

филиал МБУ ДО «Нюрбинская ДШИ» в с. Малыкай

**Тема доклада:**

**“Народный танец- залог здоровой жизни”  
(культ коня в танцевальной культуре якутов)**

Выполнила:

Иванова Туйаара Николаевна  
преподаватель отделения хореографии  
филиала МБУ ДО «НДШИ» в с.Малыкай

Малыкай, 2024 год

## Содержание

Введение.....	3
Глава I Культ коня у народа саха.....	5
Глава II Имитация движения коня в народных играх, танцах якутов.....	6
Глава III. Влияние якутских народных танцев на здоровье.....	8
3.1. 3.1. Чем полезны танцы. Как относились наши предки к танцам.....	8
3.2. Результаты социологического опроса.....	9
3.3. Комплекс упражнений для утренней зарядки .....	10
Заключение .....	11
Использованная литература .....	12

## Введение

В репертуаре ансамбля есть традиционные народные танцы: “Күңнэ сүгүрүйүү”, “Олопостоох үңкүү”, “Сайыны көрсө”, Оһуор- ойуу Айылҕам”, “Уһуктуу” и другие. И у меня возник вопрос, как заинтересовать учащихся задав им вопрос: может ли язык танца рассказать историю народа?

Традиционные танцы, имеющие высокий семантический статус были прочно связаны с обрядовым комплексом. Пластически-танцевальное видение, пластически-образное мышление народов — на сегодняшний день, недостаточно изученный пласт духовной культуры. Необходимо глубокое проникновение в сущность традиционных танцев. Этим обусловлено актуальность обращения к истокам самобытной танцевальной культуры. Якуты были скотоводами-кочевниками, разводили лошадей и крупный рогатый скот. В результате пребывания якутов на Севере они очень многое восприняли от северных народов: научились оленеводству, охоте, рыболовству и т.д. В те далекое время якуты преклонялись перед силами природы, божеству Дөһөгөй Айыы. Своими танцами стремились повлиять на духов для благосостояния семьи, увеличения голов лошадей и скота. [1]

Сейчас в народных танцах важны не только эстетические, но и психологические, физические и нравственные стороны. На современном этапе в хореографии наблюдается уклонение в сторону красочности и эмоциональности танцев. Среди любителей и зрителей есть те, которые не обращают внимание на внутреннее содержание танцев, некоторые даже не знают их исконное происхождение традиционных танцев, что именно наши предки передали традицию и здоровый образ жизни через танец. **Актуальность моей темы** лежит на этом.

**Тема доклада:** “Народный танец- залог здоровой жизни” (культ коня в танцевальной культуре якутов)

**Цель:** Выявление влияния культа коня в якутских традиционных танцах, составление комплекса упражнений для укрепления здоровья учащихся, привитие любви к духовной культуре народа саха.

**Задачи:**

1. Определить модель традиционных танцев, опираясь на фактический материал традиционной культуры по коневодству

2. Выявить позы, жесты коня в аспекте танцевальной образности, установить принципы организации традиционных народных танцев

3. Выяснить влияние традиционных народных танцев на укрепление здоровья.

4. Исследовать анкетированием отношение респондентов к традиционным народным танцам

5. Составить соответствующие жестам, имитациям коня комплекс упражнений утренней зарядки для улучшения осанки, работоспособности, улучшения памяти, любви к народным танцам саха.

**Объект исследования:** подражательные имитации движения коня в якутских народных танцах.

**Предмет исследования:** танец как часть культуры народов Республики Саха.

**Методологическая основа:** изучения народных танцев по материалам научной работы П.А. Ойунского, С.А Зверева- Кыыл Уола, Яковлевой О.Е. и другие, работы по народной хореографии М.Я. Жорницкой, А.Г. Лукиной.

**Методы исследования:** анализ и исследование соответствующей литературы, анализ народных танцев, обобщение, анкетирование учащихся и жителей, проведение утренней разминки для школьников.

**Новизна исследования:** Через данные соцопросов о народных танцах и из ранее изученных фактов культа коня в народных танцах саха, составили комплекс упражнений утренней зарядки для школьников.

**Теоретическая и практическая значимость исследования:** Исходя из этого, для школьников и для воспитанников ансамбля составили комплекс упражнений для утренней зарядки по имитациям движения коня.

**Гипотеза исследования:** Если мы рассмотрим особенности влияния якутских народных танцев для укрепления здоровья школьников, то докажем, что якутская народная хореография отражает не только национальный колорит и характер человека, но и влияет на здоровье человека.

**Структура исследования:** работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы, приложения (соцопрос, анкетирование, комплекс упражнений утренней зарядки)

## Глава I

### Культ коня у народа саха.

Танцы занимали большое значение в различных праздниках, обрядах, связанных с культом зверей, птиц, животных. Начиная с 1733 -1743 г.г. привлекли внимание исследователей и путешественников/ Наиболее ранними сведениями о ритуальных танцах саха являются материалы Я.М. Линденау (I), И.Г. Гмелина. Потом наиболее глубоко изучили представители якутской научной интеллигенции А.Е. Кулаковский, П.А. Ойунский, Г.В. Ксенофонтов, С.И. Боло, А.А. Саввин указывали на наличие танцевальных сюжетов, образов в традиционной культуре якутов. С.И. Боло и А.А. Саввин собрали обширный фактический материал по традиционным танцам якутов. П.А. Ойунский выделил движения якутского танца, связанные со скотоводством. А.Е. Кулаковский подчеркнул особую роль ритуального танца битии в обрядах и ритуалах. Г.В. Ксенофонтов определил шаманскую пляску как, «священную конскую пляску». [4]

Н.К. Антонов, проведя анализ лексики традиционного осуохая, пришел к выводу, что осуохай является культовым танцем поклонения солнцу. Он также считал, что камлание шамана нельзя называть просто исступленной пляской, приводящей к экстатическому состоянию, камлание шаманов являлось многоактным драматическим, порой комедийным действием, не лишенным театральности. [3]

Впервые детальное научное изучение традиционных танцев народов Якутии в 50-е годы начала М.Я. Жорницкая. Ею собран богатый фактический материал по традиционным танцам народов Якутии. М.Я. Жорницкой выявлены пять вариантов традиционного танца осуохай, собраны и описаны основные движения якутского народного танца, выявлены связи осуохая с бурятским «ехором». [4]

После нее о народных танцах изучила Ангелина Григорьевна Лукина. После окончания Московского института культуры, начала работать в Якутском колледже культуры и искусств, в данное время работает преподавателем в Арктическом ГИКИ. В данное время народные танцевальные ансамбли и коллективы как «Аар -Аартык» (рук: Лукина А.Г.), «Сандал» (рук Катакова С.А.), национальный театр танца РС (Я) им. С.А. Зверева- Кыыл Уола (рук: Алексеев А.И.), «Эрэл» (рук: Павлова Е.В), «Ситим» (рук: Попова Н.А), «Кыталык» (рук: Винокуров В.П.) и другие

Народные танцы продолжают развиваться, они покоряют своей простотой, благородством и торжественностью исполнения, ритмичностью, выразительностью движений.

Само слово "танец" (як. "үңкүү") происходит от слова "үңк" (досл. "молиться", "читать молитву"). [7]

Якуты издревле почитали духу Күн Дьөһөгөй тойон. В олоҕхо встречаются рассказы о небесных лошадей. Герой Олонхо имеет крылатого коня. Конь на колесницах изображен в индоевропейских мифах. Так же Белый шаман изображал самого коня, а помощник главного шамана — кутуруксут или битииһит играл роль возницы. Белый шаман, сейчас Алгысчыт, одевал на себя лошадиную шкуру с гривой, ушами.

## Глава II

### Имитация движения коня в народных играх, танцах якутов

Основные движения, при помощи которых исполняется якутский круговой танец, — боковой ход шагами-приставками и прыжки. Этот танец как форма ритуального поведения имеет связь с основным семантическим полем всего обрядового действия, посвященного поклонению солнечному божеству. Следовательно, все три уровня ритуала взаимосвязаны между собой и каждый может служить источником изучения одного из них. В частности, для того чтобы определить семантическое содержание лексики якутского хороводного танца, необходимо определиться с образом объекта почитания — солнечного божества. [4]

В хороводном танце осуохай, на наш взгляд, стремление показать движение небесного божества — Солнца соответствует также стремлению показать открывание мифической дороги, небесного прохода, по которым спускались все остальные небесные божества, с которыми связаны такие понятия, как жизнь, начало, счастье, радость и изобилие. Все это даруется богами взамен жертвенных подношений в виде чаш с кумысом, посвященных жеребят, привязанных к веревке, священной лошади «ытык». Сохранившийся в текстах хороводных песен мотив прибытия божеств на землю по небесной дороге, появляющейся с восходом солнца, выступает свидетельством того, что якуты этот центральный мотив календарного праздника связывали с круговым движением, которому придавали магическую способность соединять верх и низ космического пространства. Обычно традиционный хороводный танец осуохай исполняется вокруг ритуального оформления (столба-сэргэ), имитировали движение коня. Ехор ныне танцуют по всей Центральной и Северной Азии пять народностей: якуты, долганы (род эвенов), буряты, коренные тунгусы и родственные им эвены. В этом танце работает спина, бедра, таз, ягодицы. [7]

«Битии» (притоптывание на месте) изображает топот копыт коня. Притоптывание становится быстрее. Движению көтүү в сочетании с колебательными движениями всего корпуса и поднимающимися движениями плеч. В этом танце танцоры входят в транс, и в своих танцах летают в небесах в образе коня. В танце работает вся мышца рук, ног, позвоночный столб, спина, мозг, сосуды, дно малого таза

Танец рассматривается как неотъемлемая часть сложного комплекса традиционной культуры, как один из кодов обряда; выдвигается положение о том, что якутские ритуальные танцы осуохай, битии, «Узор», шаманская пляска прочно связаны с трехчастной концепцией мира и являются образцами пластически-танцевального моделирования Космоса, в которых ярко выражены идея путешествия и полета; в связи с возрождением традиционной культуры, в контексте трехчастной концепции мира применены методы исследования, базирующиеся на восстановлении традиционных понятий «ис турук» - состояние души, «болѳомто» - максимальная концентрация внимания; [4]

«Влияние коневодства безусловно имеется как в культе, так и в танцах и играх» - писал П.А. Ойунский. [6] Вот элементы, взятые из работы П.А. Ойунского, из якутских подвижных игр и танцев [9], которые мы учим на занятиях; (музыкальный размер 2/4;4/4):

«Дьйэрэнкэй — танец, изображающий игру жеребят на поле, работает позвоночный столб, спина, мышцы ног; «Чохчоохой» - танец изображает движение доильщицы кобылиц, юноши соревнуются на выносливость, работают мышцы спины, ног, ступни, упор на подтянутость; «Атах тэпси», работает вся мышца рук, ног, спины; «Кулун куллуруһуу» - танец жеребят- развивается гибкость спины, вестибулярный аппарат; «Кылыы»- развиваются мышцы ног, спины, выносливость; «Тинилэхтээһин» (стучать пятками)-лошадь защищает от врагов свое стадо; «Ат буолан сырсыы», «Ат сиэлиитэ» (бежать как лошадь), «Халбас хара атын миинньии», «Ат тиэйэр» (перекатывание на спину) входят в силовых упражнениях, улучшаются вестибулярный аппарат, ловкость, мышцы рук, ног, спины; «Сүгүрүйүү», «Нөрүөн-нөргүйүү» – этот поклон имеет древнетюркскую основу и корни его уходят в V — VIII вв. н.э., отметил С.Е. Малов [7]. В старину наши предки здоровались «Нөрүөн Нөргүй!», говорили «Сис-үөс үчүгэй» (спина и желчь). Таким образом, большое значение придавали на развитие позвоночника. Желчь стимулирует выработку слизи, активизирует моторику, желудочно-кишечный тракт. Танец «Узор» -постановщик, известный импровизатор – тойуксут, поэт, певец Сергей Зверев-Кыыл Уола. 1957 г поставил впервые танец «Узор» , в 1965 г приняли участие в фестивале художественных самодеятельств в г.Москве.

Танец «Узор» Зверева в общих чертах напоминает обрядовое празднество ысыах. Известно, что в старину якуты поминали умерших на этом празднике. Всякому обновлению предшествует уничтожение устаревшего, всякому возрождению – смерть. За всяким концом следует новое начало. В мифах смерть и возрождение сводятся лицом к лицу. Смерть служит почвой для возникновения нового, т.е. она является звеном восстановительного цикла». «Необходимо подчеркнуть, что погребально-поминальные элементы в ысыахе очерчены достаточно четко. В танце «Узор», который исполняется как своеобразная форма прощания с умершей, также соблюдены все элементы обряда ысыах, т.е. спортивные состязания, осуохай, питье кумыса, трапеза и т.д.». Автор считает, что в танце «Узор» сохранились реликтовые элементы. В «Узоре» рассматривается сложный феномен смерти и возрождения в их неразрывной связи. Определяется роль и значение ритуальных танцев во взаимодействии сакрального и профанного. В этом танце вошли все виды движений народного танца: природа, подражание птиц и животным, быт народа ит.д. По легенде этот танец - танец о зарождении новой жизни.[2]

В заключении хочу сказать, что имитации движения коня всегда имели в нашей жизни главную роль. Наши предки этим говорили о почитании высшей силы Күн Дьөһөгөй. Сейчас тоже почитаем культ коня.

## Глава III. Влияние народных танцев на здоровье человека

### 3.1. Чем полезны танцы. Как относились наши предки к танцам

Танец - вид искусства, в котором художественные образы создаются посредством пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела, из чего и формируется техника танцев.

Танец существовал и присутствует в культурных традициях всех людей и всех обществ. За огромную историю человечества он изменялся, отражая его культурное развитие. Каждый человек сможет ощутить на себе пользу танцевальной практики. Никаких ограничений, вплоть до возможности танцевать беременным женщинам, пожилым людям и детям с их формирующимся организмом. Вы можете быть самым неподготовленным человеком - танец не потребует от вас ничего сверхъестественного, но с первого занятия начнет происходить чудо преображения. Уже в первый месяц регулярных занятий можно заметить видимую пользу: ускоряется обмен веществ, мышцы привыкают к регулярной работе, становятся более упругими, вырабатывается схема дыхания. И все без перенапряжения и с интересным разнообразием: изменчивый темп музыки чередует резкие интенсивные движения с медленными, плавными, размеренными. [3]

А теперь посмотрим, как влияют народные танцы на здоровье человека. Для этого нужно вспомнить, как устроен наш опорно-двигательный аппарат. Он состоит из костей (скелета) и прикрепленных к костям мышц. Сами по себе кости оказывают влияние только на размерные пропорции (длинные руки, короткие ноги и т.д.), но на выработку осанки, походку и, самое главное, на положение костей влияют мышцы. Они как нитки натянуты между костями, и от того, в каком эти «нитки» находятся состоянии, зависит то, как ты смотришься со стороны, как ходишь и как двигаешься. Если мышцы, обвисшие и нетренированные, то тело выглядит как желеобразный мешок, который того и гляди готов сложиться пополам или растечься по земле. Походка тяжелая, она напрочь лишена всякой грациозности, движения скованные и неуклюжие. Если же мышцы в тонусе – тогда совсем другое дело – пружинистая легкая походка и ловкие движения. Мышцы можно формировать в любом возрасте, а значит можно изменить свое тело, сделать его пластичным и красивым. Ведущая активный образ жизни женщина средних лет и даже старшего возраста, всегда будет выглядеть привлекательнее, чем обрюзгшая молодая девушка. Хочешь все время быть молодой – танцуй и укрепляй в танце свое здоровье. Мы хорошо знаем, что танец улучшает общее физическое состояние человека; тонус мышц, укрепляет кости, координация сила спины, плечи, координацию, гибкость, эмоциональное состояние и т.д.

Наш главный стержень–позвоночник. Сейчас у школьников соблюдается сутулость, искривление позвоночника. Именно народные танцы укрепляют мышцы спины, ног, руки и конечно позвоночник. Есть такая методика «иппотерапия». Иппотерапия (от греческого *hippo* – лошадь) – лечение с помощью лошади. Наши предки всегда ездили на лошадях, что у табунщиков до сих пор не болеет спина. Если спина не болит - то здоровье есть. В старину наши предки здоровались «Нөрүөн-Нөргүй!» и сделали поклон, «нөрүөн»-это спина. Если спрашивали «Как здоровье?», все говорили «Сис-үөс үчүгэй» ( спина и



желчь) [ Из этого следует, что наши предки до наших времен большое значение для укрепления здоровья имели спина ( позвоночник) . Желчь стимулирует выработку слизи; активизирует моторику желудочно-кишечного тракта. Пословица «Үөһүн туолуо!» говорит о том, что если ты сделал кому то плохое, то будет болеть живот (брюшная полость). Как танец живота в якутском народном танце тренируется позвоночник, улучшается кровообращение и т.д.

### 3.2. Результаты социологического опроса

Я провела анкету для выявления уровня знаний среди школьников младшего, среднего, старшего возрастов и населения о пользе танцев для здоровья. В опросе участвовали 80 человек.

Вопрос опроса:

1. Полезен ли танец для здоровья? Почему? Да, нет, не знаю
2. Какой танец может вылечить человека? Якутский народный, вальс, восточный, современный, спортивный
3. Откуда ты это узнал? Читал, смотрел телепередачи, рассказывали взрослые.

По опросу видно, что начальные классы любят народные якутские, средние и старшие классы спортивные, взрослые люди - народные. Объясняю это тем, что у младших школьников еще не формировалось ритмичность, быстрота, они более тонкие. Человек со зрением обычно любит спокойные, гармоничные танцы. У старшеклассников и ребят среднего возраста уже формируется свои любимые песни, танцы. Но главную роль играют ритмичность, быстрота. Сейчас среди школьников стали модными ритмичные танцы. Прежде всего – всякие челлендж танцы в тик-токе, К-поп танцы и все другие современные и спортивные танцы. Это общее название методики оздоровительного назначения, которая позволяет изменить форму тела, вес, соотношение мышечной и жировой массы и надолго зафиксировать полученный результат.

Фактически, все спортивные танцы фитнес-группы являются комплексом физических упражнений под музыку. Я бы еще отнесла к этой группе Танец «Битии». Известный хореограф Станислав Катаков ( первый рук. анс. «Сандал» при ЯГСХА-АГАТУ) назвал «якутской йогой». «Битииһити входят в транс, и в своих танцах летают в небесах в образе коня» - говорил Станислав Катаков. Здесь работает вся мышцы рук, ног, спины, позвоночный столб, в том числе живота, кровообращение и т.д.

Тогда что нужно сделать, чтоб полюбили народный танец дети среднего и старшего возраста:

- 1.Внести элементы движений коня в танцах.
2. Включить в утренней гимнастике, в разминках якутские движения
3. Больше рассказать о народных танцах саха, приобщить к национальной культуре, если человек сам чувствует дух культуры, то он полюбит народный танец

Конечно, все это можно включить быстро, удобно. Потому, что молодежь любит ритм, быстроту. Но мы не должны забывать исконно традиционные танцы, движение, музыку. Это показывает особенность именно якутской хореографии.

### **3.3. Комплекс упражнений для утренней зарядки**

#### **по имитациям движения коня**

У старшеклассников и ребят среднего возраста уже проявляется разносторонний интерес, свои любимые песни, танцы, главную роль играют ритмичность, быстрота. Сейчас среди школьников стали модными спортивные ритмичные танцы.

После анкетирования начала думать о проведении утренней зарядки в средней школе, потому что с помощью имитаций движений коня можно содействовать укреплению мышц спины, ног, рук. Важно объяснить учащимся, что польза именно от утренней гимнастики очень высока и кроме того легко можно совмещать упражнения во время зарядки с упражнениями имеющими значения в выбранном виде спорта. Для школьников и воспитанников ансамбля составила свой комплекс упражнений для утренней зарядки. Это, во-первых, дает утреннюю бодрость, энергию, работоспособность, улучшение памяти, во-вторых, дает понять и почтить народную культуру, любить свой народный танец. Упражнение проводится в классе перед началом первого урока в течении 5 минут. В нашей школе все кабинеты по 35 кв.м. и более, в классе по 15-16 учащихся, поэтому есть достаточно место для выполнения упражнений. Ребята встают по парам, можно сделать и по одной. Упражнения делают стоя, темп более медленный.

#### **Комплекс упражнений для утренней зарядки:**

##### **«Якутские игры (танцы)» (11-16 лет)**

- 1.« Встреча солнца». И.п- 6 позиция ног, руки находятся вдоль корпуса, поднимаем руки вверх ладонями вперед, поднимаемся на носочки и прогибаемся (32 сек).
- 2.«Нөрүөн- Нөргүй!». И.п.- 6 позиция ног. Левую руку подносим к животу, правую руку держим над сердцем. Делаем шаг назад правой ногой, левую ногу вытягиваем вперед на носок, вдох; И.п. - выдох (16 сек)
3. Имитация «Битии». И.п.-6 позиция ног, семенящий бег на носках, потом на полной стопе (32 сек)
4. «Атах тэпси». И.п.- 6 позиция ног, прыжки со сменой ног (32 секунд)
5. «Кулун куллурүһуу». Упражнение в парах. И.п.- ноги на ширине плеч взявшись за руки лицом друг к другу, оборот в правую, при этом, не отпуская рук., оборот в левую (32 сек)
6. «Чохчоохой».И.п.- Ноги во 2 позиции руки на затылке (мальчики), девочки делают маленькое приседание ноги в 6 позиции.  
( 32 сек)
7. «Дьээрэнкэй». И.п.- прыжки на месте с ноги на ногу высоко поднимая колени, руки вниз выполняя движения прыжка. (32 сек)
8. Расслабление. И.п. - руки вверх вдох,выдох. (32 сек)

Ребятам понравилась зарядка, сказали, что тоже можно придумать самим такие упражнения, большинство ребят не знали, что якутский народный танец является имитацией подражания животным, птицам, природе, окружающей среды.

#### Заключение

Думаю, что материалы исследования могут быть использованы в научно-исследовательских работах, в процессе дальнейшего изучения народной хореографии и применяться в постановке танцев. Зрители, любители должны знать смысл народных танцев

После работы пришла к такому выводу

1. Народные традиционные танцы занимали большое значение в различных праздниках, обрядах, связанных с культом зверей, птиц, животных. О культе лошади в модели якутских танцев изучили исследователи: Я.М. Линденау, И.Г. Гмелин, И.А.Худяков, В.Л. Серошевский, Э.К. Пекарский, В.И. Йохальсон, ученые-этнографы, фольклористы А.Е. Кулаковский, П.А. Ойунский, Г.В. Ксенофонов, С.И. Боло, А.А. Саввин, И.А. Гоголев, знаток и носитель С.А.Зверев- Кыыл Уола и другие; впервые начала научное изучение народных танцев М.Я. Жорницкая, практическую и научную работу продолжают А.Г.Лукина, С.П. Толстякова и другие.

2. Движения имитации коня («Оһуохай», «Битии», «Дьйэрэнкэй», «Чохчоохой», танец жеребят и т.д.) занимали большое значение в различных праздниках, обрядах. Они развивают исконно традиционные движения в народных танцах саха.

3.Традиционные народные танцы и игры укрепляют выносливость, силу, быстроту, приобщают к национальной культуре. В старину наши предки здоровались «**Нөрүөн Нөргүй!**», говорили «**Сис-үөс үчүгэй**» (спина и желчь). Таким образом, большое значение придавали на укрепление сердечно – сосудистой системы, развитие и совершенствование мышечно – двигательного аппарата.

4. После соцопроса, чтобы вызвать большой интерес школьников к народному танцу, создали комплекс утренней зарядки и пришли к выводу, что элементы упражнений, во-первых, дают утреннюю бодрость, работоспособность, улучшение памяти, во-вторых, познают материальную, духовную культуру, проникаются его духом. Отсюда возникает потребность в изучении, сохранении и развитии традиций народной культуры как неотъемлемых составляющих системы нравственных и духовных ценностей общества

5. Народный танец – это большое понятие, включающее в себя много составляющих компонентов и разнообразные движения, и определённую композицию, и подходящую мелодию, и костюм, и идею. Традиционное танцевальное искусство является своеобразным воплощением духа времени, но вместе с тем оно выступает и формой, обеспечивающей преемственность традиций, живую связь прошлого и настоящего

#### Использованная литература:

1. Алгыс. Якутские танцы. /Составители Лукина А.Г., Сивцева М.З., Макарова Р.П. / Национальное книжное издательство Республика Саха (Якутия), 1992
2. Зверев Д.С. Аҕам туһунан аман өс. Слово об отце. Союз писателей Якутии. -Якутск, 1995
3. Лукина А.Г. Танцы Якутии. – Якутск: Кн. изд-во, 1989.-152 с.
4. Лукина А.Г. Традиционная танцевальная культура якутов.- Новосибирск: Издательство СО РАН, 1998-175 с.
5. Макарова Р.П. Алааһым ахтылбанаах үнкүүлэрэ.-Дьокуускай: Бичик национальнай кинигэ кыһата, 1997.- 160 с.
6. Ойунский П.А. Воспоминание . Воспоминание, предложение, статьи, рассказы .VII том. Якутск: Кн. изд- во, 1962
7. Стручкова Н. А. Формирование кинетического компонента в ритуальной практике: На примере генезиса якутского кругового хороводного танца осуохай / Отв. ред. А. И. Гоголев./ — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2005. с. 234 2.
8. Төрөөбүт тыл уонна литература. //саха тылын уонна литературатын учууталларыгар аналаах нуачнай- методическай сурунаал// №3 (15) 2009 с., от ыйа- балаҕан ыйа =25 С
9. Федоров А.С. Саха төрүт оонньуулар = Народные игры и забавы саха = Якутск: НКИ «Бичик» РС(Я), 2011 – 96 с.
10. Яковлева О. Е. Влияние культа лошади на движение «Дьибэрэнкэй» в танцевальной культуре якутов / О. Е. Яковлева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 20.2 (79.2). — С. 70-71. — UR

## Приложение

### №1. Результаты социологического опроса



### №2. Комплекс упражнений для утренней зарядки: «Якутские игры (танцы)» (11-16 лет)

- 1.« Встреча солнца». И.п- 6 позиция ног, руки находятся вдоль корпуса, поднимаем руки вверх ладонями вперед, поднимаемся на носочки и прогибаемся (32 сек).
- 2.«Нөрүөн- Нөргүй!». И.п.- 6 позиция ног. Левую руку подносим к животу, правую руку держим над сердцем. Делаем шаг назад правой ногой, левую ногу вытягиваем вперед на носок, вдох; И.п. - выдох (16 сек)
3. Имитация «Битии». И.п.-6 позиция ног, семенящий бег на носках, потом на полной стопе (32 сек)
4. «Атах тэпси». И.п.- 6 позиция ног, прыжки со сменой ног (32 секунд)
5. « Кулун куллуруһуу». Упражнение в парах. И.п.- ноги на ширине плеч взявшись за руки лицом друг к другу, оборот в правую, при этом, не отпуская рук., оборот в левую (32 сек)
6. «Чохчоохой».И.п.- Ноги во 2 позиции руки на затылке (мальчики), девочки делают маленькое приседание ноги в 6 позиции.  
( 32 сек)
7. «Дьэирэнкэй». И.п.- прыжки на месте с ноги на ногу высоко поднимая колени, руки вниз выполняя движения прыжка. (32 сек)
8. Расслабление. И.п. -руки вверх вдох,выдох. (32 сек)

