



# Физическая культура Русского централизованного государства

Никифоров Александр Ярославович  
13 группа

К концу XV столетия в Северо-восточной Руси сложилось Русское централизованное государство с двумя основными классами: крепостное крестьянство и феодалы



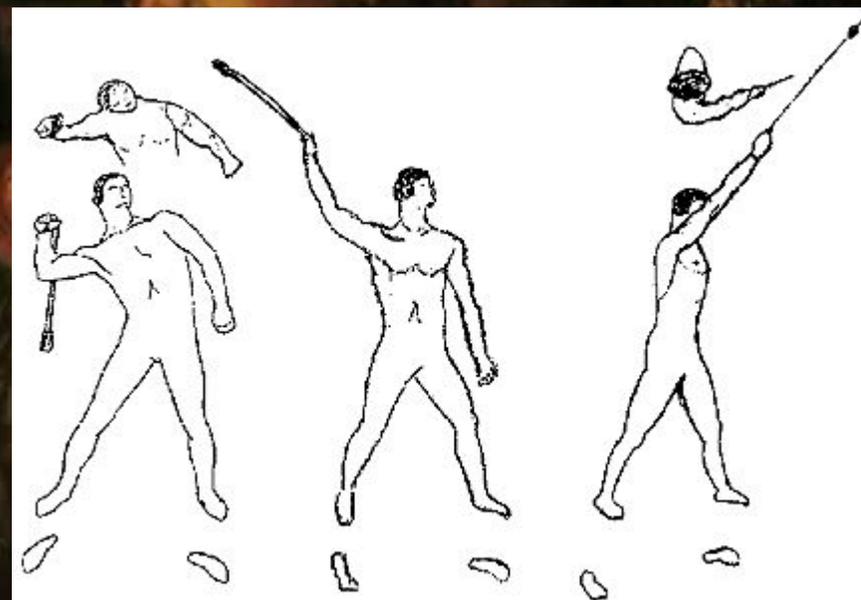
В быту народных масс были распространены разнообразные физические упражнения и игры, развивающие силу, выносливость, ловкость, мужество и упорство



К числу упражнений, играющих большую роль в физическом воспитании народных масс, относились ходьба на лыжах, катание на коньках, салазках, палочные бои на льду, взятие снежных крепостей



Физическое воспитание городского населения было скромнее и проходило в форме «потех» и ярмарочных гуляний: фехтование на пиках и шпагах, акробатика, прыжки, метание камней в цель и на дальность

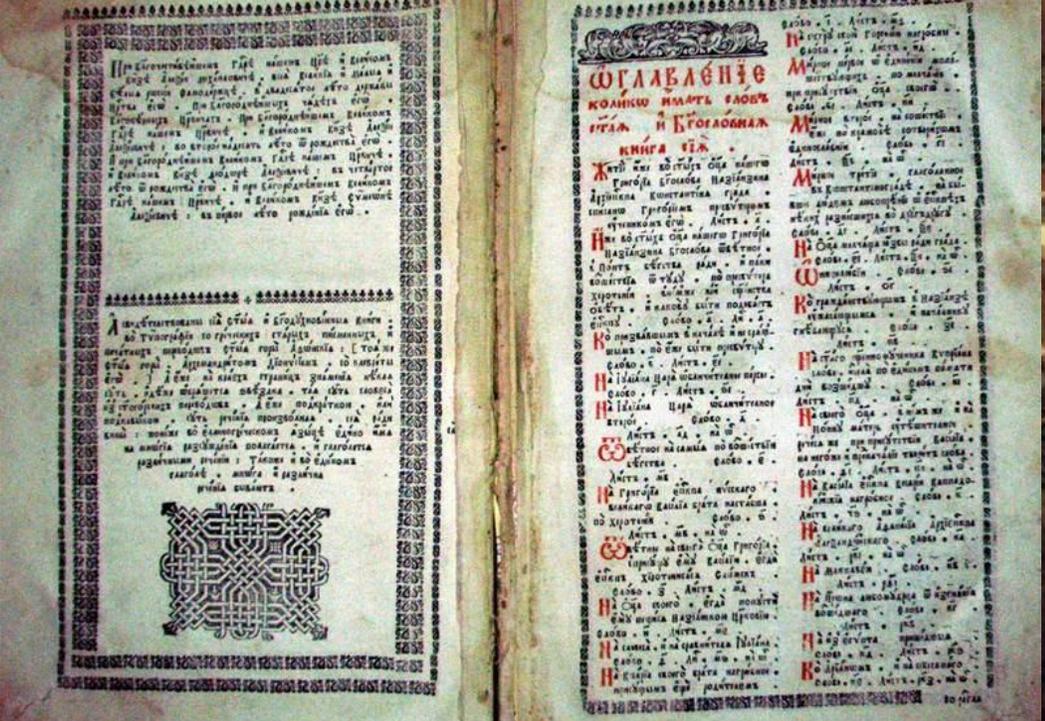
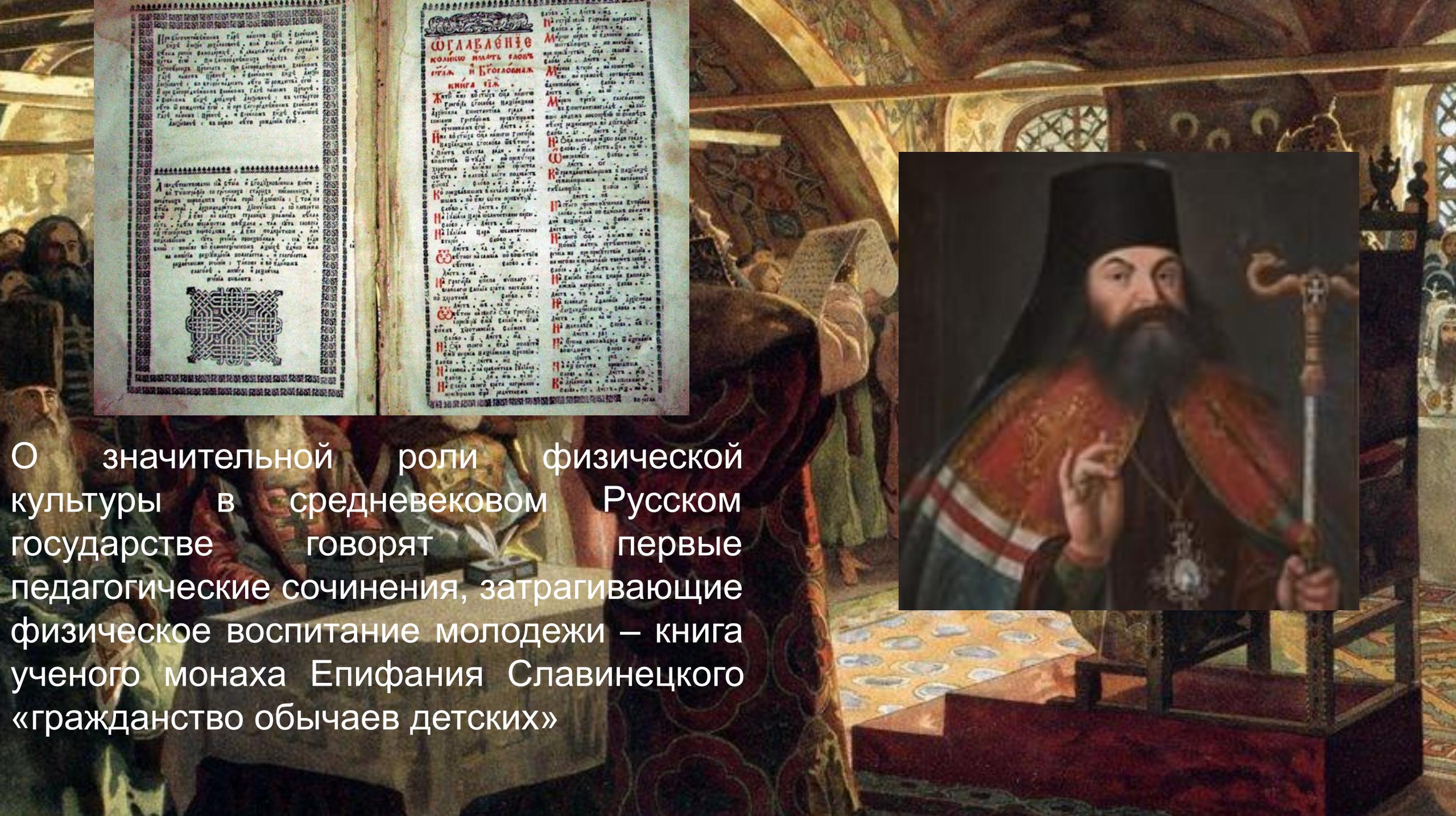


В 1664 г. царь Алексей Михайлович издал специальный указ, запрещающий народные игры и физические упражнения. Однако, народ продолжал культивировать свои любимые игры и забавы.





Для Российского государства большое значение имела физическая подготовка русского войска. Главными отрядами считались конница с умением владения топором, саблей, кинжалом, луком и пехотные отряды. Грозным были введены городские полки, позже стали создаваться лыжные рати



О значительной роли физической культуры в средневековом Русском государстве говорят первые педагогические сочинения, затрагивающие физическое воспитание молодежи – книга ученого монаха Епифания Славинецкого «гражданство обычаев детских»



