

Методические рекомендации по проведению занятия с иностранными студентами по теме «**Знакомство с Россией (часть 2)**»

Цель: сформировать представление о народонаселении, этническом и конфессиональном составе России.

1. Прочитайте текст и выполните задания (Бикарт А.А. «Основы российской государственности»: учебные материалы и практические задания для иностранных студентов: учебно-методическое пособие для студентов всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета. – Благовещенск: Дальневосточный ГАУ. – 2025. – 200 с.)

Культурное разнообразие делает нашу страну уникальной. В этом тексте вы узнаете о традициях народов России: их языках, районах проживания, традиционных занятиях, кухне, жилищах, религии и духовном наследии, представляющем особую ценность.

Буряты – коренной народ, проживающий в Республике Бурятия у озера Байкал. Национальный язык этого народа – бурятский.

Культура народа тесно связана с кочевым скотоводством, поэтому мясо и молочные продукты всегда составляли основу традиционной кухни. Буузы – традиционное блюдо бурятов, представляющее собой тесто с мясной начинкой, приготовленное на пару. Аналогичные блюда встречаются у разных народов, но только в бурятской кухне они заняли центральное место, став кулинарным воплощением кочевой культуры.

Буряты занимались не только скотоводством, но и земледелием. Сначала они обрабатывали землю мотыгами, а после знакомства с русскими стали использовать конные бороны и сохи.

Традиционное жилище бурят – юрта, где правая сторона была мужской (там хранились лук, стрелы, оружие и сбруя), левая – женской (с кухонной утварью), а в северной части юрты располагался алтарь. В центре юрты находился очаг, а вдоль стен – деревянные лавки. В XIX веке зажиточные буряты стали строить русские избы, но сохраняли традиционное внутреннее убранство.

Буряты традиционно исповедуют тибетский буддизм (ламаизм), но среди них также сохранились приверженцы шаманизма. С распространением буддизма буряты начали строить уникальные монастыри-дацаны, многие из которых в современной Бурятии имеют статус памятников мирового значения.

Буряты – единственный коренной народ Сибири, который создал собственные исторические письменные источники и владеет собственными литературными памятниками. В «бурятских летописях» XIX века описываются основные события истории и культуры народа. Бурятские буддийские наставники оставили богатое наследие оригинальных сочинений

и переводов, охватывающих философию, историю, тантрические практики и тибетскую медицину.

Российские **эскимосы** проживают в поселениях на восточном побережье Чукотки (Чукотского автономного округа). Их родной язык – эскимосский.

Суровый арктический климат не позволяет вести земледелие, поэтому традиционная эскимосская кухня основана на охотничьих и собирательских продуктах: оленине, мысе морских животных (тюленей, китов), рыбе и дикорастущих растениях. Кухня народа предполагает употребление продуктов в сыром виде без использования специй.

Традиционное занятие народа – морская охота с гарпуном (на кита, моржа и тюленя). Считается, что эскимосы научились первыми китобойному промыслу.

Иглу – всемирно известный символ эскимосской культуры, представляющий собой куполообразное жилище из снежных блоков, утепленное шкурами и обогреваемое масляными лампами. Благодаря теплоту воздуха стены жилища слегка оплавливались, но не таяли. Снежные стены хорошо впитывали лишнюю влагу, поэтому в жилище сохранялась комфортная температура и влажность. Эскимосы постепенно отказались от своих традиционных жилищ, научившись строить жилье из оленьих шкур.

Традиционное верование эскимосов – анимизм. Они верят в духов, живущих в различных явлениях природы, видят связь человека с окружающим его миром предметов и живых существ. Общаться с этим миром людям помогают шаманы. Раньше в каждом эскимосском поселении был свой шаман, но сегодня их число сократилось. Современные шаманы сохраняют особый статус: к ним обращаются за помощью, приносят дары, а их присутствие обязательно на важных обрядах и праздниках.

Эскимосы сохранили уникальные традиционные ремесла: резьбу по кости и камню, создание украшений и одежды, плетение корзин и ковров. Возрождаются основы декоративно-прикладного искусства, музыкального и устного фольклора. Народ продолжает соблюдать календарные обряды и праздники, такие как праздник кита и праздник первого ягненка.

Марийцы преимущественно проживают в Республике Марий Эл и прилегающих областях, сохраняя родной марийский язык.

Благодаря щедрой природе Восточно-Европейской равнины, где расположена Марий Эл, местные жители традиционно занимаются охотой, рыболовством, пчеловодством и земледелием, что обусловило богатое разнообразие марийской кухни. Особое место в национальной кухне с давних пор и по сей день занимают первые блюда. У большинства марийских блюд ярко выраженный кислый вкус, а количество добавленной соли может показаться излишним.

Основной тип марийских поселений – это деревни и села. На открытой территории сельского двора свободно располагались жилые и хозяйственные постройки. Дома строились главным образом из хвойного леса, вплоть до начала XX века.

Традиционная религия марийцев – язычество. В языческом пантеоне марийцев около 40 богов. Одна из особенностей культуры этого народа – священные рощи вместо церквей. По марийским верованиям, в священных рощах, где обитают божества запрещено сквернословить, думать о дурном, собирать грибы, срывать растения или рубить деревья. Марийский жрец выбирает священную рощу для молений, сопровождая обряд игрой на бубне и ритмичными ударами ножа и топора, чтобы изгнать злых духов и призвать благословение богов на плодородие и здоровье. Сегодня в Марий Эл сохранилось свыше 300 таких рощ.

Традиционный танец марийцев – «Веребочка». Обычно в нем участвуют два парня и одна девушка. Во время танца участники нередко выстраиваются в протяженную цепочку, длина которой порой достигает километра. Фольклорные коллективы бережно сохраняют музыкальные и танцевальные традиции марийцев, а искусство игры на старинных инструментах – волынке, барабане и гармонии – продолжает жить в руках современных мастеров.

Народная память бережно хранит древние сказки, предания и песни (обрядовые, лирические, шуточные), а активное участие людей разных поколений в праздниках и обрядах способствует сохранению и развитию этих традиций.

Башкиры преимущественно проживают в Республике Башкортостан и говорят на башкирском языке.

Традиционным занятием башкир было полукочевое скотоводство, включавшее разведение лошадей, овец, крупного рогатого скота и верблюдов. В теплый сезон они переходили с пастбища на пастбище, а зимой возвращались в постоянные поселения. Начиная с XVII века земледелие стало основным занятием башкир, хотя в отдельных районах элементы кочевого уклада сохранялись вплоть до XX столетия.

Традиционная башкирская кухня отличается питательностью и простотой: блюда готовят преимущественно из мяса (конины или баранины) с добавлением жира, используя минимум приправ, что отвечает потребностям кочевого образа жизни в калорийной пище.

Традиционно башкиры жили в юртах с закругленным верхом или в виде конуса, но в зависимости от места жительства (степи или леса) могли строить дома из глины или избы из бревен. Мастера, возводившие постройки, стремились придать каждому зданию индивидуальности – прежде всего за счет украшения фасадов деревянной резьбой.

Башкортостан – духовный центр мусульман России: здесь, в городе Уфа, находится Центральное духовное управление мусульман России. Башкиры,

как и многие народы до принятия единобожия, исповедовали язычество. И хотя сегодня они – мусульмане, в их пословицах, обрядах и ритуалах сохраняются отголоски древних верований.

Башкирская культура отличается богатыми музыкальными традициями. В народном творчестве представлены разнообразные песни – от эпических и лирических до шуточных и частушек, а также обширный пласт сказок: волшебных, героических, бытовых и о животных. Особую ценность представляют народные обычаи, сочетающие древние верования и исламские традиции. Яркие примеры – легендарное башкирское гостеприимство и уникальные свадебные ритуалы.

Якуты являются самым многочисленным народом Республики Саха (Якутия), а якутский язык – их национальный язык.

Традиционными занятиями якутов являлись скотоводство, охота и рыболовство. Они разводили лошадей, практикуя пастбищное содержание, охотились верхом с луком на пушного зверя, копытных и птицу, а рыболовством занималось преимущественно беднейшее население.

Земледелие было заимствовано якутами у русских в XVII веке, но вплоть до XIX столетия оставалось слабо развитой отраслью хозяйства. Возделывали преимущественно ячмень, изредка – пшеницу.

Якутская кухня основана на мясных блюдах из конины, оленины и говядины с минимальной обработкой – варкой и заморозкой. Характерная особенность – использование субпродуктов: внутренности маринуют, засаливают или превращают в колбасу.

Традиционно якуты вели полуоседлый образ жизни, переселяясь между летними и зимними жилищами. Их поселения состояли из нескольких юрт, расположенных на значительном расстоянии друг от друга. Для строительства использовали исключительно тонкие деревья – рубка крупных считалась грехом. Юрты возводили в низких, защищенных от ветра местах и делали разборными для удобства транспортировки. В XX веке якуты начали переходить к строительству изб.

Традиционная религия якутов сочетает шаманизм, анимизм и культ верховного божества. Их мироздание состоит из трех уровней: верхний мир населяют боги, средний – люди, а нижний – злые духи. Шаманы выступают посредниками между мирами – через особые обряды они общаются с духами, исцеляют болезни, предсказывают будущее и испрашивают благополучие для Общины. Хотя с XVIII века большинство якутов приняли православие, элементы традиционных верований сохраняются в культуре до наших дней. Древние эпические сказания – главное культурное достояние якутов. Эти грандиозные по объему произведения веками передавались устно особыми сказителями. Когда такой сказитель приходил в селение, жители собирались в самом просторном жилище и по несколько дней слушали исполнение – для изолированного народа это заменяло театр и иные развлечения. В 2005 году

ЮНЕСКО включило якутский этнос в список шедевров устного и нематериального наследия человечества.

Манси – коренной малочисленный народ России, проживающий в Ханты-Мансийском автономном округе, говорящий на мансийском языке.

Активное взаимодействие манси с русскими началось после присоединения Сибири. На тот момент манси сохраняли родоплеменной уклад, их хозяйство основывалось на охоте и рыболовстве. С установлением советской власти началось развитие северных народов: многие манси освоили скотоводство (разведение лошадей, овец, коров), оленеводство и земледелие.

Кухня манси отличается уникальными блюдами. Особенно ценился рыбий жир, который вытапливали из внутренностей крупной рыбы. Традиционным блюдом был суп из вяленого мяса с мукой и оленьим жиром. Оленеводы создали целый ряд блюд из оленьей крови – от кровяной колбасы до особых лепешек.

Традиционным зимним жилищем манси является деревянная изба. В летнее, осеннее и весеннее время манси уходили из своих постоянных домов в места промысла и жили во временном жилище. Временное жилье строили в форме конуса из тонких жердей, покрывали его березовой корой или оленьими шкурами.

Большинство современных манси исповедуют православие, сохраняя элементы традиционных верований. Их мировоззрение сочетает шаманизм, культ духов-покровителей и священных животных. Согласно представлениям манси, мужчины обладают пятью душами, женщины – четырьмя. Шаманы сохраняют важную роль в обрядах жертвоприношения и лечения болезней.

Самобытная культура манси сохранила многовековые традиции: мастерство бисероплетения, обработки дерева, кожи и бересты передается из поколения в поколение. Сохранились народные сказки, песни и легенды. Особое значение имеют традиционные праздники – День прилета серой вороны, День рыбака и День оленевода.

Задание 1. Ответьте на вопросы:

1. Какие народы живут в России?

2. Какой народ вам показался наиболее интересным? Чем привлек ваше внимание этот народ?

3. О каких религиях и традиционных верованиях народов России вы узнали?

4. Какие прилагательные вы бы использовали для описания России и русского народа?

Задание 2. Расположите реплики диалогов в правильном порядке:

1. *Тема: «Буряты. Традиции и культура»*
 1. Они живут у озера Байкал. Красивое место!
 2. Что они едят?
 3. Где живут буряты?
 4. Мясо и молоко. Любят буузы – вкусное блюдо!
 5. Да! И сейчас там есть буддийские храмы.
 6. Они верят в Будду?

2. *Тема: «Эскимосы. Традиции и культура»*
 1. Они живут на Чукотке, где всегда холодно и снежно!
 2. Правда? А что они едят в таких условиях?
 3. Да! И сейчас они делают красивые фигурки из кости.
 4. Расскажи мне про эскимосов. Где они живут?
 5. В основном мясо тюленей и рыбу, часто даже сырое!
 6. А они до сих пор делают свои традиционные поделки?

3. *Тема: «Марийцы. Традиции и культура»*
 1. В Марий Эл, в центре России. Там красивые леса и реки!
 2. Расскажи, где живут марийцы?
 3. Что они там делают?
 4. А что они делают в лесах?
 5. Охотятся, собирают мед. А еще у них есть священные рощи!
 6. Молятся богам природы. Там нельзя шуметь!

4. *Тема: «Башкиры. Традиции и культура»*
 1. Разводили лошадей, овец и даже верблюдов!
 2. Да! И в деревянных домах. Юрты были у кочевников.
 3. Скажи, а где находится родина башкир?
 4. Чем раньше занимались башкиры?
 5. В Башкортостане. Там степи и леса.
 6. А где раньше жили башкиры? В юртах?

5. *Тема: «Якуты. Традиции и культура»*

1. В Якутии! Там очень холодно, но люди сильные.
2. Да! И лошадей, и оленей. Мясо едят сырым и вареным.
3. А чем они занимаются? Охотятся?
4. Где живут якуты?
5. Охотятся и рыбу ловят. А еще разводят животных!
6. Правда, что они едят мясо оленей?

6. *Тема: «Манси. Традиции и культура»*

1. Они знамениты тем, что делают красивые вещи из кожи и бисера!
2. А какие у них праздники?
3. Манси отмечают День оленевода и День рыбака. Очень весело!
4. Расскажи про манси. Чем они знамениты?
5. Правда, что у них особенные ремесла?
6. Да! Шьют одежду, делают посуду из бересты.

2. Прочитайте текст и выполните задания:

Северный Кавказ: «Гора языков» и колыбель древних культур

Представьте себе место, где на территории, сравнимой с небольшой европейской страной, проживают десятки народов, говорящих на языках, непохожих ни на какие другие в мире. Где в одном селе могут звучать три разных языка, а жители соседних аулов порой не понимают друг друга. Где высоко в горах стоят каменные башни, которым больше тысячи лет, а в городах соседствуют древние мечети и современные небоскребы.

Это – Северный Кавказ. Один из самых уникальных и многонациональных регионов. Этот регион – настоящий музей под открытым небом, где переплелись судьбы сотен народов, империй и религий. Это не просто «юг страны», это особый мир со своими законами гостеприимства, воинской доблестью и мудростью предков.

Северокавказские народы – это потомки древнейших обитателей этих земель. Они жили здесь еще задолго до того, как возникли Египетские пирамиды или Римская империя. Ученые делят эти народы на две большие этнолингвистические семьи: адыго-абхазскую и нахско-дагестанскую. Но давайте не будем углубляться в сложную лингвистику, а лучше познакомимся с некоторыми представителями этих семей.

Адыго-абхазская группа представлена следующими народами.

Кабардинцы – самый многочисленный из адыгов (более 520 тысяч человек). Они считаются законодателями «адыгского этикета» – Адыгэ Хабзэ.

Это не просто правила поведения, а целая философия жизни, где главное – уважение к старшим, гостеприимство и воинская честь.



Национальный кабардинский костюм
<http://www.etno.clow.ru>

Черкесы – их часто путают с кабардинцами, потому что говорят они на одном языке. В современной России они живут в Карачаево-Черкесии. В Турции, Иордании и Сирии, кстати, «черкесами» до сих пор называют всех выходцев с Северного Кавказа.



Традиционный
костюм черкешенки
<http://www.etno.clow.ru>

Адыгейцы – живут в Республике Адыгея, в окружении краснодарских степей. Они славятся своими золотошвеями и мастерами по серебру.



Традиционный адыгейский
костюм <https://travelask.ru>

К этой группе народов также относятся абхазы, абазины, шапсуги.

В нахско-дагестанскую группу входят следующие народы.

Вайнахи (чеченцы и ингуши) – это народы, которых объединяет язык и культура.

Чеченцы – третий по численности народ России (более 1,6 млн человек). Их самоназвание «нохчий» переводится как «народ». История Чечни – это история борьбы за свободу. Даже среднеазиатский завоеватель Тамерлан, сокрушивший Золотую Орду, столкнулся в горах Чечни с ожесточенным сопротивлением. Сегодня столица Чечни – Грозный – это один из самых современных и красивых городов России, восстановленный буквально из руин после военных конфликтов 1990-х. Мечеть «Сердце Чечни» – одно из крупнейших мусульманских сооружений в Европе.



*Традиционный чеченский костюм -
<https://nazaccent.ru/>*

Ингуши (самоназвание «галгай» – строитель башен) – их фамильные башни до сих пор стоят в горах Ингушетии. Это жилые дома-крепости, которые строили на крутых склонах. Интересно, что у ингушей долгое время не было князей, и общество управлялось старейшинами, соблюдая строгие законы адатов (обычного права).



*Горные ингуши. Фото начала XX века
<https://musaget.ru/ingushi-kto-takie/>*

Народы Дагестана: многообразие в одной республике

Дагестан в переводе означает «страна гор». Именно горы стали причиной такого невероятного разнообразия. Люди жили в изолированных ущельях, веками практически не контактируя друг с другом, поэтому в Дагестане сформировалось более 30 коренных этносов.

Аварцы (около 1 миллиона человек) – это «титул» горцев. Именно аварцы создали в XVIII веке могущественное Аварское ханство. Самоназвание аварцев – «маарулал», то есть «горцы». Из этого народа вышел великий поэт Расул Гамзатов, написавший ставшую легендарной песню «Журавли», которую в России знает каждый.



Национальный аварский костюм
<http://www.etno.clow.ru>

Даргинцы (около 600 тысяч) – знамениты своим ремеслом. Если вы увидите изящные кинжалы с серебряной чеканкой или ювелирные украшения ручной работы – скорее всего, их сделали мастера из села Кубачи. В этом селе все жители веками занимались металлообработкой.



Национальный даргинский костюм
<http://www.etno.clow.ru>

Лезгины (около 500 тысяч) – их энергичный танец «Лезгинка» известен во всем мире. Это танец-поединок, танец-соревнование, где мужчина парит как орел, а женщина скользит как лебедь. Лезгины живут и на юге Дагестана, и на севере Азербайджана, поэтому река Самур, протекающая по их землям, разделяет народ на две страны.



<https://yandex.ru/images>

Малые народы (рутульцы, агулы, цахуры и другие) – это уникальные этносы, численностью от 10 до 30 тысяч человек. Они живут в самых труднодоступных ущельях и до сих пор сохраняют древние языки, которых нет нигде больше в мире.

Несмотря на языковые различия, у всех северокавказских народов есть общие черты:

1. Гостеприимство.

Гость на Кавказе – «посланник Бога». Если вы попадете в дом к горцу, вас обязательно посадят за стол, даже если хозяин сам голоден. Самые лучшие куски мяса отдаются гостю. Отказаться от угощения – значит оскорбить хозяина.

2. Уважение к старшим.

Молодой человек никогда не перебьёт старика, не сядет раньше него и даже не закурит в его присутствии. Это не просто правила, это основа воспитания. Старших слушаются беспрекословно.

3. Куначество.

Это форма побратимства. Если два человека из разных народов или даже враждующих родов становились кунаками (друзьями-братьями), они были обязаны защищать друг друга до самой смерти. Узы куначества были священнее кровных.

4. Одежда.

Знаменитая черкеска – это не просто красивая одежда. На груди у нее есть специальные карманчики – газыри. Раньше в них вставляли бумажные трубочки с порохом для зарядки ружья. По количеству газырей можно было понять, готов ли всадник к бою. Женский костюм был не менее символичен: узкое платье, серебряные пояса и налобные повязки подчеркивали статус девушки.

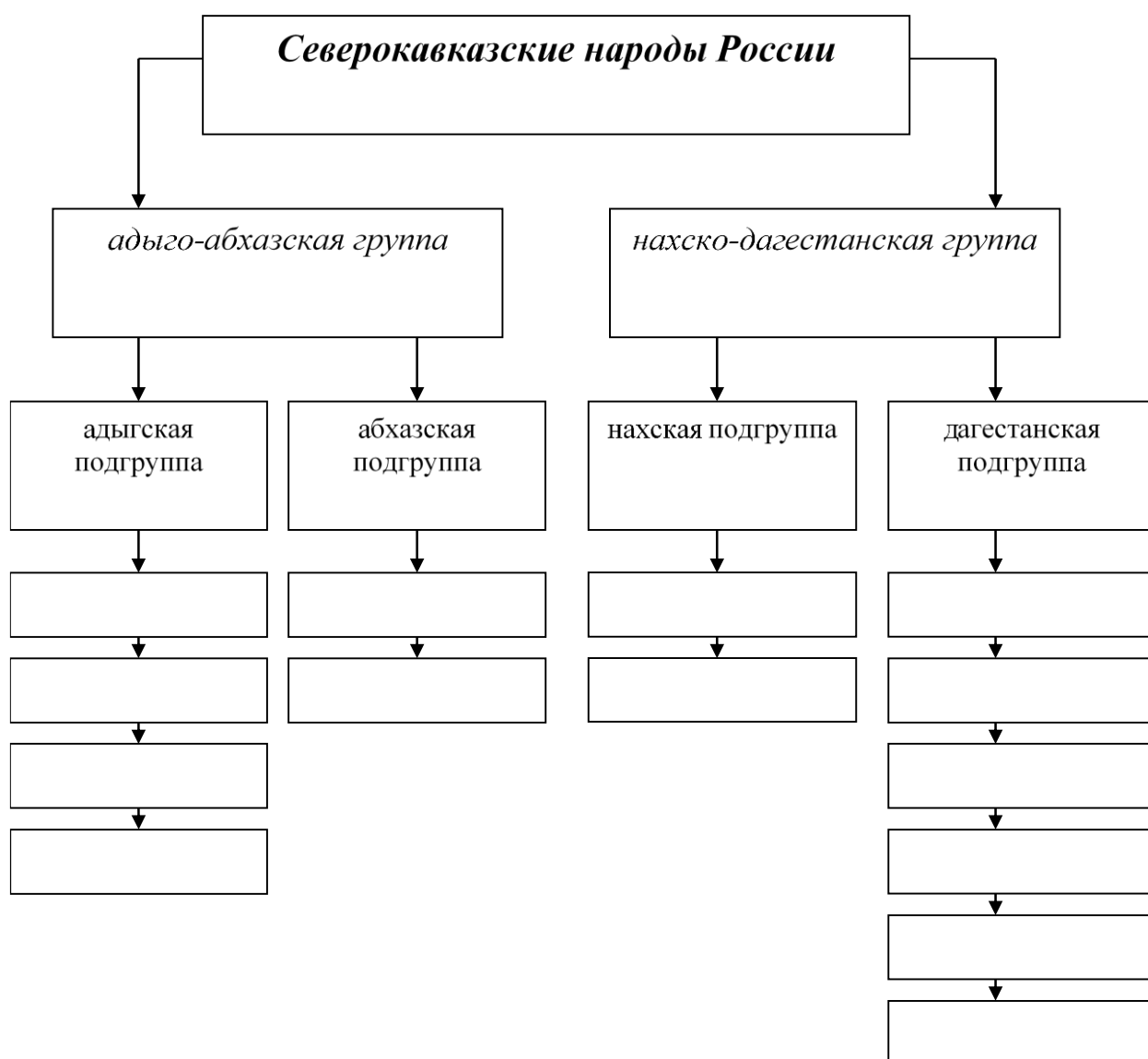
5. Кухня.

Невозможно описать Кавказ без еды. Шашлык, хинкал (крупные лепешки в мясном бульоне), чуду (лепешки с начинкой), халва и, конечно, чай. На Кавказе чай пьют не торопясь, с вареньем и травами.

Северный Кавказ – это удивительное место, где в течение тысячелетий сохранилось древнее культурное наследие. Здесь ислам соседствует с древними языческими обрядами.

Северный Кавказ – это живой урок истории. Он показывает, как можно сохранить уникальную идентичность в огромном современном мире. Несмотря на сложные страницы истории, сегодня народы Кавказа вносят огромный вклад в науку, спорт и культуру всей России. Это регион невероятной энергии, красоты гор и сильных характеров. Побывать там – значит увидеть ту Россию, которую часто называют «загадочной душой» страны.

Задание 1. Заполните таблицу:



Задание 2. Подготовьте творческий проект по одному из народов, относящихся к северокавказской этнолингвистической семье по следующему плану:

- 1) тема проекта; сведения об авторе;
- 2) структура проекта;
- 3) история формирования народа;
- 4) географическая характеристика; территория современного проживания; специфика природного ландшафта;
- 5) лингвистическая характеристика;
- 6) антропологический тип;
- 7) этнографическая характеристика;
- 8) хозяйственная характеристика; типы традиционного поселения и жилища; особенности внутреннего убранства жилищ; виды традиционных занятий;

9) культурная характеристика; особенности национального костюма; традиционный орнамент; специфика традиционной кухни; основные национальные блюда; основные; элементы фольклора (сказки, песни, пословицы и др.)

10) этноконфессиональная характеристика; исповедуемая религия; религиозные праздники;

11) особенности коммуникативного поведения.

12) выдающиеся деятели культуры, образования, спорта и т.д.