The background is a rich, textured painting of a bustling Russian town square. The scene is dominated by multi-story wooden buildings with intricate architectural details, including balconies and decorative elements. A large, dense crowd of people in traditional attire fills the square, engaged in various activities. In the foreground, several figures are seen carrying large, round objects, possibly barrels or baskets, on their heads or backs. The overall atmosphere is one of a vibrant, active community. The text is overlaid on the upper and lower portions of the image.

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



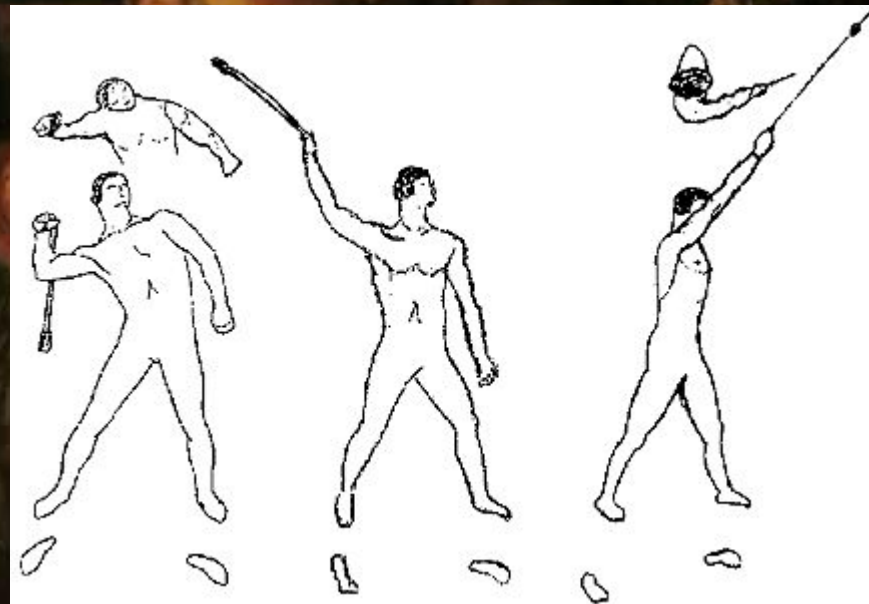
В быту народных масс были распространены разнообразные физические упражнения и игры, развивающие силу, выносливость, ловкость, мужество и упорство



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

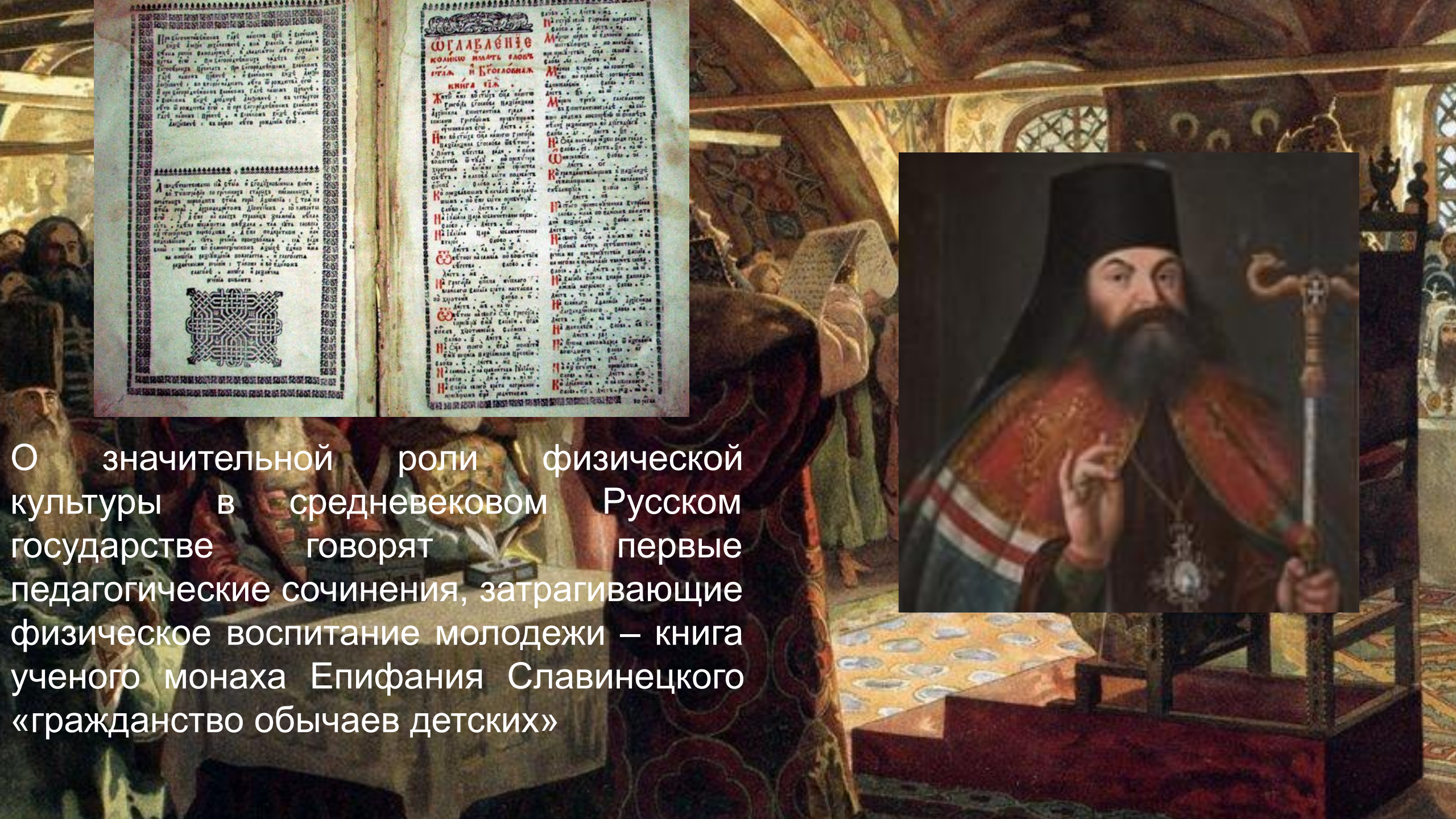


В 1664 г. царь Алексей Михайлович издал специальный указ, запрещающий народные игры и физические упражнения. Однако, народ продолжал культивировать свои любимые игры и забавы.





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»



