игроков: неограниченное.

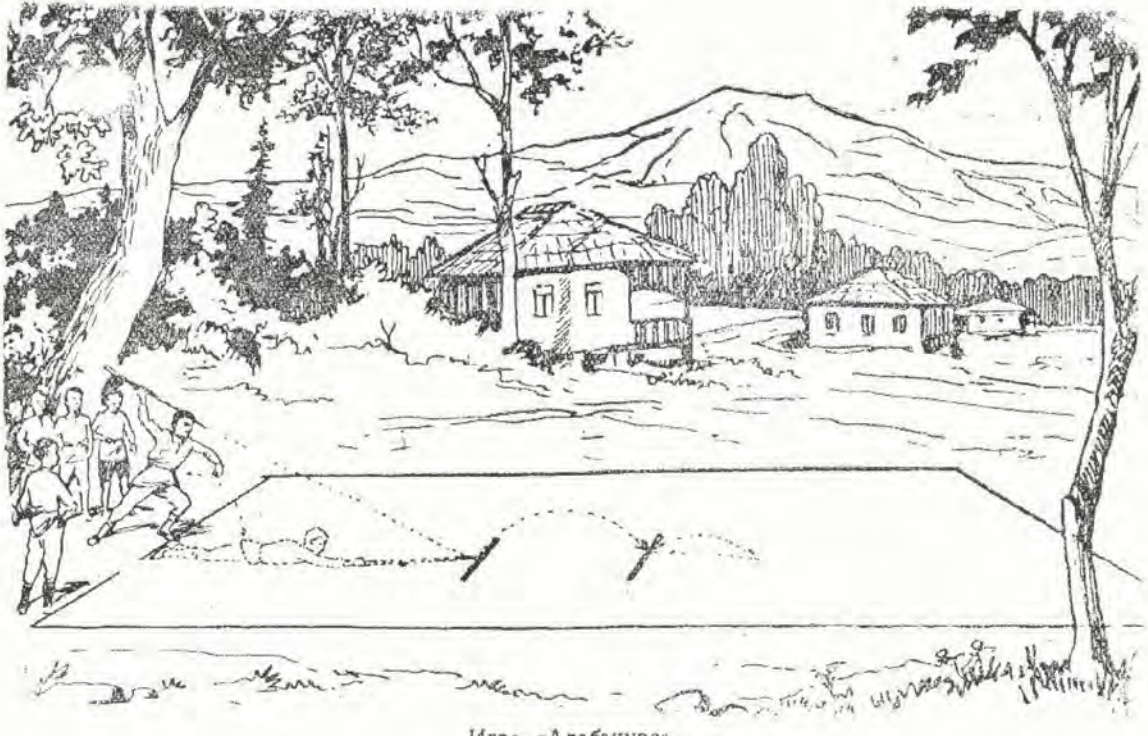
Инвентарь: игроки пользуются двумя ореховыми палками длиной: одна — 1 м. 20 см., другая до 1 метра.

Описание игры. Длина площадки определяется самими игроками: для взрослых от 30 до 40 шагов и для младшей группы 15—25 шагов. Площадка ограничивается контрольной или начальной линией, откуда начинают игру, и конечной линией — «амбой»[1]; водящий[2] игрок кладет меньшую палку[3] параллельно начальной линии на расстоянии своего роста и вытянутой руки с длинной палкой. Это делается так: водящий игрок ложится на землю, лицом вниз, от контрольной линии вперед к «амбе», держа в какой-либо вытянутой руке длинную палку за конец. В конце лежащей палки, параллельно контрольной линии, кладется палочка. После этого с начальной линии игрок, стоя, держа длинную палку наподобие копья, метает ее с це-

[1] Термин «амба» часто встречается в абхазских играх, что означает — финиш, или конечную цель.

[2] Игрок, начинающий игру, называется водящим.

[3] В дальнейшем в описаниях игр меньшая палка по размеру будет называться палочкой.



Игра «Алабакурс»

лью попадания в палочку с тем, чтобы первая отскочила рикошетом от лежащей палочки как можно дальше. Затем на место отскочившей палки переносится палочка. Водящий вновь становится на контрольную линию и снова метает палкой до тех пор, пока длинная палка не будет переброшена указанным способом за «амбу». Для того, чтобы палка лучше отскакивала, её шлифуют и натирают воском. В случае, если игрок метнул палку и не попал ею в палочку, лежащую на земле, то он метает снова. Если игрок из трех метаний ни разу не попал в лежащую на земле палочку, то он выбывает из игры.

Примечание. По договоренности игроков, палочку можно вначале игры положить от контрольной линии на 4—5 метров. Это более удобно: во-первых, игроку не придется ложиться на землю, во-вторых, игру можно начать без затраты времени.

Правила игры. Нельзя бросать палку, переступать за контрольную линию во время метания палки. Если длинная палка попала в лежащую на земле палочку, но не отлетела дальше, то считается попыткой, и игрок снова метает. Если это повторится три раза, игрок прекращает игру. Хотя устанавливается контрольная линия, за которую нужно перебросить палку, но героем дня считается игрок, который дальше всех перебросит палку указанным способом и сделает меньше попыток.

Методические указания. Игра сложная, требует от игроков умения меткого метания. Игра развивает координацию движений, навыки метания копья, силу и др. качества. Попасть длинной палкой в лежащую на земле палочку так, чтобы длинная палка рикошетом как можно дальше отскочила, не очень легко. Это требует предварительной тщательной подготовки игроков. Мало тренированные не достигают желательного результата и зачастую теряют интерес к игре. При проведении данной игры необходимо предварительно подготовить участников. Следует при этом знать, что элементы метания дротика (палки) должны соответствовать элементам метания копья. Здесь необходимо заранее предупредить закрепление (заучивание) неправильных эле-

ментов, мешающих в дальнейшем в овладении техникой метания копья.

Игра «Акеброу» (Акьыброу)

(Игра записана в селе Квитоули Очамчирского района)

Возраст игроков: играют юноши 14—16 лет.

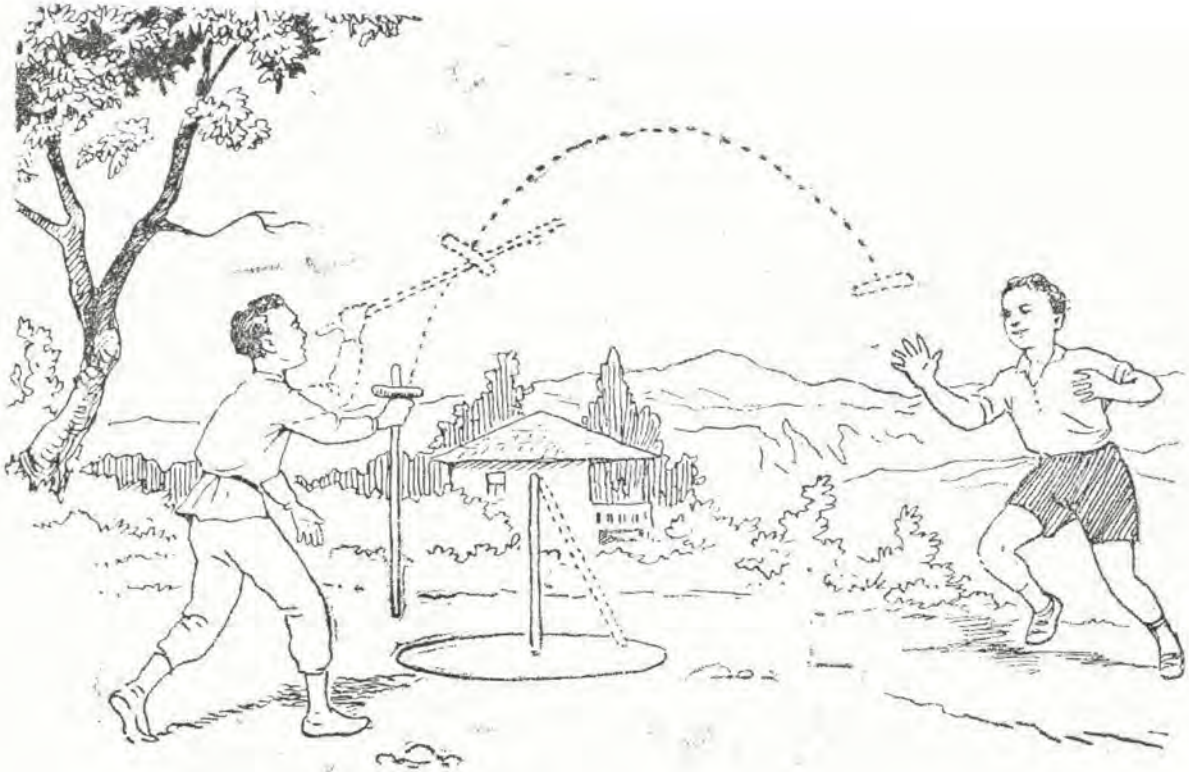
Количество игроков: двое.

Инвентарь: две палки длиной от 80 см до 1 метра и одна до 30 см (палочка).

Описание игры. У места начала игры воткнута одна из длинных палок в землю. По жребию, один из игроков держит длинную палку за конец, находящийся в вертикальном положении .На сжатый кулак, держащий палку, кладется палочка. Движением руки игрок подбрасывает палочку вверх и старается ударом палки отбросить ее как можно дальше, после чего прикладывает палку к воткнутой в землю под углом палке, составляя «амбу». Другой игрок старается поймать летящую палку или берет с места ее падения и бросает обратно, чтобы сбить «амбу», т. е. попасть в нее. Если «амба» сбита или брошенная палка упала на расстояние, равное длине палки от «амбы», то они меняются ролями, а если нет, игра продолжается снова. Выигрывает тот, кто дольше простоит у «амбы».

Правила игры. Игроку дается три попытки; для удара палкой он не имеет права делать более одного шага. Палочку нужно бросить в лицевую сторону ударом снизу. Противоположный игрок независимо от того, поймал или взял с земли палку, бросает ее в «амбу» любым способом, делая только один шаг.

Игра «Акеброу» имеет несколько разновидностей, одна из них встречается в Гудаутском районе под названием «Ацака»(аҵәаҟьа).Разница между этими играми в том, что «Ацака» является командной игрой, в ней играют по 3 или по 5 человек. По правилам игры команды меняются ролями лишь после того, как каждый игрок, начинающий игру команды, побывает у «амбы», т. е. пока каждый игрок не введет палку в иг-



Игра «Акеброу».

ру. Победителем выходит команда, которая в общей сложности больше простоит у «амбы».

Другая разновидность игры «Акеброу» встречается в Очамчирском районе в селе Джгерда под названием «Адгилцака». (Адгьылцәаҟьа). Эта игра является аналогией грузинской игры «Риктафела»; игра заключается в следующем. Игроки делятся на две группы. Одна из команд, по жребию, начинает игру. Для игры необходимы две палки: одна длиной до 1 метра, другая до 30 см. Маленькую палку кладут в заранее вырытую яму под углом. Ударом длинной палки подбрасывают маленькую палку вверх и затем бьют сильно длинной палкой, чтобы отбросить ее как можно дальше, а затем длинную палку втыкают в яму. Игроки другой команды стараются поймать метнувшуюся палку. Если поймали, они выигрывают, а если нет, то с места падения палки метают ее обратно, что бы попасть в палку, воткнутую в яму, или же она должна упасть у ямы на расстоянии длинной палки, воткнутой в яму. Если не добились этой цели, то игра начинается снова и продолжается так дальше. Побеждает команда, которая сможет дольше простоять у «амбы».

Есть и другой вариант этой игры. В этой игре после удара палку не втыкают в яму, а держат ее в руке, чтобы отбить обратно брошенную противником палку в «амбу», и если отбил палку, то измеряют шагами от «амбы» до падения палочки, тогда засчитывается столько очков, сколько было шагов в пользу отбившего. Победитель выявляется по сумме очков.

Методические указания. Игра не очень сложная, доступна для юношей; она вырабатывает у занимающихся ловкость, координацию движений, меткость и другие качества. Рекомендуется игру «Акеброу» проводить в дворах домов, в местах отдыха молодежи, в пионерских парках и лагерях.

Игра «Аркил» (Аркьыл)

(Игра записана в селе Квитоули Очамчирского района).

Возраст игроков: играют мальчики 16—18 лет.

Количество игроков: двое.

Инвентарь: две палки до одного метра и одна палочка до 40 см.

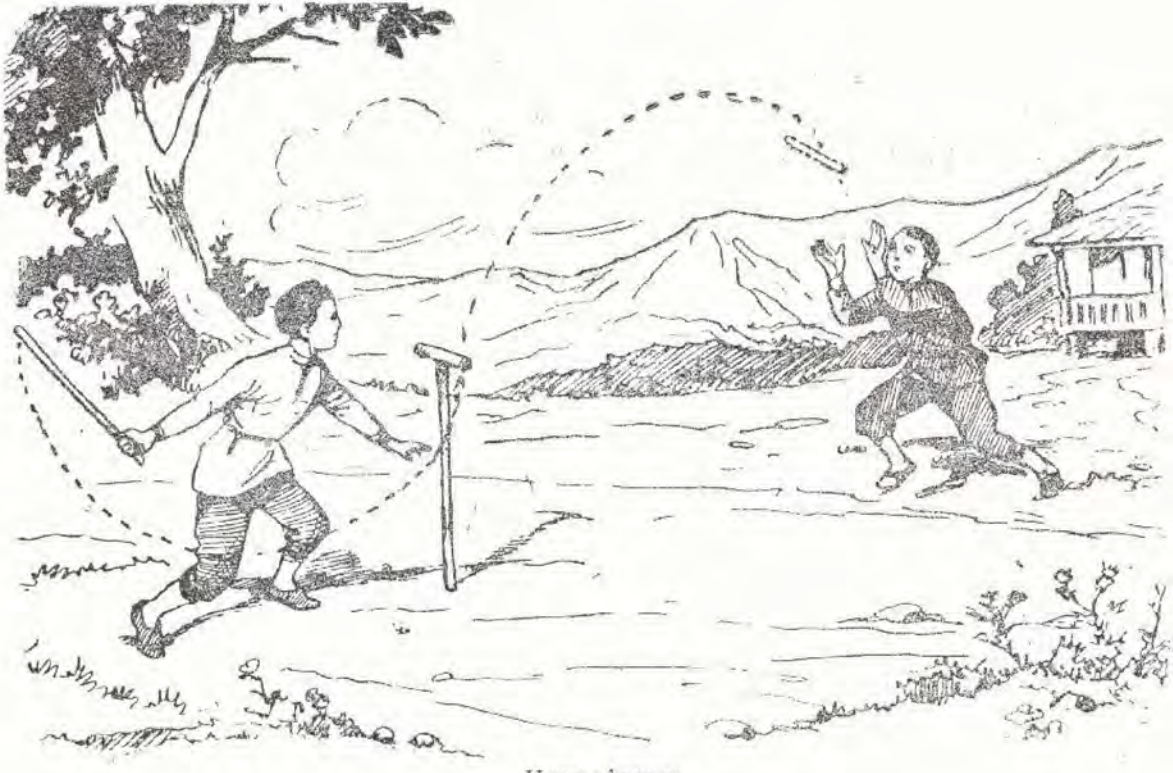
Описание игры. На поле или площадке намечается место «амбы», т. е. в землю втыкается одна из длинных палок и сверху кладется горизонтально к земле маленькая палочка, образуя букву «Т». По жребию, один из игроков становится начинающим игру, т. е. водящим. Водящий становится у «амбы», ударом третьей палки, имеющейся в руке, отбивает палочку, которая лежит сверху воткнутой в землю палки, и отбрасывает ее как можно дальше от себя в сторону, где находится игрок противоположной стороны. Последний старается поймать отброшенную палку в воздухе. Если игрок поймал отброшенную палку, то он считается выигравшим. Если игрок не поймал палку, то он ее метает (бросает) в «амбу» с места ее падения. Если брошенная палка попала в «амбу» или упала на расстоянии длины палки от «амбы», то стоящий у амбы игрок, т. е. водящий, считается проигравшим, и играющие меняются ролями; если еще есть желающие играть, то проигравший выбывает из игры, а выигравший становится водящим.

В случае, если палочка, брошенная в «амбу», упала дальше, чем длина палки «амбы», то измеряются шаги, отделяющие расстояние от «амбы» до палочки и количество шагов зачитывается в пользу водящего игры в виде очков. Игрок, набравший наибольшее количество очков, продержавшийся у «амбы» дольше, считается героем дня.

Примечание. Игрок, который поймал палку, кроме выигрыша, получает еще в свою пользу, по договоренности, от 20 до 50 очков.

Правила игры. Отбивать палку можно только в сторону игрового поля, т. е. туда, где находится противоположный игрок. Обратно в «амбу» палку бросают с места ловли или ее падения, не делая шага вперед или в сторону.

Методические указания. Игра эмоциональная, развивает быстроту, ловкость, меткость и другие качества. Поймать отбитую от «амбы» палку не так легко, поскольку она летит с разной скоростью, высотой и по разным



Игра «Аркил».

направлениям. Отбить палку от «амбы» как можно дальше также требует определенного умения, поэтому при включении на занятиях этой игры следует заранее обучить, как отбивать палку и как ловить. Для ловли палки всегда следует встать боком к направлению движения палки. В случае, если не поймал, надо стараться, чтобы она не задела тело игрока.

Игра «Калам-кыдца» (Калам-кыдца)

(Игра записана в селе Дурипши Гудаутского района).

Возраст игроков: играют юноши 14—18 лет. (В прошлом играли пастухи и охотники).

Количество игроков: неограниченное.

Инвентарь: две палки до 30—40 см и одна «алабаша» (палка с железным наконечником) или палка длиной до $1^1/_2$ метра с заостренным концом.

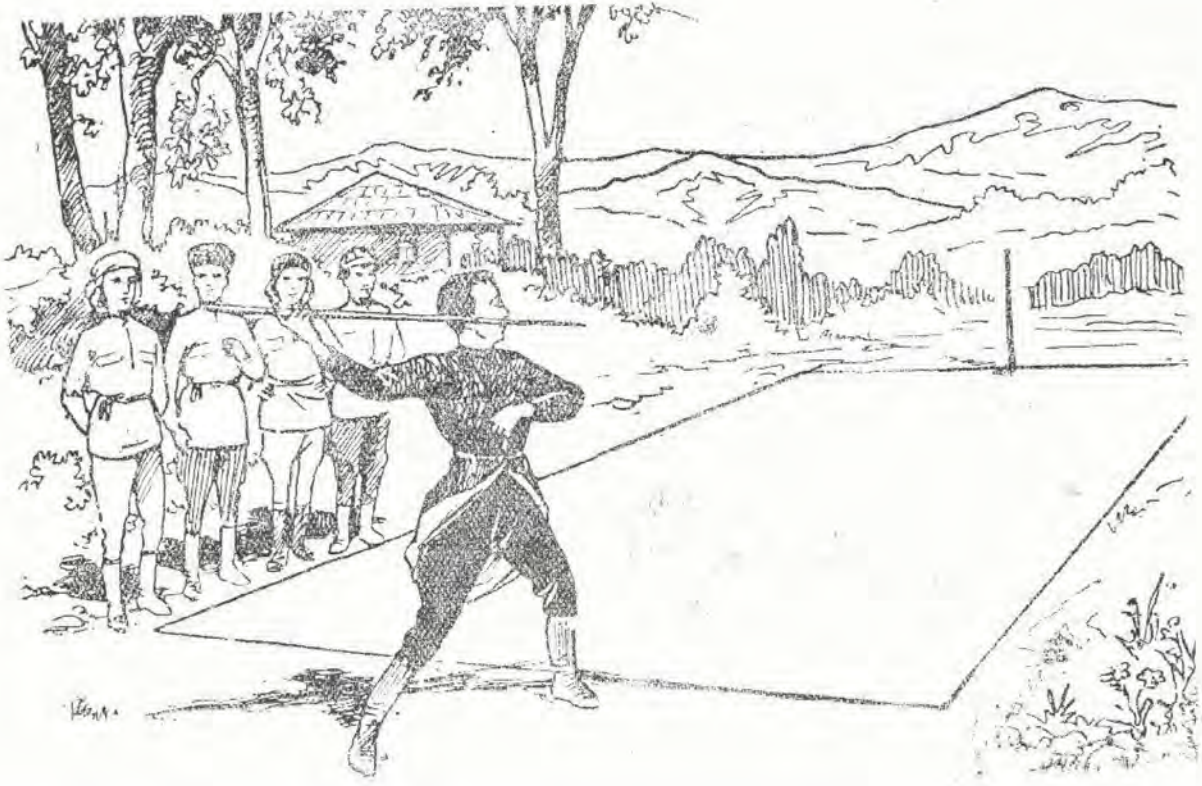
Описание игры. На площадке на расстоянии 10—15 шагов в землю устанавливают палки высотой 30—40 см., одна из них контрольная, другая — «амба», т. е. мишень.

Игроки одной, затем другой команды по очереди метают палкой «алабашей» (палка с железным наконечником) или палкой с заостренным концом длиной $1^1/_2$ метра от контрольной палки (линии) в другую палку «амбу», чтобы ее сбить.

Выигрывает команда, которая наибольшее количество раз собьет «амбу».

Правила игры. Если «амба» сбита боковым ударом палки — не засчитывается; при метании палки нельзя выходить за контрольную палку (линию), метают с места.

Методические указания. Игра требует предварительной подготовки, тренировки, поскольку результат игры зависит от умения абсолютно точно метать палки, что не так легко и не всегда сразу удается. Метание палки с заостренным концом в данной игре полностью соответствует движениям метания копья с места. Поэтому при предварительном обучении и подготовке игроков к этой игре, следует обратить особое внимание на правильное выполнение всех движений и элементов



техники метания копья с места. Игра «Калам-кыдца», в которую с большим увлечением играют в сельских местностях Абхазии, может служить подготовительным упражнением для метания копья и средством массового обучения этого сложного вида легкой атлетики. Вместе с тем игра «Калам-кыдца» является хорошим средством, развивающим силу, меткость, координацию движений, чувства снаряда и др.

Игра «Ауаса-рымпыл» (Ауаса рымпыл)

(Игра записана в селе Дурипши Гудаутского района)

Возраст игроков: играют юноши 14—18 лет и старше (в прошлом в эту игру в основном играли пастухи).

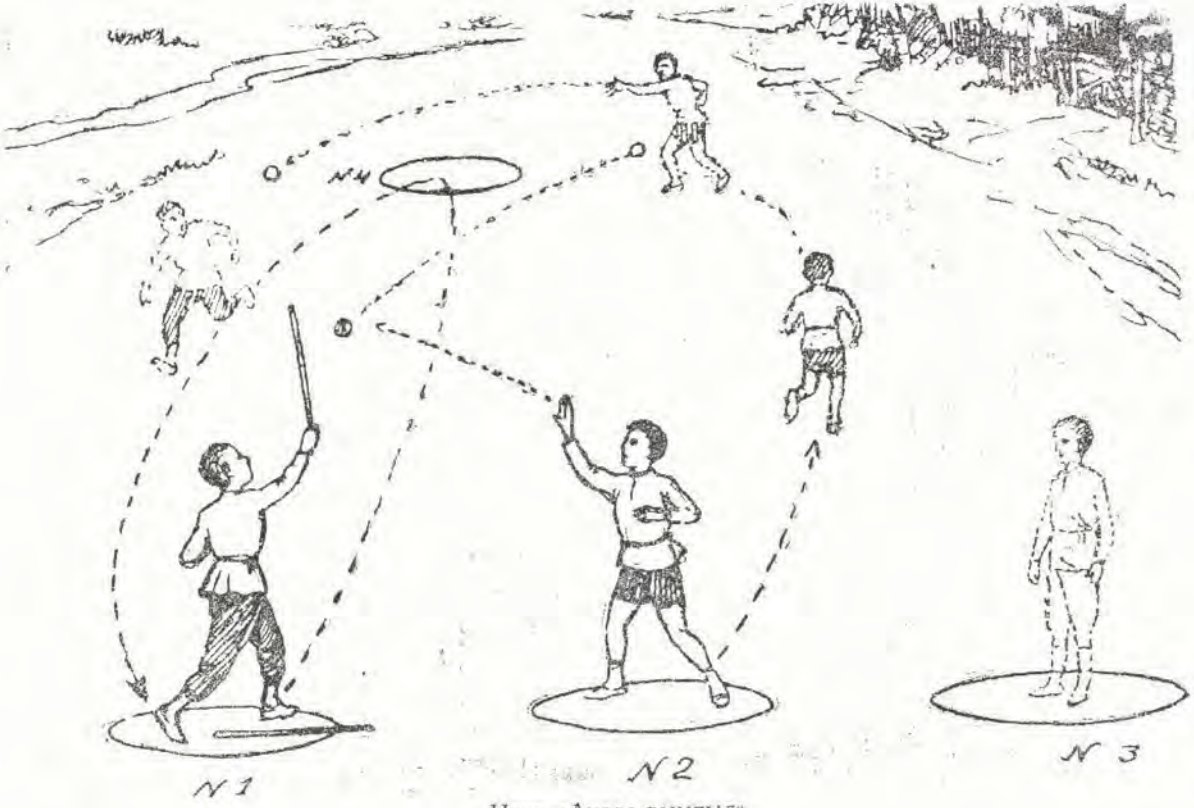
Количество игроков: игра командная, в каждой команде играют от 3-х до 10 человек.

Инвентарь: палка длиной до одного метра и мяч размером меньше кулака из шерсти домашних животных.

Описание игры. На ровной площадке на одной линии обозначаются три круга (расстояние между кружками 10 шагов) диаметром до полутора метра (кружки №№ 1, 2 и 3), перпендикулярно 1-ому и 2-ому кругам (влево или вправо на 15—20 шагов) обозначается кружок № 4.

По жребию, представитель одной команды занимает кружок № 1, а представитель другой—кружок № 2 (мы условно их назовем игроками № 1 и № 2).

Игрок № 2 подбрасывает мяч рукой вверх игроку № 1, который ударом палки отбивает мяч в сторону кружка № 4. Игрок № 1, отбивши мяч, оставляет палку на месте и бежит в кружок № 4, затем обратно на свое место, а игрок № 2 бежит за мячом и с места его падения бросает мяч, чтобы попасть в игрока № 1 до тех пор, пока он бежит между кружками № 1 и № 4. Если игрок № 2 попал мячом в игрока № 1, то игрок № 1 считается проигравшим и становится в кружок № 3 в положение «смирно», а если игрок № 2 не попал мячом в игрока № 1 то он становится в кружок № 3. Затем выходят другие игроки. Одни становятся в кружке № 1, другие в



Игра «Ауаса-рымпыл».

кружке № 2. Так описанным способом продолжается игра по очереди, пока больше половины игроков не проштрафится и не окажется в кружке № 3.

Если у одной команды имеется игрок, проштрафившийся и находящийся в кружке № 3, но команда в следующей игре (паре) выиграла, то она этим выручает своего игрока с штрафного кружка, и он снова включается в игру.

Если из трех попыток игрок не попал по мячу для того, чтобы его отбить в сторону, то он считается проигравшим и становится в кружок № 3, а затем играют другие.

Если отбитый мяч упал до кружка № 4, то игрок № 1, добежав до кружка № 4, останавливается там, в игру вступает следующая пара, и если в этой попытке мяч отбит за кружок № 4, то оставшийся там игрок и вновь вступивший вместе бегут из кружка № 4 в кружок № 1, а игрок № 2 бросает мяч в кого-либо одного из них.

Правила игры. Нельзя бежать за мячом до удара палкой, бросать мяч после того, как игрок № 1 стал на свое исходное место, т. е. в кружок № 1; мяч нужно бросать с места его падения. Мяч нужно подбросить игроку № 1 выше головы, чтобы было удобно отбить. Нельзя отбивать мяч в противоположную сторону от кружка № 4.

Методические указания. Игра сложная, она требует предварительной подготовки. Отбить палкой подброшенный противником маленький мяч в нужное направление и дальность не так легко. Поэтому вначале следует обучить игроков отбивать подброшенный самим мяч вверх, а затем отбивать мяч с подачей партнеров. Игра «Ауаса-рымпыл» очень интересная и развивает координацию движений, ловкость, быстроту, меткость, точность движений и другие качества. Эта игра может служить подводящим упражнением для абхазской спортивной игры «Аймцакачара». Для осложнения игры можно увеличить расстояние между первым и вторым кружком.

Игра «Ахадакуркур» (Ахадакуркур)

(Игра записана в селе Квитоули Очамчирского района)

Возраст игроков: играют дети 10—15 лет.

Количество игроков: неограниченное.

Инвентарь: орехи, груши, яблоки или круглые камни.

Описание игры. На ровной поляне обозначаются две линии—начальная и лицевая, расстояние между ними 15—20 шагов. На лицевой линии кладутся в один ряд плотно какие-либо фрукты (орехи, яблоки, груши) или круглые камни и др. У начальной линии, по жребию, (по очереди) становится на одно колено игрок и катит камень размером с кулак с целью выбить предметы, лежащие на лицевой линии. Выбитое количество фруктов (предметов) он забирает, а если не выбил, то ничего не получает. Затем играет другой, и так продолжается игра. Игрок, набравший наибольшее количество предметов, получает звание лучшего «снайпера».

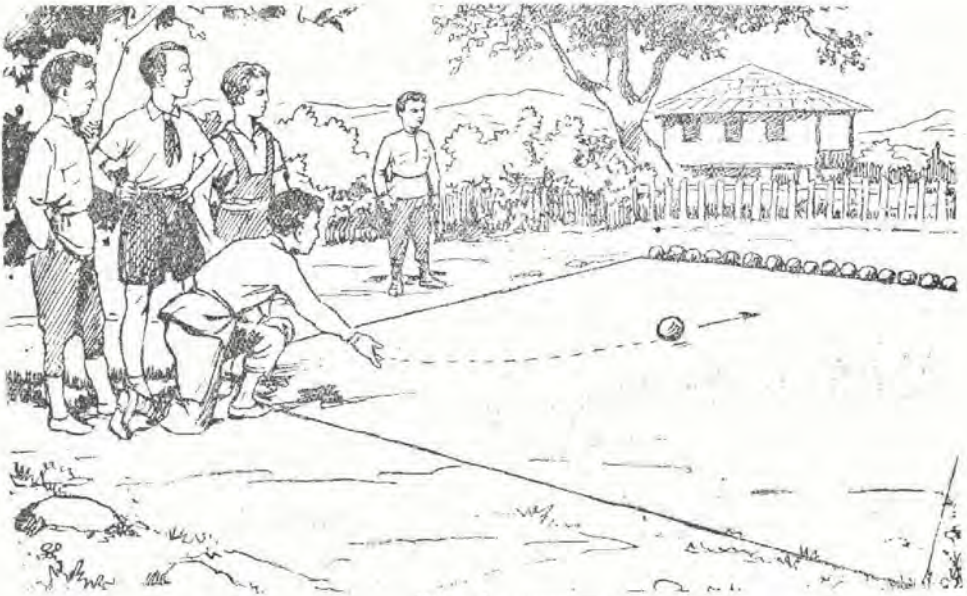
Правила игры. Метать можно с исходного положения, стоя на одном колене—любым способом. Выбитым считается предмет, если он сделал пол-оборота от контрольной линии, т. е. с того места, где он лежал.

Подобная игра, с незначительной разновидностью (с крупными орехами), встречается в Мегрелии под названием «Садуа».

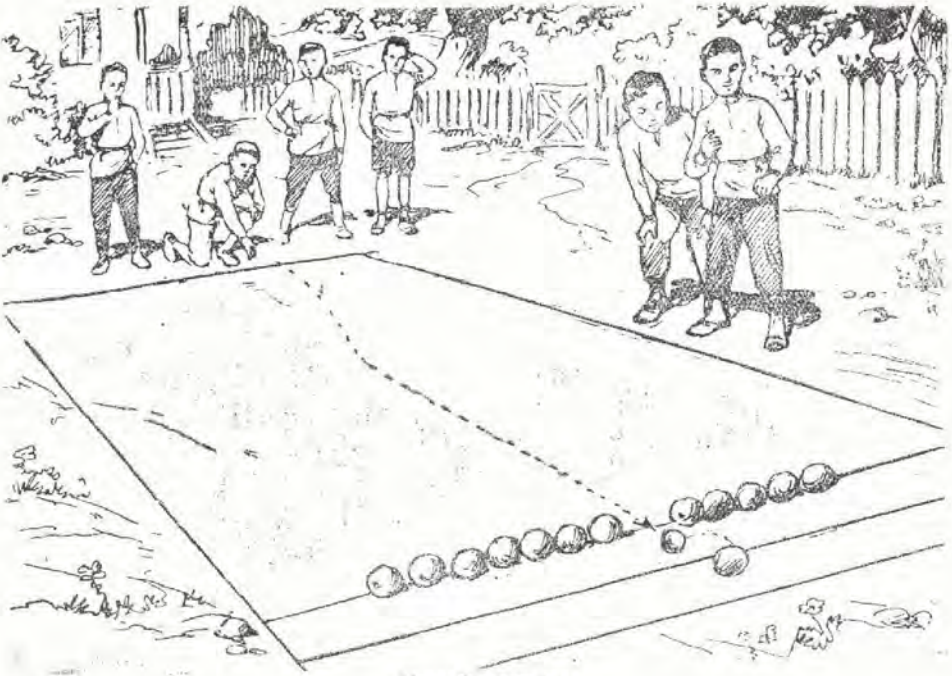
Примечание. Иногда вместо фруктов кладут деревянные шарики или круглые камни, в зимнее и весеннее время это более целесообразно.

На наш взгляд, не следует играть с фруктами, поскольку спортивные интересы в этом случае могут пробудить материальную заинтересованность детей. Мы считаем необходимым играть с камнями или с деревянными шариками, при этом игра будет носить чисто спортивный характер.

Другой вариант этой игры встречается в селе Джгерда под названием «Хадакуркур». В этой игре устанавливаются четыре линии: начальная, от нее на расстоянии в 20—25 шагов — другая линия, где кладутся предметы, предназначенные для игры (орехи, фрукты, камни и пр.), затем нейтральная линия и конечная, конт-



Игра «Ахадакуркур».



Игра «Хадакуркур».

рольная. Расстояние между последними тремя линиями 20—30 см. Выигрывает игрок, который сумел выбить предмет, лежащий на второй линии, за четвертую, т. е. за контрольную линию. Если играют фруктами, выигравший забирает все, а если камнями, то ему зачитываются столько очков, сколько игроков принимает участие в игре. Так продолжается игра.

Методические указания. Игра простая и доступная. Она развивает точность в метании (броске); кроме того, игра может быть включена в занятия после интенсивной физической нагрузки, поскольку она не требует больших физических напряжений.

Игра «Ивуа-икуршва»* (Иҧуа икуршәа)

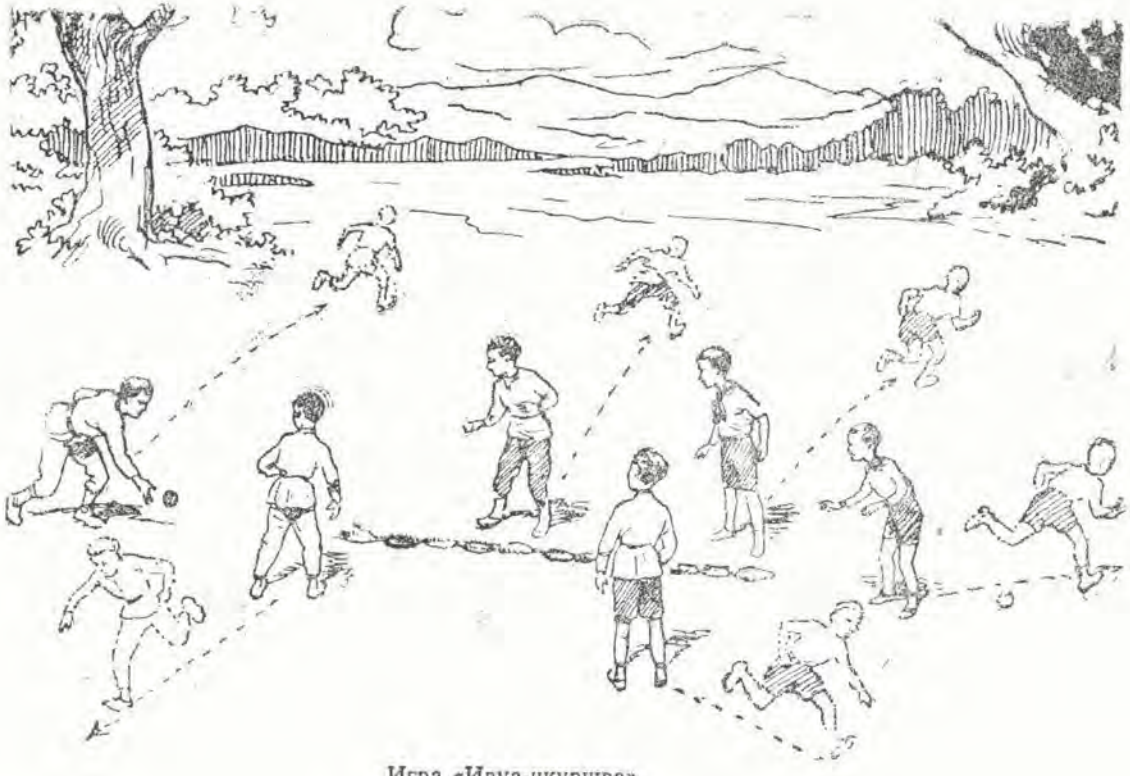
(Игра записана в селе Лечкопи Сухумского района)

Возраст игроков: играют мальчики и девочки с 10 до 14—15 лет.

Количество игроков: неограниченное, игра индивидуальная.

Инвентарь: мяч из шерсти домашних животных, размером чуть меньше кулака и маленькие круглые камешки («яйца»).

Описание игры. На ровной площадке каждый из игроков на одной линии делает себе ямы — «гнезда», размером мяча, между ямами делаются маленькие выемки — переходы, чтобы мяч мог легко перекатиться из одной ямы в другую. По жребию, один из игроков начинает игру. Он становится прямолинейно к «гнездам» на два-полтора шага от них и накатом направляет мяч в «гнезда». Эти упражнения он делает до тех пор, пока мяч не задержится в чьем-либо «гнезде». Остальные игроки стоят у своих «гнезд», образуя круг, и наблюдают за движением мяча. Игрок, в чьем «гнезде» остановился мяч, немедленно хватает его и старается мячом попасть в кого-либо из игроков, которые в это время разбегаются по сторонам. Если в убегающего игрока попал мяч, то «яйцо» кладут «в его гнездо», и он становится водящим, если же водящий не попал, то «яйцо» кладут в его ямку, и он снова продолжает (начинает) игру таким же образом, как выше было указано.



Игра «Ивуа-икуршва».

Так игра продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не наберет три или пять штук (по договоренности) «яиц». Затем он становится «квочкой» и садится на «гнездо» для «выведения цыплят», при этом ему завязывают глаза. Затем игроки прячут мяч на территории площадки (приблизительно 40—60 кв. шагов). После определенного времени—30—40 счетов — снимают повязку с глаз, и «квочка» направляется искать мяч. Мяч игрок должен найти в течение определенного времени (до 100 счетов), если не нашел, то он выбывает из игры (остальные продолжают играть), а если нашел, то игра начинается сначала. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один — победитель.

Правила игры. Нельзя брать мяч из чужого «гнезда», бежать раньше, чем мяч остановится в «гнезде», бежать с мячом за убегающим (мяч нужно бросать с места), снимать повязку с глаз и идти на поиски мяча раньше установленного времени.

Методические указания. Игра простая, ее можно проводить на площадке-поляне. Она способствует развитию скорости, ловкости, быстроты реакции на внезапность и другие качества. Попасть маленьким мячом по убегающему игроку бывает трудно, нужно уметь своевременно и точно бросить мяч, поэтому следует предварительно тренироваться в попадании мячом в неподвижную, а затем в подвижную цель.

Игра «Амба» (Амба)

(Игра записана в селе Джгерда Очамчирского района)

Возраст игроков: играют девочки и мальчики 8—12 лет.

Количество игроков: неограниченное.

Инвентарь: две палки длиной до 1 метра.

Описание игры. В середине площадки устанавливают (втыкают в землю) одну палку, которая называется «амбой». От «амбы» на 30—40 шагов устанавливается начальная (контрольная) линия. По жребию, один из игроков от контрольной линии с завязанными глазами, держа в руке палку, направляется к «амбе», размахивая палкой, чтобы сбить ее. Если он сбил, то ему



Игра «Амба».

засчитывается очко, а затем игру начинает другой игрок. Если не сбил «амбу», игру также начинает другой. Так продолжается игра до условленного времени и побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. Иногда заранее устанавливается количество очков, необходимое для определения победителя.

Правила игры. «Амбу» нужно сбить только палкой; игрок должен идти прямолинейно, не разрешается ходить зигзагами и возвращаться обратно. Прошедший мимо «амбы», не задев ее палкой, прекращает игру.

Методические указания. Игру можно проводить на любой ровной площадке или в спортивном зале, игра простая, доступная для всех детских возрастных групп. Желательно эту игру проводить на уроках физического воспитания в начальных классах. Игра развивает точность ориентировки в пространстве. Желательно также игру давать после большой нагрузки учащихся как успокаивающее средство.

Игра «Джит» (Цьит) («Жмурки»)

(Игра записана в селе Лыхны Гудаутского района)

Возраст игроков — играют девочки и мальчики младшего возраста (8—12 лет).

Количество игроков — неограниченное.

Инвентарь: без инвентаря.

Описание игры. Игроки делятся на две команды. По жребию, одна из команд жмурится, другая прячется. Место, где находятся жмурящиеся, называется «амбой». По условленному сигналу (свистку, по счету и т. д.), жмурящиеся начинают искать и ловить спрятавшихся игроков другой команды. Пойманным считается тот, к кому прикоснутся рукой к какой-либо части тела. Пойманный становится жмурящимся, а жмурящийся—прячущимся. Площадка для игры условно ограничивается. Устанавливаются границы до 100 квадратных шагов.



Игра «Джит».

Правила игры. Нельзя начинать искать игроков до условленного сигнала, прятаться за пределами игровой площадки, ставить подножку, сильно ударять рукой, хвататься за одежду, выходить из поля игры. Игрок, пересекший установленные линии, считается пойманным.

Методические указания. Посредством игры развивается внимание, быстрота, ловкость. Игра не дает большой физической нагрузки, дети действуют самостоятельно, независимо друг от друга каждый проявляет свое творчество и умение. Нагрузку можно дозировать уменьшением или увеличением площадки для игры. Игру можно включить в уроки физического воспитания начальных школ.

Игра «Ачифт» (Ачыфт)

(Игра записана в селе Квитоули Очамчирского района)

Возраст игроков: играют дети 8—12 лет.

Количество игроков: неограниченное.

Инвентарь: семь тоненьких, хорошо отшлифованных палок, длиной 10—12 см.

Описание игры. По жребию, один из игроков начинает игру. Палки кладет на тыльную часть кисти руки, подбрасывает вверх и затем ловит. Заранее устанавливается количество попыток, т. е. повторений упражнений, — 10 или 15 раз и т. д. Количество пойманных палок засчитывается как очки. Набравший наибольшее количество очков выходит победителем.

Правила игры. Палки подбрасываются вверх не менее, чем на 15-сантиметров, ловить нужно той рукой, какой палки были подброшены.

Методические указания. Эта простая детская игра, которая может быть использована в пионерских лагерях, во дворах домов и т. д. Игра в основном развивает координацию движений, ловкость, вместе с тем она и эмоциональна.

Детская домашняя игра «Чу-чу-кварт-кварт» (Цыплята и квочка)

(Игра записана в селе Дурипши Гудаутского района)

Возраст игроков: играют дети от 5 до 8 лет.



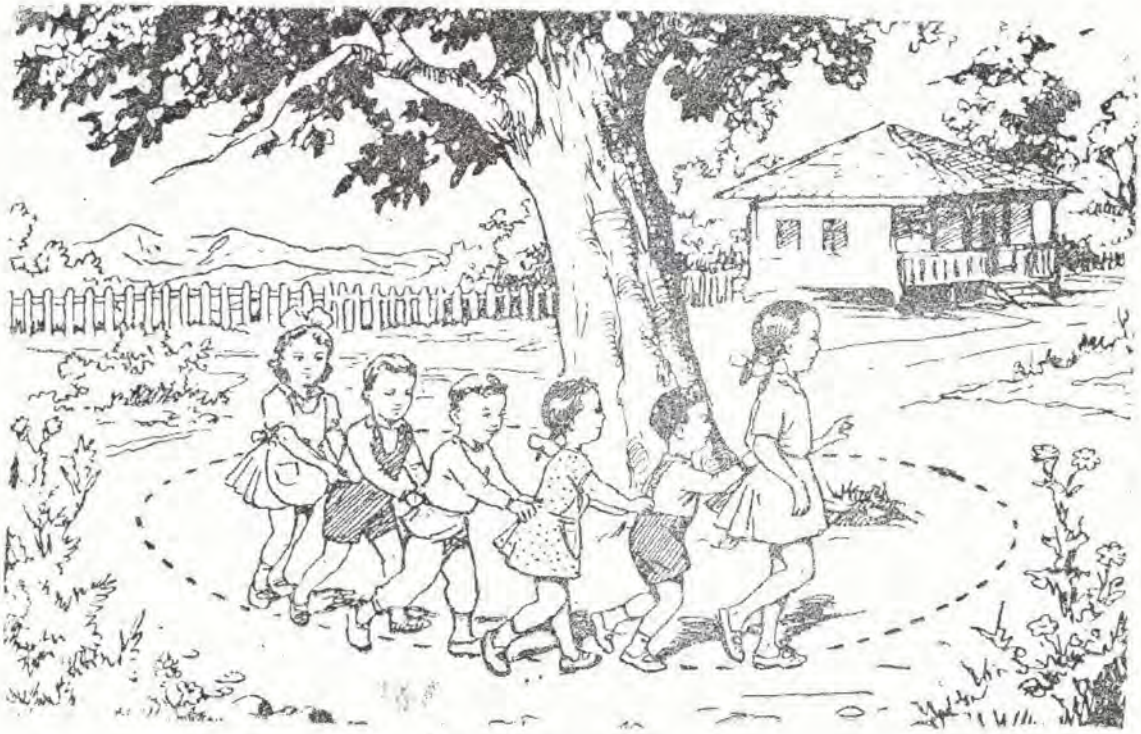
Игра «Амфт»

Количество игроков: неограниченное.

Инвентарь: без инвентаря.

Описание игры. Девочки (в основном) и мальчики строятся в колонну по одному, схватив руками друг друга за пояс и, согнув головы, ходят вокруг дерева или дома. Направляющий (старший среди играющих) — «квочка» зовет «цыплят»: «кварт-кварт». «Цыплята» одновременно отвечают: «чу-чу». По сигналу «квочки»: «крр...» (это сигнал о приближающейся опасности нападения коршуна), «цыплята» прячутся—одни под крылышко «квочки», другие под лестницу, забегают в дом и т. д. Затем, по сигналу квочки: «кварт-кварт», «цыплята» вновь собираются и продолжают играть.

Примечание. Игра рекомендуется для воспитанников детских садов.



Игра «Чу-чу-кварт-кварт».

НЕКОТОРЫЕ УКАЗАНИЯ К АБХАЗСКИМ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

Все эти пятнадцать подвижных игр, вошедших в данную работу, могут быть использованы в физкультурной практике, в частности, они могут служить средством пополнения школьной программы игровым материалом. Во введении книги мы даем некоторые рекомендации для внедрения в практику школ абхазских народных игр. Однако здесь следует дать некоторые общие методические указания к использованию в физкультурной работе этих игр.

Существенное значение имеет правильный подбор игр. От этого зависит не только нужное физическое развитие и закрепление необходимых двигательных навыков, но и воспитательное и образовательное воздействие игр на учащихся.

«У нас сложилось представление, что приобретать знание можно только сидя над книгой, а как вглядываться в жизнь, изучать ее, наблюдать, как учиться жить по-новому, с этим у нас дело обстоит плохо и у вожатого, и у учителя. А ведь есть такие экскурсии, игры, которые учат всматриваться в жизнь» (Н. К. Крупская).

«Игра, — говорит Макаренко, — имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре».

Советская педагогика придает большое значение играм, как одному из средств коммунистического воспитания подрастающего поколения.

Решить эти задачи могут не всякие игры, а только игры, тщательно подобранные, определенного содер-

жания и качества. Игры, вошедшие в данную работу, отвечают современным педагогическим требованиям, однако они не могут быть всюду использованы одинаково. Выше описанные игры предусмотрены для разных возрастных групп и детей разного физического развития. Этим играм нужно найти свое место в педагогическом процессе. Подбор игр производится с учетом возраста, пола, физического и умственного развития ребенка. В младшем школьном возрасте (8—12 лет) желательно давать игры имитационные (подражательные), эстафетные ,игры с простыми правилами, как «Ачифт», «Чу-чу-кварт-кварт», «Джит» и др. В среднем школьном возрасте следует давать игры в основном командные, с большой подвижностью, требующие проявления физических и умственных способностей, игры, развивающие чувство коллективизма, ответственность перед коллективом товарищей, корректность и др. Следует помнить, что этот период (12—15 лет) совпадает с периодом полового созревания, которое характеризуется интенсивностью роста и усиленной деятельностью всех органов. Характер подростка колеблется; он менее воздержан, самоуверен, критически подходит ко всему, любопытен, начинает абстрагироваться его мышление. Все эти и другие моменты должен учесть преподаватель. В этом возрасте можно рекомендовать игры: «Ахылпахас», «Мцы-мца», «Ашапуксра» и др.

В старшем школьном возрасте (15—18 лет) в основном заканчивается рост организма. В этот период учащиеся проявляют силу, ловкость, выносливость, легко осваивают технические и тактические элементы по отдельным видам спорта. Поэтому следует давать им, в основном, подвижные игры, со сложными правилами, включающие технические элементы отдельных видов спорта и спортивные игры, как: «Калам-кыдца», «Ауаса-рымпыл», «Алабакурс», «Аймцакачара» и др.

Важное значение имеет не только правильный подбор игр, но и правильная организация их проведения: подготовка места, инвентаря, выделение вожаков, разделение игроков на команды, доходчивое и понятное объяснение, исправление ошибок, своевременное пресе-

чение грубости и нарушения правил в игре, подведение итогов и пр.

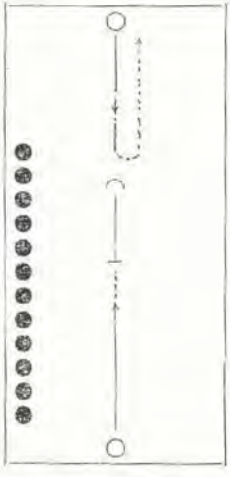
Существенное значение имеет также эмоциональная сторона. Игры эмоциональными бывают тогда, когда они удовлетворяют основные физические и духовные потребности детей, т. е. когда они своими техническими, тактическими элементами и правилами понятны и доступны их физическим и умственным способностям. Некоторые игры требуют предварительной подготовки, т. е. на занятиях должны быть освоены (заучены) основные сложные элементы в отдельности. Так, например, игры «Ауаса-рымпыл», «Қалам-кыдца», «Алабакурс», «Аймцакачара» содержат элементы метания палки на точность, отбивы мяча палкой, ловля, бросание его на точность и др. Без предварительной подготовки в этих играх учащиеся не достигнут желаемого результата, это снижает общее эмоциональное состояние занимающихся.

Преподаватель должен записать все игры, чтобы по необходимости отобрать ему нужные. Для удобства записи принята игровая карточка, где отражено примерное расположение игроков, записано содержание, правила и варианты игры. Игровая карточка поможет преподавателю сразу же вспомнить содержание игры. Мы предлагаем примерную схему игровой карточки (смотри приложение №№ 1 и 2), предлагаем также ориентировочную классификацию абхазских подвижных игр по двигательным признакам (см. приложение № 3).

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА

Возраст: 12—18 лет

1. Наименование игры: „Ахылпахас"
2. Количество игроков: двое
3. Инвентарь: палка до одного метра и шапка (платочек, бумага и др.)

Расположение игроков	СОДЕРЖАНИЕ ИГРЫ	Основные правила	Варианты
	На площадке вбивают палку, на нее надевают шапку. От палки вправо и влево отмечаются контрольные линии: в одну сторону 15 шагов (ближняя линия) и в другую 20 шагов (дальняя). По сигналу с контрольной линии игроки одновременно бегут к палке. Игрок, стоящий на ближней линии, старается схватить шапку и вернуться обратно на свое место, а другой игрок должен его поймать до его возвращения на свое место. Проигрывает игрок, не выполнивший выше указанные условия. Победитель остается, а проигравший выбывает из игры, вместо него входит другой (новый) игрок, и так продолжается игра.	Игрокам не разрешается начинать игру до сигнала; нельзя выходить за боковые линии, ставить подножку, хватать за волосы и ноги, ловить после пересечения контрольной линии. Пойманным считается игрок, которого коснулся ловящий рукой выше пояса.	1. Увеличить площадку разбега. 2. Ближнюю линию постепенно приравнять к расстоянию дальней линии.

Приложение № 1. Примерная схема игровой карточки.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА

Возраст: 14-18 лет

1. Наименование игры: „Калам-кыдца“
2. Количество игроков: две команды (количество неограниченное)
3. Инвентарь: две палки до 30-40 см. и одна палка до $1^1/_2$ м.

Расположение игроков	СОДЕРЖАНИЕ ИГРЫ	Основные правила	Варианты
	На площадке устанавливают (вбивают) две палки высотой до 30-40 см.: одна контрольная, другая—„амба“, т. е. мишень, расстояние между ними 10—15 шагов. Игроки каждой команды по очереди метают палку с заостренным концом длиной до $1^1/_2$ метра в „амбу“ от контрольной линии (палки), чтобы сбить ее. Выигрывает та команда, которая собьет „амбу“ большее количество раз.	Нельзя в „амбу“ бросать палку, при метании выходить за контрольную линию. Если „амба“ сбита боковым ударом палки—не засчитывается. Метают палку с места.	Постепенно увеличивать расстояние между контрольной линией (палкой) и „амбой“.

Приложение № 2.

Приложение №3



АБХАЗСКАЯ СПОРТИВНАЯ ИГРА «АЙМЦАКАЧАРА» (АИМТЦАКЬАЧАРА)

1. К истории спортивной игры «Аймцакачара»[1]

На любом народном празднестве, вслед за скачками и джигитовкой, обязательным и любимым номером включались состязания в игре в мяч—игра «Аймцакачара». Это самая популярная игра абхазцев среди других спортивных игр.

В Абхазии встречаются, в основном, две разновидности игры в мяч. Одна игра в мяч ногой напоминает современный футбол—«Ашапампыл». Мяч, размером с кулак, для этой игры изготовляется из конских волос. Играющие делятся на две команды, устанавливаются лицевые линии. Задачей игры является загнать мяч ногой за лицевую линию «противника». Этой игрой в основном занимались живущие в низменной части Абхазии, но особо широкого распространения она не получила.

Другая разновидность игры в мяч—это выше названная нами игра «Аймцакачара» (игра в мяч рукой) пользуется популярностью и в настоящее время.

Игра «Аймцакачара» встречается под названиями: «Аймцекач» или «Аймцикача». «Аймцакачара» похожа на старинную грузинскую игру «Лело» и ее разновидность «Чаркини», имевшую распространение в Мегрелии (эту игру в Гурии называют «Чакуни»). «Аймцакачара» от игры «Лело» отличается, во-первых, тем, что в игре «Лело» инвентарем для игры является только один мяч, во-вторых, тем, что в игре «Аймцакачара» игрок не имеет права передавать мяч товарищу, сам должен нести мяч до финиша, что допускается в игре «Лело». От игры «Чаркини» «Аймцакачара» отличается тем, что в игре «Чаркини» игроки должны загнать мяч за фи-

[1] Слово «Аймцакачара» означает — «борьба (за мяч)».

пишную линию только с помощью палки, наподобие хоккея.

Описание старинной игры «Аймцакачара» имеется у народного поэта Абхазии Д. Гулиа в романе «Камачич». Более подробное описание игры «Аймцакачара» дано Л. Х. Ақаба в работе «Абхазцы Очамчирского района». Эти описания подтверждаются как этнографическими материалами, так и рассказами глубоких стариков — сказителей Абхазии.

«Аймцакачара» происходила обычно в традиционном и удобном для игры месте. Перед началом игроки делились на две партии (команды). Техника разделения на команды была разная, например: «ныpцв» (по ту сторону реки) и «аарцв» (по эту сторону реки), «авиада» (север) и «алада» (юг); играли село против села и т. д.

Каждая партия (команда) выбирала своего капитана, обычно мужчин лет 40—50, отличающихся хитростью и точностью удара. Капитаны обеих команд вооружаются палками, выструганными из сырого дерева, чтобы они не ломались. Длина палок—около одного метра. Устанавливается линия финиша—«амба», за которую должны загнать мяч. Количество игроков точно не было определено, но обязательно, чтобы в обеих командах играло равное количество игроков. По рассказам стариков, в игре (в каждой команде) участвовало от 10 до 100 и более человек. Длина площадки для игры устанавливалась от 300 шагов до 2 верст. Игра начинается в центре поля, где находятся оба капитана. Один из них, по жребию, бросает мяч вверх, и каждый из них старается палкой отбить мяч к игрокам своей команды. Поймав мяч, игрок должен донести его до финиша («амба»), но это очень трудно, поскольку по правилам игры передавать мяч партнеру он не имеет права, мяч должен нести сам. Игроки другой команды стараются отнять мяч. В случае, если поймали игрока с мячом и завязалась борьба за мяч, игра останавливается, мяч вновь вводят в игру капитаны команд также, как в начале игры, только с той разницей, что мяч вводят в игру не в центре поля, а там, где поймали игрока с мячом; мяч подбрасывает вверх для удара палкой тот капитан,

представитель команды которого поймал игрока с мячом. Команда, которая в определенный промежуток времени перебросит за «амбу» большее количество мячей, является победителем. Время определяли традиционно по солнцу. Команда-победительница часто получала вознаграждение, обычно деньгами. Мяч («ампыл») для этой игры изготовляется предварительно в селении недавно вышедшими замуж женщинами: когда намечается игра, одной из них заказывают мяч. Женщина считает подобную просьбу большой честью. Делая такой мяч, она зашивает в него некоторое количество денег, предназначенных для раздачи «слепым» победившей команды. Мячи бывают: из конской, чаще бараньей кожи, набитой мхом или опилками, и валяные, обычно из конской шерсти, обтянутые снаружи кожей.

В официальных играх участвовали только взрослые, сильные мужчины. Но чаще всего проводились т. н. неофициальные игры, почти в каждое воскресенье и в свободное от работы время, в этих играх участвовали и дети: «сначала игру затевают маленькие, а потом присоединяются к ней и большие»[1].

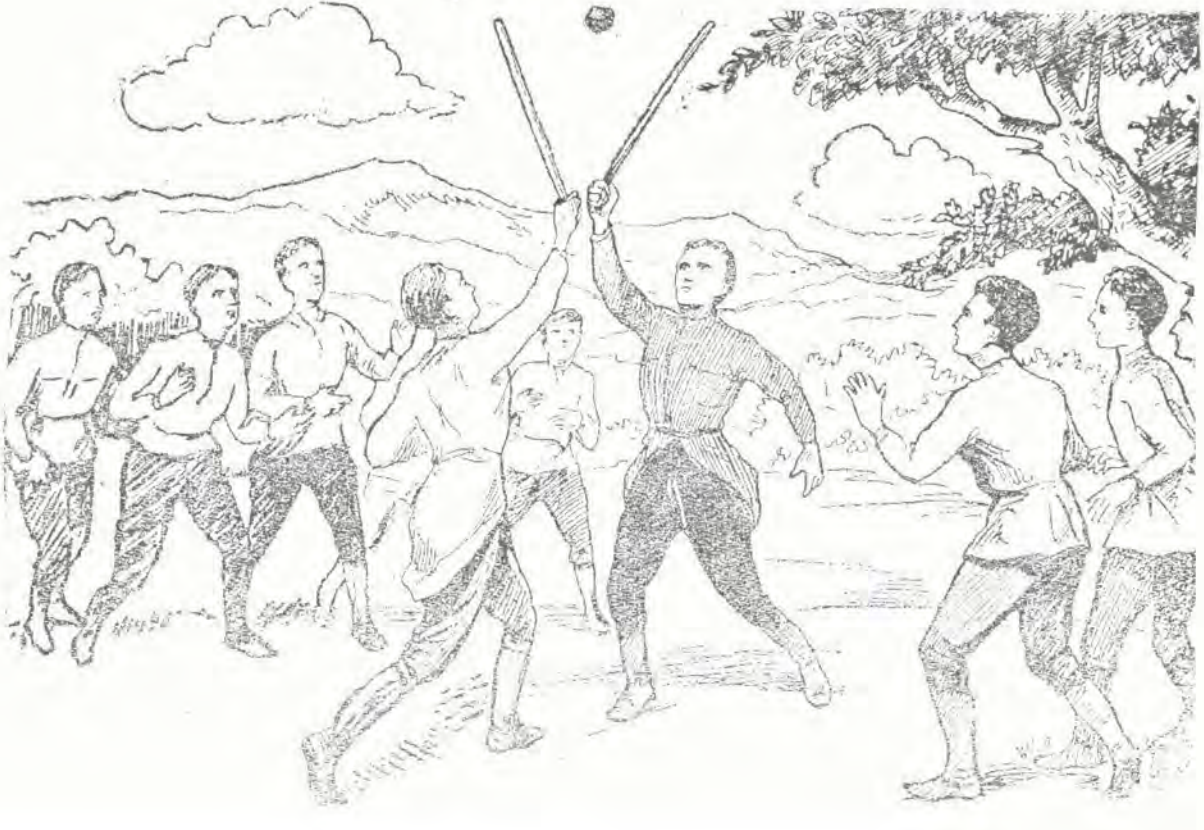
В прошлом княжеская знать Абхазии часто использовала народные игры для развлечения своих гостей. Характерным в этом отношении является описание игры в мяч в романе «Камачич» Д. Гулиа.

Князь Нахарбей Чачба в день пасхи, в честь гостей, устроил игру в мяч («Аймцакачара»).

«Татластан и Алма вызвали самых расторопных людей и приказали собрать по случаю игры весь народ, ни для кого не делая исключения...

До начала игры в мяч началась борьба за знамя, которое несли с собой вошедшие во двор для игры... Все кинулись навстречу вновь прибывшим, чтобы отобрать у них знамя. Началась ожесточенная борьба. Молодые люди в клочья рвали друг другу одежду, бросали друг друга в грязь. Наблюдающие за этой свалкой Нахарбей с друзьями натешились вдоволь. Лишь после того, как борьба немного улеглась, заметили покалечен-

[1] К. Мачавариани, Некоторые черты из жизни абхазцев, стр. 56.



ных. Двое потеряли сознание, их положили на бурку, отвезли к соседям и уложили в постели... Затем начинается игра в мяч, и народ просит Нахарбея и его гостей, если они соблаговолят, выйти на балкон... Нахарбей до беспамяти любил эту игру... Игра началась... Нахарбей и его друзья наслаждались игрой, которая продолжалась до самого захода солнца...

Многие из крестьян в этот день не досчитали ребер. Многие из них ночь харкали кровью, проклиная высокопоставленных зрителей. Но делали это с опаской, тайком, чтобы чье-нибудь ухо не услышало их дерзких речей»[1].

Игра «Аймцакачара», несмотря на то, что командная, носит более индивидуальный характер, т. к. игрок, поймав мяч, сам, без помощи товарища, должен нести его до финиша, что требует от каждого игрока особой физической силы, выносливости, быстроты, ловкости, умения хорошо прыгать, поскольку часто приходилось преодолевать разные естественные препятствия (по рассказу Когония К., из села Квитоули и др., были случаи, когда некоторые игроки перепрыгивали через толпу игроков противоположной команды, старающихся поймать их), умения плавать и нырять (во время игры встречались и водные препятствия — реки) и др. качества.

В романе «Камачич» Д. Гулиа описывает, как во время игры «Аймцакачара» один из игроков, подхватив мяч, был прижат преследующим противником к разлившейся от дождей горной реке Дгамыш. Через мгновение борьба за мяч завязалась в воде[2].

Этим развивались необходимые качества воина, умевшего по необходимости действовать самостоятельно. Поэтому не случайно, что игра «Аймцакачара» вместе со скачками и разными видами джигитовки занимала центральное место на любом празднестве и народном сборище, как средство, обеспечивающее военную подготовку народного ополчения.

---

[1] Д. Гулиа, «Камачич» (роман), стр. 216—220, Госиздат, Москва, 1953 г.

[2] Д. Гулиа, «Избранные сочинения», стр. 219, Госиздат художественной литературы, Москва, 1953 г.

* * *

После установления Советской власти, в предвоенные годы (до 1941 г.), были некоторые попытки выработать правила игры, восстановить «Аймцакачара» и культивировать эту игру в дальнейшем, но это не было осуществлено. После окончания войны игра «Аймцакачара» все чаще встречается среди колхозной молодежи, особенно в Очамчирском районе. Иногда, по инициативе молодежи, устраиваются соревнования по игре между отдельными колхозами и селами (Тамыш, Квитоули, Джгерда и др.). Но до сих пор не было издано установленных официальных правил игры, поэтому игра проводилась по-разному. Часто возникали споры, недоразумения и неприятности. Поэтому такая очень интересная и ценная в спортивном отношении игра не получила нужного распространения. Физкультурные организации республики не уделяли должного внимания культивированию этого важного средства всестороннего физического развития и вовлечения молодежи в физкультурное движение, в частности, сельской молодежи. Игра состоит из естественных движений, выполняемых человеком в повседневной деятельности (бег, прыжки).

По своему физическому воздействию на организм занимающихся игра «Аймцакачара» имеет определенное преимущество перед другими спортивными играми. Вместе с тем она служит прекрасным подготовительным средством для любого вида спорта, в частности для легкой атлетики. В то же время эта игра доступна для широких масс молодежи, не требует особых затрат на оборудование поля и приобретение спортивных форм, поскольку для игры требуется только ровное поле и дешевые костюмы (трусы, майки, тапочки и самодельные мячи).

Все это способствует широкому внедрению игры «Аймцакачара» в Абхазской АССР. Однако, восстанавливать и культивировать ее в самобытном виде мало целесообразно, поскольку в ней содержится ряд элементов, вызывающих увечья, причиняющих физическую боль (разрешалось ставить подножку, использовать при-

емы борьбы и пр.) и делающих игру мало интересной (большое количество игроков, отсутствие тактических приемов, функции между игроками не разграничиваются и пр.). Поэтому необходимо ввести такие правила и тактические приемы, которые придали бы игре спортивный интерес, отвечали бы современным спортивным требованиям и в то же время сохранили бы национальный характер игры.

2. Содержание, правила, техника и тактика игры «Аймцакачара»

Учитывая высказывания и замечания старых игроков и исходя из собственных наблюдений, мы предлагаем следующие условия и правила игры.

§ 1. Место для игры и инвентарь

Для игры «Аймцакачара» нужно найти ровную площадку, по возможности с травяным покровом, длиной от 100 до 120 м, шириной от 60 до 80 м. (можно играть в условиях футбольных полей и стадионов). Площадку необходимо расчертить так, чтобы линии были ясно видны. Поле ограничивается двумя лицевыми и боковыми линиями и делится пополам центральной линией. Из середины центральной линии радиусом 9 м проводится центральный круг. На лицевых линиях устанавливаются ворота — «амба», т. е. двухметровые шесты с красными флажками. Ширина ворот — вся ширина лицевой линии. На лицевой линии на 15 метров проводится внутри поля линия защиты, параллельная лицевой (рис. № 1).

Палки и мяч для игры изготовляются самими игроками таким образом, как было описано на стр. 85—86.

Спортивный костюм игрока состоит из футболки или специально сшитой куртки из сатина в обтяжку (одного цвета), трусов и резиновых тапочек.

Примечание. Капитаны команд одеты в национальные костюмы (чохи).

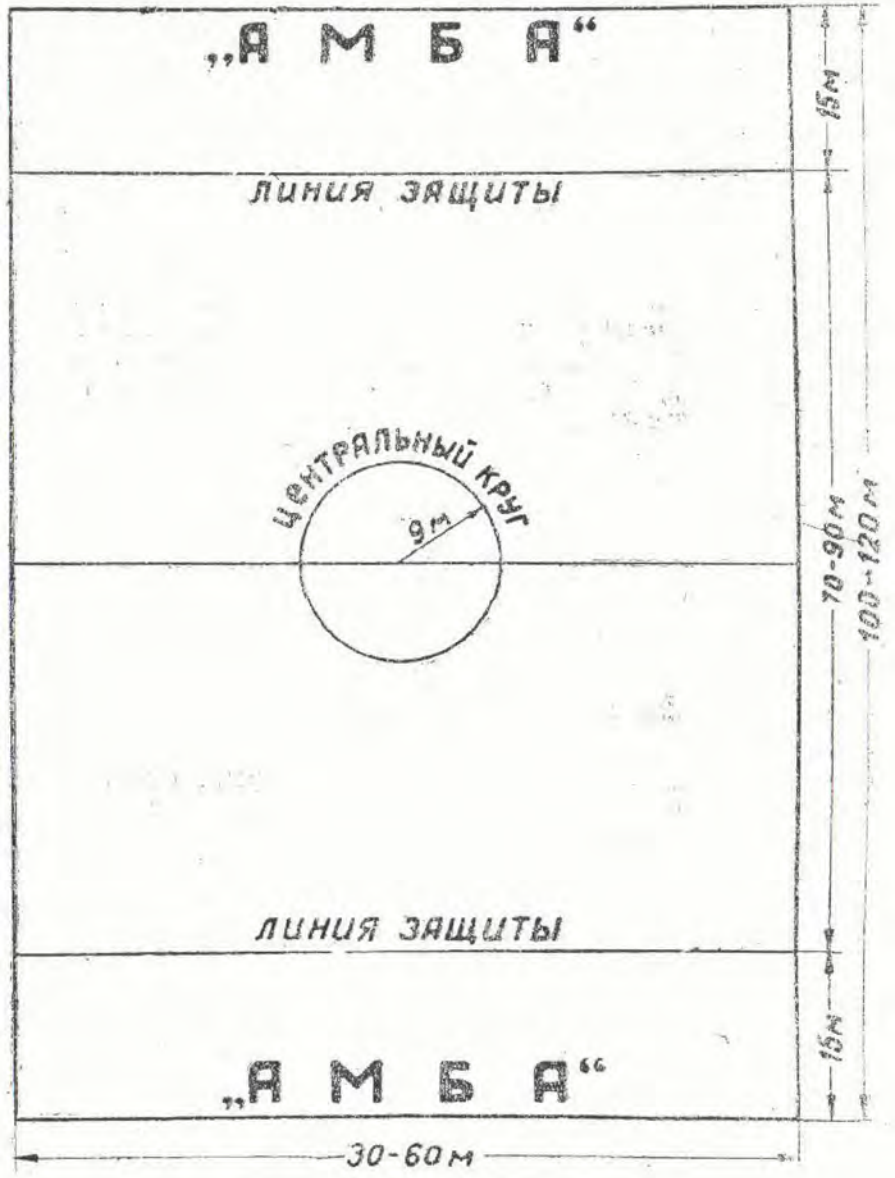

„А М Б А“
15м
ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ
9м
70-90м
100-120м
ЛИНИЯ ЗАЩИТЫ
15м
„А М Б А“
30-60м

Рис. 1

§ 2. Количество игроков и возрастные группы

В «Аймцакачара» играют только мужчины. В каждой команде играют по 13 основных игроков и по два запасных. В играх, которые не носят официальный характер, или в школьных коллективах, где маленькие площадки, могут играть в каждой команде по 11 или по 9 игроков.

Возрастные группы подразделяются следующим образом: 10—12, 13—14, 15—16, 17—18 лет и старше. Все игроки, за исключением капитанов, должны иметь номера на спине и на груди. Размеры номеров: на груди высота 10 см, ширина 1 см; на спине — высота 20 см, ширина 2 см. Нумерация может быть от 1 до 15 включительно.

§ 3. Правила игры

а) продолжительность игры

Игра продолжается для команд: 10—12 лет—20 минут (2×10); для 13—14 лет—30 минут (2×15), для 15—16 лет—40 минут (2×20), для 17—18 лет—60 мин (2×30) и для мужчин 80 мин. (2×40). Время игры делится на две половины с 10-минутным перерывом.

Если по условиям соревнования нужно определить победителя, а игра в установленное время окончилась вничью, то дается дополнительное время. Для команд с возрастным составом игроков до 17 лет дополнительное время не дается и игра переносится на следующий день.

Для юношей 17—18 лет дается дополнительное время — 10 минут (2×5) и мужчинам—20 минут (2×10). Игра ведется без перерыва, только с переменой сторон командами.

Если после первого дополнительного времени игра закончилась вничью, то дается второе дополнительное время, причем игра продолжается до первого забитого мяча, но не более 10 минут. Если и второе дополнительное время не определило победителя, то иг-

ра переносится на следующий день. Если игра была приостановлена по какой-либо причине, то судья добавляет это время той половине игры, в которой оно было потеряно.

б) начало игры

Перед началом игры вне пределов площадки производится жеребьевка для выбора стороны. По свистку судьи команды выходят на поле, выстраиваются в его центре и приветствуют друг друга. Подобным построением, но без приветствия, заканчивается первая половина игры и начинается вторая половина. Окончание игры завершается таким же построением и заключительным приветствием.

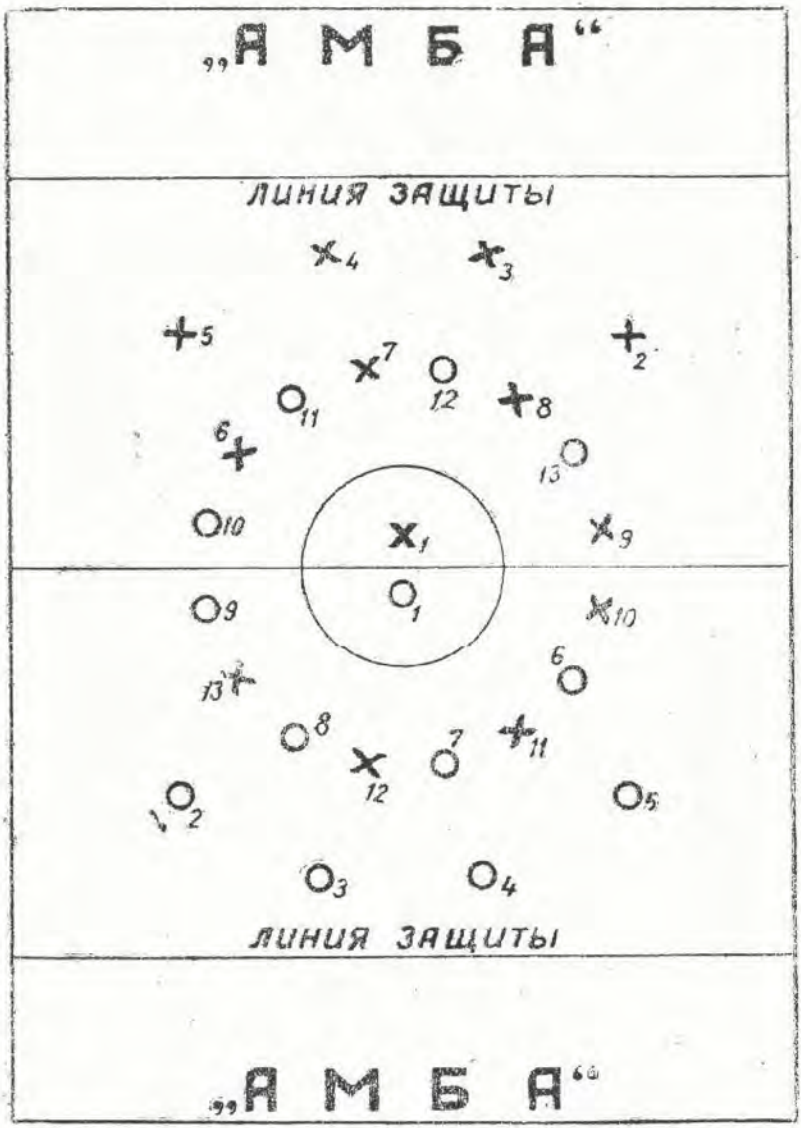
Игра начинается в центре поля. Игроки размещаются по полю вперемежку (см. рис. 2) до производства начального броска. Судья подбрасывает мяч в центре поля, где стоят капитаны команд, и каждый из них старается ударом палки отбить мяч к своим игрокам, находящимся в тылу «противника». Если ни один из игроков не сумел ударить по мячу, то мяч вновь подбрасывается вверх до тех пор, пока палка не прикоснется к мячу. Игрок, завладевший мячом, вырывается в сторону ворот, т. е. к «амбе» «противника», чтобы пересечь ее мячом, не передавая другому игроку.

Мяч считается в игре после того, как судья подбросил его вверх. После забитого мяча, т. е. пересечения линии «амбы», игра начинается в центре поля, описанным выше способом.

§ 4. Борьба за мяч

Игрок, завладевший мячом, прорывается к «амбе» «противника», остальные способствуют (блокированием «противника») пробраться ему до «амбы». Игроки противоположной команды стараются отобрать мяч у «противника» или задержать его с мячом.

Разрешается: выхватить мяч из рук в беге или стоя, не применяя недозволенные приемы — выкручивание руки, пальца и пр.



O ИГРОКИ ОДНОЙ КОМАНДЫ
X ИГРОКИ ДРУГОЙ КОМАНДЫ

Рис. 2

Разрешается задержать игрока с мячом обхватом руками тела (выше пояса до шеи) или захватом руки. Не разрешается ударом тела (лицом, боком, спиной) задерживать противника или мешать его продвижению вперед. Нарушение этих правил влечет за собой штрафные броски.

§ 5. Мяч выходит из игры

Это происходит в том случае, если мяч полностью вышел за боковую или лицевую линии, если игра остановлена судьей; если игрок с мячом вышел за боковую линию.

§ 6. Мяч вводится в игру

Если мяч вышел из игры, т. е. мяч вышел за боковые линии, то он вводится в игру на 10 метров от линии внутрь площадки, прямолинейно от места пересечения линии. Если поймали игрока с мячом; если игрок нарушил правила и дается штрафной бросок; если судья остановил игру по разным причинам (увечье, грубая игра и пр.).

Для начальных и спорных бросков мяч подбрасывает вверх судья, в остальных случаях — капитаны, т. е. мяч подбрасывает капитан команды, противоположной той, которая вывела мяч из игры или игрока которой поймали с мячом.

§ 7. Спорный мяч

Судья назначает спорный мяч, когда игрока поймали с мячом или было нарушение во время борьбы за мяч с обеих сторон, если судье не представилась возможность точно установить, какой команде назначить штрафной или иной бросок, если мяч введен в игру без свистка судьи.

§ 8. Игра ногами

Игру ногами надо понимать как умышленное касание мяча ногой. За игру ногой назначается штрафной бросок.

Неумышленное касание мяча ногой не считается ошибкой.

§ 9. Грубая игра

Нападение на игрока не должно быть грубым и опасным. Не разрешается: хватать за одежду, за шею, голову, за ноги, сваливать игрока. Не разрешается ставить подножку, ловить игрока без мяча, сталкиваться телом. Нетактичное поведение игроков приравнивается к грубой игре.

При нарушении этих правил назначается штрафной бросок.

§ 10. Нарушения и ошибки

Нельзя передавать мяч другому игроку из рук в руки. Разрешается только после введения мяча в игру ударом палки, не задерживая его, отбить рукой или головой. Если мяч переброшен за «амбу» рукой или палкой, то это не считается за гол, и игра начинается снова в центре поля.

§ 11. Удаление игроков из игры

В случае удаления игрока из игры, он обязан немедленно покинуть поле.

Игрок может быть удален с поля за нарушение, упомянутое в § 9, или за умышленные повторные поступки, упомянутые в § 9. За более мелкие нарушения игроку делается замечание, при умышленном повторении он удаляется с поля.

Вслед за удалением игрока с поля, назначается штрафной бросок в сторону команды, игрок которой провинился.

Игрок может быть удален с поля без предупреждения, если его форма не соответствует правилам игры (имеет ногти, опасные для игры), на время, необходимое для приведения костюма или обуви и ногтей в порядок.

Замена игрока (двух) разрешается в любое время, после предупреждения секретаря и судьи на поле.

Игрок, самовольно покинувший поле, вновь к игре не допускается. Игрок, удаленный судьей с поля, не может быть заменен другим игроком.

В исключительных случаях (при явном повреждении) игрок может покинуть поле без разрешения судьи, о чем капитан команды должен немедленно уведомить судью.

§ 12. Штрафной бросок

Штрафной бросок назначается при нарушении правил, упомянутых в § 9 и 10, в сторону «амбы» провинившихся. В этом случае капитан пострадавшей команды ударом палки пробивает мяч с места нарушения. Если нарушение было между лицевой линией и линией защиты, т. е. на расстоянии 15 метров от «амбы» — лицевой линии, то штрафной удар производится с линии защиты, т. е. на 15 метров от «амбы», при этом, если мяч ударом палки пересек линию «амбы», то мяч не засчитывается, игра начинается в центре поля.

При допущении ошибки игроками команды, производящей штрафной бросок, назначается свободный бросок в сторону команды, игрок которой провинился.

§ 13. Результат игры

Мяч считается забитым, если игрок с мячом полностью прошел лицевую линию, т. е. «амбу».

Команда, перенесшая большее количество мячей за «амбу» противника, считается победительницей.

§ 14. Представители и капитаны команд

Каждая организация, участвующая в соревновании, если это предусмотрено положением, должна иметь своего представителя.

Представитель несет ответственность за дисциплину игроков и обеспечивает своевременную их явку на соревнование.

Представитель участвует в жеребьевке, присутствует на совещаниях, проводимых судейской коллегией совместно с представителями.

Представителю запрещается вмешиваться в распоряжение судей и лиц, устраивающих соревнования. Все

протесты представителя в судейскую коллегию подаются в письменной форме.

Представитель во время соревнования должен находиться на месте, специально отведенном для представителей.

Если команда не имеет специального представителя, его обязанности выполняет капитан команды.

Капитан является ее представителем на поле во время игры.

§ 15. Правила и обязанности игроков

Игрок должен знать правила игры и точно соблюдать их.

Во время игры игрок имеет право обращаться к судье только через капитана своей команды.

Игрок имеет право участвовать не более чем в одной игре в течение суток.

Каждый игрок, заявленный к игре в составе команды, должен иметь разрешение врача о допуске его к соревнованиям.

§ 16. Обязанности судей

1. состав судейской коллегии.

Судьи на каждую игру назначаются организацией, проводящей соревнования, с ведома соответствующего Совета спортивных обществ и организаций.

Для проведения каждой игры назначаются судья на поле и секретарь.

2. судья на поле.

а) Судья следит за выполнением игроками правил игры, фиксирует пронос мяча за «амбу», назначает наказания игрокам и командам за нарушение ими правил игры и разрешает все возникающие спорные случаи. Его решения являются окончательными.

б) Полномочия судьи начинаются с момента вызова капитанов команд на поле и кончаются подписанием протокола.

в) Судья должен воздерживаться от наложения взыскания, если он видит, что оно будет давать преимущество для провинившейся команды.

г) Судья имеет право прекратить игру на время или отменить ее совсем во всех случаях, когда он находит это нужным (дождь, буря, вмешательство зрителей и другие причины). Судья записывает в протокол причины прекращения игры и передает его в соответствующий Союз спортивных обществ и организаций.

Прерванная игра возобновляется, как только судья убедится, что для этого наступили благоприятные условия.

д) Судья должен остановить игру немедленно, если он считает, что игрок получил повреждения, требующие врачебной помощи, а сам игрок не может самостоятельно покинуть поле.

В других случаях игра должна быть прервана лишь тогда, когда мяч выйдет из игры или когда мяч находится у команды, игрок которой получил повреждение.

Судья обязан проследить, чтобы пострадавшему игроку была немедленно оказана медицинская помощь.

е) Судья обязан перед началом игры проверить наличие медицинского персонала, состояние и разметку площадки и инвентарь, проверить ногти игроков.

ж) Судья предоставляет право выбора ворот — «амбы» — капитану команды гостей.

При игре на нейтральном поле бросается жребий на выбор ворот.

з) Судья должен следить за тем, чтобы ничего не мешало естественному ходу игры. Всякое, случайно возникшее, препятствие должно им немедленно устраняться.

и) Во всех случаях грубой игры судья останавливает игру, назначает штрафной бросок, предупреждает игрока или удаляет его с поля, в зависимости от совершенного игроком поступка. Нельзя останавливать игру, если это даст преимущество провинившейся команде. Если судья не остановил игру после совершения грубости, считая, что это могло дать преимущество провинившейся команде. то он обязан, при первом выходе мяча из

игры, предупредить провинившегося игрока или, в случае умышленно грубой игры, удалить его с поля.

к) Игрокам запрещается во время игры разговаривать и вступать в пререкания с судьей на поле.

л) По окончании игры судья обязан объявить результат игры и подробно оформить протокол.

в) Секретарь

Секретарь ведет счет забитым мячам, следит за временем игры. Контролирует производимые замены игроков и проверяет правильность заполнения протокола.

§ 17. Врач соревнования

1. Проверяет прохождение участниками медицинского осмотра и визы врача о допуске их к соревнованию.

2. Обеспечивает соблюдение санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований и оказание игрокам медицинской помощи при травмах и несчастных случаях.

3. Определяет возможность продолжения соревнований участниками при получении ими повреждений или при их заболеваниях.

4. Руководит работой медицинских работников, привлеченных к обслуживанию соревнования.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПОДГОТОВКОЙ КОМАНД, ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ «АЙМЦАКАЧАРА»

Физическая подготовка (общая и специальная) является базой, на которой основывается подготовка игрока. Она необходима не только для общего укрепления организма занимающихся и развития необходимых физических качеств, но также и для овладения техникой и тактикой игры.

Как ни в одной другой спортивной игре, успех в игре «Аймцакачара» зависит от каждого отдельного игрока. Как выше было сказано, мяч — «ампыл» за «амбу» должен перенести тот, кто завладел им, не передавая другому игроку. В этом случае ему придется бежать (прорываться) вперед к «амбе» противника, вдоль площадки, иногда и назад, вырваться из рук противника и т. д., хотя партнеры по игре способствуют его продвижению вперед, создавая коридоры, делая заслоны, блокируя противника и т. д. Но решающую роль все же играет игрок с мячом

В процессе игры нельзя предусмотреть, за исключением некоторых случаев (при подаче штрафных бросков капитан может подать лучшему бегуну или когда у мяча окажутся несколько человек с одной команды, мяч берет лучший бегун), к кому попадет мяч, поэтому, в отличие от других игр, в игре «Аймцакачара» все выполняют функцию нападающего или защитника в нужном случае, хотя в игре всегда имеются нападающие и защитники.

Ввиду особого своеобразия игры «Аймцакачара» от каждого игрока требуется особая общая всесторонняя физическая и специальная подготовка. От каждого игрока требуется, чтобы он был сильным, отлично бегал,

хорошо прыгал, требуется гибкость, ловкость и особенно большая выносливость.

Вместе с тем результат игры также во многом зависит от взаимодействия игроков, их тактического замысла, которым создаются условия для прохода к «амбе» с мячом.

Для развития нужной физической подготовки рекомендуются следующие средства: упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка и скамейка), бег (на короткие и средние дистанции) и прыжки (в длину, в высоту), а также подвижные игры и эстафеты).

Время на физическую подготовку отводится в каждом занятии по игре «Аймцакачара». Целесообразно проводить отдельные занятия по легкой атлетике и футболу.

Игра состоит из бросков (ударом палки по мячу), ловли, проноса мяча, заслонов и отвлекающих действий. Игра капитана отличается особой техникой. Он ударом палки должен направить мяч в нужную сторону (место), это трудно вообще, но особенно трудно при соперничестве с капитаном другой команды.

Основными приемами игры являются удары палкой по мячу (введение мяча в игру), ловля мяча и прорыв с мячом к «амбе». Обучение следует начинать с освоения техники выполнения именно этих основных приемов игры.

Ловля мяча — очень важный элемент техники игры в «Аймцакачара», если учесть маленький объем мяча и довольно большую скорость, приданную ему ударом палки. Игрок должен уметь безошибочно ловить мяч, летящий на разной высоте и с разной силой. В игре часто приходится ловить мяч стоя на месте, в движении, в прыжке. Мяч можно ловить двумя и одной рукой. Ловля двумя руками более надежна, чем одной, поэтому во всех случаях следует стараться ловить мяч двумя руками. Необходимо помнить следующие основные положения при ловле мяча: не напрягаться, следить за мячом, занимать при ловле такое положение, которое было бы исходным для дальнейших действий игрока

В момент ловли руки должны быть расслаблены. Перед ловлей игрок должен видеть все поле, своих партнеров по команде и в то же время видеть мяч, чтобы безошибочно поймать его. После ловли игроку с мячом приходится выполнять различные действия: рывком вырваться в сторону «амбы», отвлекающие действия и др. Поэтому при ловле нужно занять такое положение, которое было бы удобным для дальнейших действий. Если положение неудобное для ловли мяча или игрок оказался в окружении противника, то он ударом руки (не задерживая) должен изменить направление движения мяча в сторону своего партнера, стоящего на более выгодном месте для дальнейшего продвижения с мячом вперед. Так как мячу придается большая скорость ударом палки, а также вследствие изменения точности направления, мяч часто остается никем не пойманным и падает на землю. В этом случае нужно взять с земли и принять такое исходное положение, при котором можно было бы сделать быстрый рывок, не теряя равновесия, и развить сразу же максимальную скорость бега. Удобнее всего будет без остановки, согнув колени в положение шага наклоном вперед и чуть в сторону, брать мяч одной рукой. При падении с мячом лучше вставать, сделав переворот боком. В момент завладения мячом игрок должен видеть хорошо поле противника и своих партнеров, чтобы выбрать более удобное место для прорыва к «амбе».

При обучении ловле мяча нужно придерживаться следующих основных правил: сначала нужно показать способ ловли, подачи рукой в одиночку на месте и в движении, постепенно усложняя. Наиболее приемлемо для изучения ловли на месте построение группы в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 8—10 метров одна от другой и 1,5—2 метра в ширину между занимающимися



Тренер должен находиться между шеренгами и наблюдать за правильностью выполнения техники приемов (ловли). Вначале мячи подаются медленно, затем с большей скоростью. Мячи следует подавать над головой, перед грудью, в левую и в правую сторону, впереди на высоте колен и т. д. Затем выполняется ловля мяча с подачей палкой в одиночку и группой, что составляет основную часть тренировки.

Важным элементом техники игры являются приемы, связанные со взятием мяча с земли. Для тренировки группу следует построить в две шеренги указанным выше способом. В начале тренировки игроки стараются подавать мяч катящийся по земле; для этого один направляет мяч по земле вперед, в бок и т. д., а другой, выбегая, в движении берет по земле катящийся мяч. Затем по очереди игроки с разбегу берут мяч с земли (с места), согнув колени (с положения «выпад вперед»), то с правой, то с левой стороны (левой и правой рукой). В этом случае мяч кладется на землю тренером.

Как выше указывали, в игре «Аймцакачара» важную роль играют *капитаны* команд, которые вводят мяч в игру. От умелой и точной подачи мяча во многом зависит и результат игры. Поэтому техническая и тактическая подготовка капитанов—наиболее существенный элемент игры. Каждая команда должна иметь два капитана (среди двух запасных игроков в каждой команде один должен быть игроком, выполняющим функции капитана) Во-первых, это необходимо для тренировок и, во-вторых, для замены при получении травмы или удаления капитана с поля.

Вначале капитаны тренируются самостоятельно, подбрасывая мяч ударом палки, направляя его в нужную сторону (направление), здесь тренировка капитанов будет складываться из индивидуального выполнения начальных и штрафных бросков. Для этой цели обозначаются квадраты на поле, куда капитаны должны направить мячи. Затем тренер подбрасывает капитанам мяч (так, как это делается при введении мяча) и каждому из них дает задание, в какой квадрат направить мяч. При этом важно научиться отвлекающим, «фаль-

шивым» движениям, дезориентирующим противника, т. е. капитана другой команды. Перед ударом палкой капитан должен видеть все поле, своих партнеров по игре и в то же время видеть мяч, чтобы безошибочно ударить по нему. После некоторой такой тренировки проводятся тренировочные игры с целой командой.

Завладев мячом, игрок должен выбрать, как мы уже говорили, более удобное направление для прорыва к «амбе». Если создаются большие затруднения для прорыва, игрок делает ряд отвлекающих движений, т. е. делает «фальшивое» движение в более укрепленную «противником» сторону, а затем внезапно меняет направление. Здесь важно взаимодействие остальных партнеров, которые заслонами и «коридорами» должны содействовать игроку с мячом для прорыва к «амбе».

Партнеры имеют право, окружив кольцом, вести игрока с мячом, создать «стенку» или «коридор», ставить блоки, захватив руки друг друга или плотно встав друг около друга (стоять в таком положении или сопровождать игрока с мячом). Игроки имеют право встать между игроком с мячом и преследующим его противником (в этих случаях нельзя трогать руками игрока без мяча). Всякие движения (блоки, заслоны и т. п.), вызывающие столкновение игроков, падения, увечия и т. д., караются штрафами, как было выше сказано.

Тактическими средствами являются: введение мяча капитаном в нужное направление, выбор места на поле, ловля мяча, «закрывание» игроков противника, ловля противника, вырывание мяча, отвлекающие действия и рывки с мячом в сторону «амбы». Тактика игры команды складывается из индивидуальных действий капитана, игрока, завладевшего мячом, и отдельных игроков, которые направляются общим планом игры. Каждый игрок должен проявить максимум личной инициативы, творчества и усилий для достижения успеха.

Тактика должна быть гибкой (в соответствии с создавшейся обстановкой команда должна уметь применяться к новым условиям) и неожиданной для противника. В игре двух равных по силе команд фактор неожи-

данности имеет решающее значение для достижения успеха. План игры строится в соответствии с творческими, техническими, физическими возможностями каждого игрока в отдельности и команды в целом.

Каждая команда должна создать свою систему игры. Эта система строится на основе использования всех физических, технических и тактических возможностей отдельных игроков и команды в целом.

Как мы уже отмечали, в игре «Аймцакачара» каждый игрок является и защитником, и нападающим. Однако в игре всегда выделяются защитники в количестве четырех игроков (№№ 2, 3, 4 и 5). Остальные—нападающие. Если игрок получил большую нагрузку в борьбе за мяч, и нет опасности прорыва противником (игра на чужой половине поля), то капитан команды этого игрока временно направляет на защиту (для некоторого отдыха), а защитника на его место.

Для лучшей защиты нападающие игроки применяют защиту «игрок против игрока». Если игрок с мячом прорывается с правого фланга, функции защитника выполняют игроки №№ 2,4, 6, 9, и 11, если с левой стороны—№№ 3, 5, 7, 8, 10, а в центре—№№ 6, 7, 12, 13, 2 и 3 (см. рис. № 2.

При нападении игроки в таком составе содействуют и создают, в основном, условия своему партнеру для прорыва с мячом. Защиту «игрок против игрока» следует применять в период введения мяча в игру и штрафного броска, в остальное время все внимание следует направлять в сторону передвижения игрока с мячом, при этом не оставляя пустого пространства, где мог бы прорваться, в случае завладения мячом, противник.

Чтобы забросить больше мячей в «амбу» противника, кроме умелой игры игрока с мячом, важно своевременно помешать противнику наступать на игрока с мячом и создать последнему более благоприятные условия для прорыва к «амбе».

Важным тактическим моментом в игре «Аймцакачара» является штрафной удар (бросок), который капитан пострадавшей команды производит один. В этом случае капитан направляет мяч в одну сторону, откуда игрок

ударом руки меняет направление мяча в другую сторону, в более свободное пространство поля, в направлении, куда стремится его партнер для завладения мячом.

Организация и проведение соревнований

Как и в других спортивных играх, соревнование можно проводить внутри коллектива, между коллективами, матчевые встречи, розыгрыш кубка, первенства: села, района, города и республики. Положение о соревновании составляют советы низовых коллективов физической культуры и соответствующие районные и городские советы союза спортивных обществ и организаций, а для соревнований республиканского масштаба—Союз спортивных обществ и организаций Абхазии.

Для судейства соревнований необходимо привлечь актив и, в первую очередь, судей, специально подготовленных по игре «Аймцакачара». Если же их нет на местах, то судей пригласить из городской или районной секции «Аймцакачара». Лучше всего до начала розыгрыша провести судейский семинар.

Способы розыгрыша. Если соревнования привлекли большое количество команд, а срок их проведения небольшой, то лучше всего применить способ с выбыванием. Согласно номерам, полученным в результате жеребьевки, команды группируются по парам и проводят между собой встречи. Команда, проигравшая одну игру, выбывает из дальнейшего розыгрыша.

Таблицы для различного числа команд, играющих по способу с выбыванием см. рис. № 3.

При проведении соревнований по способу с выбыванием невозможно определить результаты команд, кроме финалистов, т. е. команд, занявших 1 и 2 места. Этот способ применяется при розыгрыше кубка села, района, города или республики.

Наиболее приемлемым является круговой способ, когда каждая команда встречается с другими командами, участвующими в розыгрыше. Определение победителей ведется по наибольшему количеству очков, набранных командой в результате игр. За победу дается 2 очка, за ничью — очко, за поражение — 0 очков.

Таблицы для проведения соревнований по круговому способу

1) При трех или четырех командах

1 день	2 день	3 день
1 — (4)	(4) — 3	2 — (4)
2 — 3	1 — 2	3 — 1

2) При пяти или шести командах

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1 — (6)	(6) — 4	2 — (6)	(6) — 5	3 — (6)
2 — 5	5 — 3	3 — 1	1 — 4	4 — 2
3 — 4	1 — 2	4 — 5	2 — 3	5 — 1

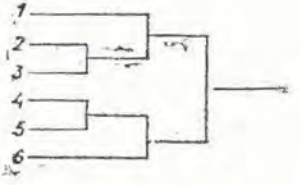
3) При семи или восьми командах

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
1—(8)	(8)—5	2—(8)	(8)—6	3—(8)	8—(7)	4—(8)
2—7	6—4	3—1	7—5	4—2	1—6	5—3
3—6	7—3	4—7	1—4	5—1	2—5	6—2
4—5	1—2	5—6	2—3	6—7	3—4	7—1

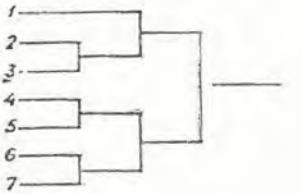
ТАБЛИЦЫ

для различного числа команд, играющих по способу с выбыванием

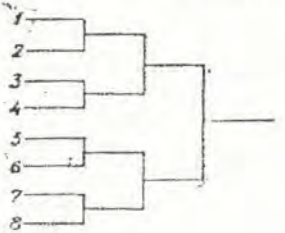
для 6 команд



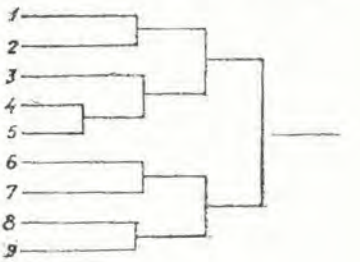
для 7 команд



для 8 команд



для 9 команд



для 12 команд



рис. №3

Приложение

_____ Союз спортивных обществ и организаций.

ПРОТОКОЛ №_____

игры по „Аймцакачара"

на первенство, кубок Абхазской АССР, города, района

_____ _____

между _____ командами
(мужскими, юношескими)

„_____" и „_____"

„____" _____ м-ца 195 года

на поле _____ район _____
(указать стадион, площадку) город

Судья _____ _____
(фамилия и член какой коллегии)

____ _____

_____ ____

Количество зрителей, присутствовавших на игре_____

Температура_____ _____

Погода _____ _____ _____

Грунт _____ _____

Подпись судьи, проводившего игры_____ _____

(2-я страница протокола)

ТЕХНИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ

Составы команд

Наименование организации _____

Наименование организации _____

№№ п.п.	Фамилия, имя и отчество	Подпись	№№ п.п.	Фамилия, имя и отчество	Подпись
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9		
10			10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		

Капитан команды _____
(подпись)

Капитан команды _____
(подпись)

(3-я страница протокола)

Игра назначена на _____час. _____мин.	Цвет формы _____ команда майки ____ цвет _____ команда майки ____ цвет	Кто забил мяч (указать фамилию и количество)
Началась _____час. _____мин.		
Перерыв_____		
Конец второй половины _____час. _____мин.	Результат	
Всего продолжалась _____час._____мин.	Первой половины_____	
	в пользу _____	
Добавочное время при игре на кубок _____	Второй половины_____	
	в пользу _____	
	Общий результат_____	
	в пользу _____	

Заполняет судья

Судья_____
(подпись)

(4-я страница протокола)

ЗАМЕЧАНИЯ СУДЬИ

1. Участникам команд (кому, когда, за что)

2. Команде — хозяину поля

Несчастные случаи

С кем	Что случилось, причина	Какая оказана помощь

Судья_____

Представители команд: 1._____

2._____

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Энгельс Ф. — Происхождение семьи, частной собственности и государства. Собрание соч., т. XVI, часть I, Партиздат, 1937 г.

Ленин В. И. — Задачи Союза молодежи. Соч., т. 31.

Ленин В. И. — О пролетарской культуре. Соч., т. 31.

Сталин И. В. — Вопросы ленинизма. Изд. 11-е, 1938 г.

Акаба Л. Х. — Абхазцы Очамчирского района. Кавказский этнографический сборник, т. I, Москва, 1955.

Аджинджал И. — Жилища у абхазцев, Абгиз, 1957.

Былеева Л. В. — Значение подвижных игр в воспитании и образовании школьника. Журнал «Теория и практика физической культуры», № 4—5, 1946 г.

Вахушти — География Грузии. Тбилиси, 1904 г., (Записки Кавказского отдела императорского русского географического общества, книга XXIV, вып. V).

Васильева Н. И. — Воспитание некоторых черт характера у детей с помощью подвижных игр. Журнал «Дошкольное воспитание» № 5—6, 1946.

Вахания О. В. — Физическая культура и спорт в Абхазии Абгиз, 1958.

Вахания О. В. — Возродим национальные виды спорта. Газ. «Советская Абхазия», № 75.

Всеволодский В. Н., Ковалева В. С. и Степанова Е. И. — Игры народов СССР, Москва, 1931.

Горький М. — О молодежи и детях. Изд. Молодая гвардия, 1938.

Гулиа. Д. И. — Избранные произведения. Гослитиздат, 1953.

Гулиа Д. И. — Божество охоты и охотничий язык у абхазов. Абгиз, 1926.

Горгадзе М. А. — Очерки по истории физической культуры Грузии (на грузинском языке). Тбилиси, 1946.

Гакстгаузен А. — Закавказский край (заметки). О семейной и общественной жизни. Об отношениях народов, обитающих между Черным и Каспийским морями. С.—Петербург, 1857.

Дюбуа де Монперэ Ф. — Путешествие вокруг Кавказа, т. 1, Абгиз, 1937.

Званба С. Т. — Этнографические этюды. Сухуми, 1955.

Замятнин С. Н. — Полиолит Абхазии. Труды института Абхазской культуры, т. X, 1937.

Иващенко М. М. — Исследование археологических памятников

материальной культуры Абхазии. Тифлис, 1935.

Инал-Ипа Ш. Д. — Очерки по истории брака и семьи у абхазов. Сухуми, 1954.

Инал-Ипа Ш. Д. — Об абхазских нартских сказаниях. Труды Абхазского научно-исследовательского института языка, литературы и истории АН Груз. ССР, т. XXIII, г. Сухуми.

Калинин М. И. — О коммунистическом воспитании и обучении. Изд. Академии педагогических наук РСФСР, 1948.

Крупская Н. К. — О воспитании и образовании. Учпедгиз, 1946.

Крупская Н. К. — Детское коммунистическое движение. 1925.

Ковалевский Т. И. — Кавказ, т. 1 (Народы Кавказа). Петербург, 1914.

Ковалевский М. — Закон и обычай на Кавказе. т. 1, Москва, 1890.

Карпов Г. Г. — О советской культуре и культурной революции в СССР. Москва, 1954.

Ламберти А. — Описание Мингрелии. Тбилиси, 1938.

Лакербай М. — Абхазские песни, игры и зрелища. Архив Абгосмузея, ф. 1, д. 120.

Латышев В. В. — Известия древних писателей греческих и латинских о Скифии и Кавказе. СПб, 1893.

Лесгафт П. Ф. — Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. С. — Петербург, 1912.

Липс Ю. — Происхождение вещей. Издательство иностранной литературы, Москва, 1954.

Левит А. — Абхазские легенды. Абгиз, 1954.

Лейкина М. В. — Подвижные игры. Изд. ФиС, 1956.

Мачавариани К .Д. — Описательный путеводитель по городу Сухуми и Сухумскому округу, 1913.

Мачавариани К. Д. — Некоторые черты из жизни абхазцев. Сборник материалов для описания местностей и племен Кавказа; вып. IV, Тифлис, 1884.

Майсурадзе М. И. — Методика проведения подвижных игр (на грузинском языке). Тбилиси, 1953.

Макаренко А. С. — Лекции о воспитании детей. Учпедгиз, М, 1940.

Макалатия С. — История и этнография Мегрелии (на грузинском языке). Тбилиси, 1941.

Плеханов Г. В. — Искусство и литература. Огиз, Госиздат художественной литературы, М., 1948.

Покровский Е. А. — Детские игры, преимущественно русские. Москва, 1887.

Пачулия В. П. — По историческим местам Абхазии. Сухуми, 1959

Рудик П. А. — Игры детей и их педагогическое значение. Москва, 1948.

Робакидзе А. — О грузинском народном спорте (на грузинском языке), Тбилиси, 1955.

Робакидзе А. — Цхенбурти (на груз. яз.). Тбилиси, 1952.

Смирнов Л. — Ленин и Сталин о культурной революции. Госиздат культурно-просветительной литературы, 1951.

Семенов-Зусер С. А. — Физическая культура и зрелища в древнегреческих колониях Северного причерноморья. Харьков, 1949.

Сахокия Т. — Путешествия (на грузинском языке). Тбилиси, 1950.

Торнау Ф. Ф. — Воспоминания кавказского офицера. Ч. I—II, Москва, 1864.

Уварова П. С. — Кавказ (Путевые записки). Москва, 1887.

Чхиквишвили Д. И. — О национальной форме социалистической культуры. Тбилиси, 1955.

Шервашидзе Г. — Лирика. Эпос. Драмы (Под редакцией акад. С. Джанашиа). Абгиз, 1946.

Шишниашвили Н. Г. — Грузинские народные подвижные игры. (На грузинском языке). Тбилиси, 1958 г.

Шеразадишвили З. — Народные игры. (На грузинском языке). Тбилиси, 1954.

Шопен И. — Новые заметки по древн. истории Кавказа и его обитателей. Петербург, 1865.

Элашвили В. И. — Грузинский народный спорт. Тбилиси, 1956.

Элашвили В. И. — Грузинская народная система физического воспитания. (На грузинском языке), Тбилиси, 1956.

Элашвили В. И. — Хевсурское фехтование. Тбилиси, 1957.

Яновская Э. Б.—«Материалистические основы игры». Статья журнала «Советская педагогика», № 1, 1940.

Яковлев В. Г. — Игры в школе и пионерском отряде. Изд. ФиС, 1944.

Яковлев В. Г. — Игры в начальной школе. Учпедгиз, 1952.

Яковлев В. Г. — Подвижные игры учащихся V—VII классов. Учпедгиз, 1952.

Яковлев В. Г. — «За передовую советскую теорию и практику подвижной игры». Статья журнала «Теория и практика физической культуры», № 1, 1949.

СОДЕРЖАНИЕ

стр

Введение 3
К вопросу теории игр 6
Некоторые вопросы возникновения и развития физических упражнений и игр абхазцев 15
Абхазские народные игры (подвижные)
„Ахылпахас" 42
„Мцы-мца" 45
„Ашапуксра" 47
„Ахтарпа-хумарра" 49
„Алабакурс" 52
„Акеброу" 55
„Аркил" 57
„Калам-кыдца" 60
„Ауаса-рымпыл" 62
„Ахадакуркур" 65
„Ивуа-икуршва" 68
„Амба" 70
„Джит" 72
„Ачифт" 74
„Чу-чу-кварт—кварт" 76
Некоторые указания к абхазским народным играм 78
Абхазская спортивная игра „Аймцакачара"
1) К истории спортивной игры „Аймцакачара" 84
2) Содержание, правила, техника и тактика игры „Аймцакачара" 90
Некоторые вопросы, связанные с подготовкой команд, техники и тактики игры „Аймцакачара" 101
Использованная литература 115