

# РУССКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Работу выполнила:

Ст-ка группы  
ЗПСО-12

Ожгихина Екатерина

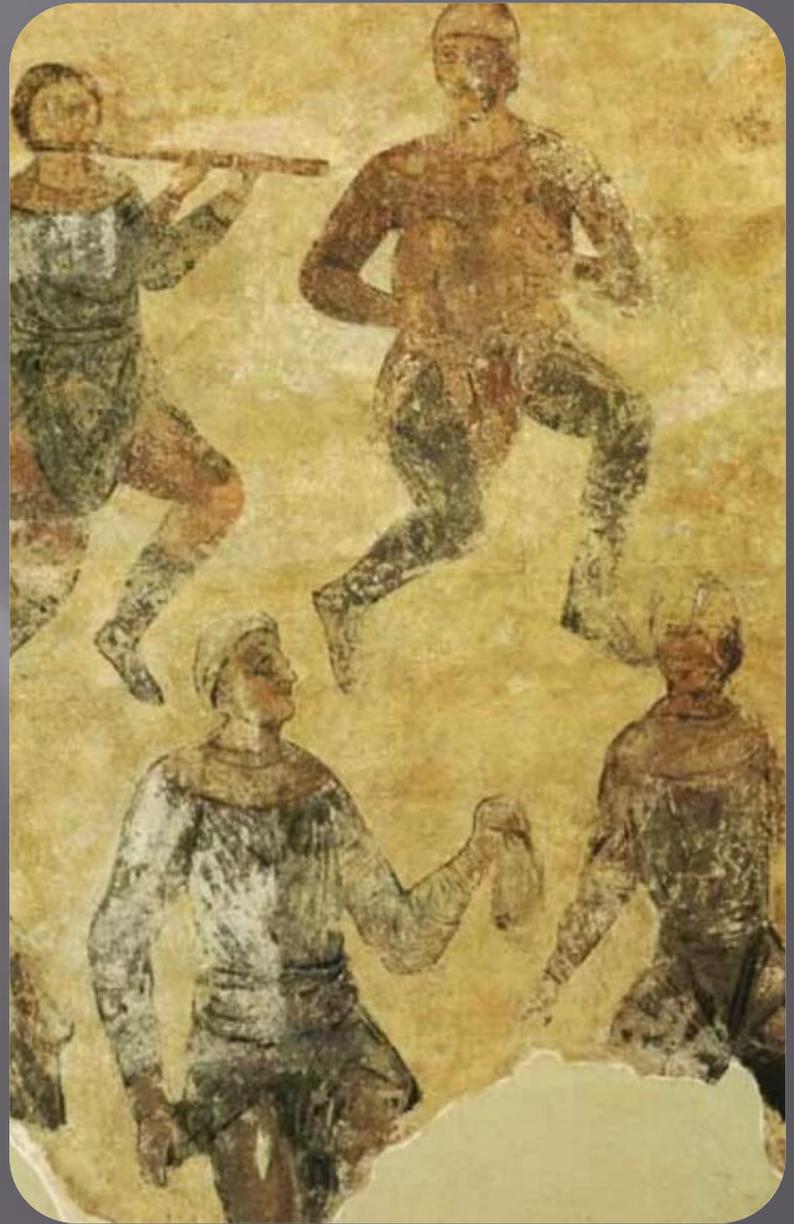
Для периода донациональных отношений в физической культуре характерны такие понятия, как первобытная физическая культура, физическая культура родовой общины. В процессе разложения первобытнообщинного строя происходило образование родовых союзов, из которых, в свою очередь, складывались племена. Здесь уместно говорить уже о физической культуре племен и племенных союзов. С появлением классового общества возникла такая социально-этническая общность людей, как народность, и с этого времени следует говорить о народной физической культуре.



Кулачный бой. На протяжении всей Истории славяне вели постоянные войны, и воинские упражнения и игры сделались неотъемлемой частью древнеславянской культуры, прочно войдя в быт и отразившись в традиционных "потехах". Русский кулачный бой ("кулачная потеха"), - яркий тому пример. Первые летописные упоминания о кулачном бое встречаются в начале XIII в. Великий Князь киевский, Мстислав III, и князь псковский, Владимир, ободряя пред битвой своих воинов представили им на волю: сразиться на конях или пешими. И получил ответ: "мы не хотим на конях, но сразимся, по примеру наших предков, пешими и на кулаках". На первый взгляд,



На Руси издревле проводились состязания плясунов. Плясали как в одиночку, так и в паре с соперником. Состязание чаще всего происходило на ярмарках. На плясунов "спорили" и делали ставки, а победители получали призы: подарки, деньги или вино. Плясуны постоянно тренировались, выдумывали новые сочетания "коленцев", неизвестные соперникам и зрителям. До состязаний наработки держали в большом секрете. Это постоянно пополняло и обогащало технику русского пляса. различали парный и одиночный перепляс. В первом случае один из плясунов показывал какое-либо движение или связку, соперник должен был их в точности повторить, потом показывал свои. Во втором - соревнующиеся попеременно показывали свои движения, при этом нельзя было повторять предыдущие. Проигрывал тот, у кого первого заканчивался набор "выкрутасов"



На ярмарках и гуляниях популярностью пользовались состязания силачей в поднятии камней и прочих тяжестей, толкании бревна; бои на бревне: когда два участника садились друг перед другом на высоко закрепленном бревне и старались сбить друг друга на землю ударами мешков с опилками или палками, обмотанными тряпьем. Дети соревновались друг с другом в беге "взапуски", то есть наперегонки. К массовым играм относились и перетягивание каната (невода), снежки, катание на санках, бег на ходулях - игры хорошо известные и сейчас. С некоторыми играми мы познакомимся поближе. Массовые игры



Лапта в древности была распространенной молодецкой забавой у славян. В русских летописях есть многочисленные упоминания об этой народной игре. При раскопках древнего Новгорода, среди прочих предметов, обнаружено было немало мячей и сама лапта (палка-бита), давшая название игре. Лапта пользовалась успехом и у викингов, которые, судя по всему, переняли ее у славян - норвежские археологи не раз находили биты для игры в лапту. Городки (рюхи, чушки). История этой игры насчитывает несколько веков - она почти столь же стара, как и лапта. Упоминание о городках можно найти и в сказках, и в старинных легендах, и в документах, относящихся к истории Древней Руси. Смысл игры был в том, что бы выбить броском деревянной биты фигуры-мишени (складывающиеся из деревянных столбиков - "городков") за черту игрового поля - "города".

