

# Русские национальные виды спорта и игры.

Выполнил студент группы 2К4 Бобров Артём

# Самбо

- Самбо (аббревиатура, образованная от словосочетания «самооборона без оружия») — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР в результате синтеза многих национальных видов единоборств и, в частности, борьбы дзюдо. Является одним из видов борьбы в одежде. Официальной датой рождения этого вида спорта принято считать 16 ноября 1938 года, когда вышел в свет Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 «О развитии борьбы вольного стиля» («борьба вольного стиля» было первоначальным наименованием спорта, позже переименованного в «самбо»). Самбо подразделяется на два вида: самбо спортивное и боевое. Боевое самбо. Боевое самбо - единоборство, созданное в 1930-х годах в СССР для обучения членов силовых структур. Тогда боевое самбо не считалось спортивной дисциплиной и являлось запрещенным к обучению гражданских лиц. Лишь в 1991 году боевое самбо было «рассекречено» и стало отдельным видом спорта (В 1994 году в Москве состоялся 1-й чемпионат России по боевому самбо). В отличие от борьбы самбо задачей спортивного поединка является не только демонстрация бросковой техники борьбы в одежде или техники болевых приёмов. В поединке по боевому самбо важна именно эффективность технических действий по устранению физической агрессии.

- Решением задачи спортивного поединка является добровольное признание себя побеждённым одного из участников, либо через его явную небоеспособность. Именно поэтому в боевом самбо возможно применение технического арсенала из любого вида спортивного единоборства. Например: броски и удержания посредством захватов за одежду, болевые воздействия на связки и суставы (характерно для самбо и дзюдо), броски посредством классических захватов за тело (характерных для борьбы вольного и классического стилей), удушающие воздействия посредством захватов за одежду (характерно для дзюдо) и частей тела (это уже ближе к смешанным видам единоборств), всевозможные удары руками и ногами (характерные для различных видов ударных единоборств).

- С 1972 г. проводятся международные соревнования по борьбе самбо. Борцы самбо тренируются в более чем 70 странах мира.
- В 1981 году МОК признал борьбу самбо олимпийским видом спорта, но в программу Олимпиад этот вид борьбы до сих пор не включён. Есть мнение, что неопределённый статус самбо в олимпийском мире сказывается на популярности этого вида спорта: многие спортсмены-самбисты стали выступать на соревнованиях по дзюдо. Тем не менее, в последнее время число практикующих самбо увеличивается.

## Кулачный бой

- Кулачный бой — потеха, представляющая собой бой кулаками. Существовала в России начиная с глубокой древности до начала XX века. Помимо развлечения, кулачный бой был своеобразной школой войны, развивающей у народа навыки, необходимые для защиты Родины. Для обозначения состязаний кроме термина «кулачный бой» использовались такие как: «кулачки», «бойовище», «навкулачки», «кулачная бойка», «бойка». Начиная с самого раннего возраста дети с помощью разнообразных игр, таких как «царь горы», «на ледяной горке» и «куча-мала», борьбы и метания постепенно приучались к тому, что нужно уметь постоять за Родину, семью и самих себя. Когда дети становились взрослыми, игры перерастали в настоящие поединки, известные как «кулачные бои».

# Правила и виды кулачного боя

- Кулачные бои обычно проводились по праздникам, а разгул боёв начинался во время Масленицы. По количеству участников они делились на: «улица на улицу», «деревня на деревню», «слобода на слободу». Летом бой проходил на площадях, зимой — на замёрзших реках и озёрах. В боях участвовал и простой народ.
- Существовали виды кулачного боя: «один на один», «стенка на стенку». Считающийся видом кулачного боя «сцеплялка-свалка», в действительности — самостоятельное единоборство, русский аналог панкратиона, бой без правил.
- Самый древний вид боя — «сцеплялка-свалка», который часто назывался «сцепным боем», «свалкой врассыпную», «свальным боем», «сцепельной схваткой». Представляла собой противостояние бойцов, дравшихся без соблюдения строя каждый сам за себя и против всех.

- Самым распространённым видом кулачного боя был «стенка на стенку». Бой делился на три этапа: сначала дрались мальчишки, после них — неженатые юноши, а в конце стенку ставили и взрослые. Не разрешалось бить лежащего или присевшего, хватать за одежду. Задача каждой стороны состояла в том, чтобы обратить сторону противника в бегство или хотя бы заставить отступить. Стенка, проигравшая «поле» (территорию на которой шёл бой), считалась побеждённой. У каждой «стенки» был свой руководитель — «вожак», «атаман», «боевой староста», «предводитель», «старый чоловик», который определял тактику боя и подбадривал товарищей.



- «Сам на сам» или «один на один» был самым почитаемым видом боя. Бои «один на один» могли организовываться специальным человеком, а могли быть и стихийными. В первом случае бой назначался на определённый день и время, а вторая разновидность могла проходить в любом месте, где собирался народ: ярмарки, праздники. Поединки «сам на сам» при надобности служили для подтверждения правоты ответчика в судебном деле. Этот способ доказать свою правоту назывался «поле». «Поле» просуществовало до смерти Ивана Грозного.



- Русские бойцы использовали только удары кулаками — что нельзя сжать в кулак, то не кулачный бой. Использовались три ударных поверхности, что соответствует трём ударным поверхностям оружия: головки пястных костей (укол оружием), основание кулака со стороны мизинца (рубящий удар оружием), головки основных фаланг (удар обухом). Бить можно было в любую часть тела выше пояса, но старались попадать в голову, в солнечное сплетение («в душу»), и под рёбра («под микитки»). Никогда не использовалось продолжение поединка на земле (борьба в партере). Существовали определённые правила, по которым было нельзя бить лежащего и человека с кровотечением, использовать любое оружие, следовало драться голыми руками. За несоблюдение норм строго наказывали. Несмотря на строгие правила, поединки иногда заканчивались плачевно: участник мог получить увечье, бывали и смертельные исходы.

## Буза

- Буза — боевое искусство, воссозданное в Твери Г. Н. Базловым в 1990-х годах. Включает в себя боевой плясрукопашный бой, а также бой с оружием. Борьба распространена на северо-западе России, на территории современной Тверской, Псковской, Вологодской, Новгородской областей. Существовало множество названий этой однородной традиции, буза — это одно из самых распространенных. Часто отсутствовало название собственно борьбы, его просто не было и традицию в разных местах именовали по тому, как называлась боевая пляска, под которую проходило ломание, драка. Вот перечень некоторых названий боевых наигрышей, по которым называли также и бойцовскую традицию: буза, галаниха, семьдесят четвертая, шараевка, веселого, потешного, под-драку, на-задор, скобарь, горбатого, собака, мамонька...

- «Буза» было названием наиболее распространенным и, наряду с бойцовским наигрышем и пляской обозначало одновременно драку и технику боя. На сегодняшний день исследования бузовской традиции и практики, поиск наиболее эффективной методики преподавания бузы ведет Центр Традиционного Русского Боевого Искусства (ЦТРБИ), президент центра Базлов Г. Н. Собранная в разных регионах северо-западной России техника бузы была разнообразной. Нередко в соседних деревнях отдавалось предпочтение разным стратегиям ведения боя, однако везде присутствовало общее техническое ядро, иногда варьировавшееся, но легко угадывающееся в технике каждого бузника. Технику можно разделить на состязательную и прикладную.

- Состязательная применялась на дружеских встречах во время престольных праздников сопровождавшимися борьбой, палочным и кулачным боем. В этой технике, как в спорте были недопустимы технические действия, приводившие к тяжелым травмам. Правилами в этих состязаниях служил «уговор» — договор бойцов о том, как они будут проводить поединок. Уговоры обычно происходили перед каждым поединком и свято соблюдались. Нарушившие уговор наказывались бойцами обеих сторон. Уговор мог запрещать, например, бить в пах и затылок, бросать на голову, ломать пальцы, бить палкой по голове и тому подобное.

- В боевой же технике ни когда не бывало уговора, применялось все, что приносило победу. Однако существовали и некоторые этические ограничения, которые иногда, против «своих», соблюдались и в применении боевой техники. Например: поговорка: «своих режем — чужих колем» регламентировала нанесение опасных колющих ударов ножом в драке против «СВОИХ».

- По применению оружия можно разделить бузу на:
- 1. Ножевой бой.
- 2. Палочный бой.
- 3. Метание.
- 4. Стрельбу.
- 5. Бой специальными приспособлениями и подручными средствами.
- В безоружной технике можно выделить основные разделы:
- 1. Ударная техника.
- 2. Бросковая техника.
- 3. Способы травмирования переломами, вывихами, ущемлениями, удушениями, другими болевыми воздействиями.
- 4. Специальная и плясовая акробатика.

- Специальный раздел: В этом разделе изучаются специальные методы управления вниманием и сознанием, позволяющие сделать прикладную технику бузы наиболее эффективной. К этому же разделу относится и освоение боевого пляса, ночного бега, выживание в экстремальных условиях природной среды, оздоровительные упражнения и народная медицина.
- Входит в систему русских национальных боевых искусств.



## Гиревой спорт

- Гиревой спорт как разновидность тяжёлой атлетики появился в России в конце XIX века.
- Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха; либо по программе длинного цикла: толчок двух гирь двумя руками, плюс короткий спуск гирь.
- Международная федерация гиревого спорта (МФГС) создана в 1992 году. Первый чемпионат Европы по гиревому спорту состоялся в 1992 г., первый чемпионат мира в 1993 г., первый Кубок мира в 1994 году.

- В настоящее время чемпионаты России по гиревому спорту собирают более 300 участников практически из всех регионов страны. Более 20 стран в Мире культивируют этот вид спорта.
- Главной российской организацией является Всероссийская федерация гиревого спорта (ВФГС). ВФГС состоит в Международном союзе гиревого спорта (International Union of Kettlebell Lifting).
- С 2009 года гиревой спорт включен в официальную программу игр TAFISA.

## Хоккей с мячом

Хоккей с мячом — зимняя спортивная командная игра, проводящаяся на ледяном поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой). Все игроки для передвижения по льду используют коньки.

Полевые игроки, используя клюшки, пытаются забить мяч в ворота другой команды и при этом не позволить полевым игрокам противоположной команды сделать то же самое. Ворота охраняют вратари, не использующие клюшек.

Продолжительность игры ограничена по времени (2 тайма по 45 минут; по решению судьи при очень низкой температуре 3 тайма по 30 минут) и победителем является команда, которая за время игры сумела больше раз забросить мяч в ворота соперника (забить гол).

- Игра зародилась, и наиболее распространена в России, Скандинавии, но также известна и популярна в целом ряде стран Западной и Восточной Европы, Северной Америки, Азии.
- Термин «хоккей с мячом» является официальным в России. В международной практике есть похожий вид спорта «бенди» (хоккей с мячом и бенди, два разных, но относительно похожих видов спорта, с разными условиями и правилами). Изначально в России, хоккей с мячом назывался «русский хоккей» (родоначальник «канадскому хоккею», то есть хоккею с шайбой). В настоящее время, термин употребляется всё чаще.

- В странах, где игры в хоккей с мячом носят организованный и регулярный характер, формируются соответствующие федерации или ассоциации (в первую очередь Федерация хоккея с мячом России), входящая в Федерацию международного бенди (Federation of International Bandy).
- Хоккей с мячом официально признан Международным олимпийским комитетом в качестве зимнего вида спорта, однако в официальную программу Зимних Олимпийских игр до настоящего времени не входит (неофициально хоккей с мячом был представлен на VI Зимних Олимпийских играх в Осло в 1952 г. в качестве показательной дисциплины).

## Русские национальные игры

- Лапта́ — русская народная командная игра с мячом и битой. Упоминания о лапте встречаются в памятниках древнерусской письменности. Мячи и биты обнаружены в слоях XIV века при раскопках Новгорода. Игра проводится на естественной площадке. Цель игры — ударом биты послать мяч, подбрасываемый игроком команды противника, как можно дальше и пробежать поочерёдно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время. К родственным лапте видам спорта относятся бейсбол, крикет.

- Игры на прямоугольной площадке. Проводятся две линии на расстоянии 40—60 метров, шириной 30—40 м. С одной стороны площадки находится город, с другой — кон. Для игры нужны небольшой резиновый мяч (теннисный) и лапта — плоская палка длиной около 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания около 10 см. Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Бьющий лаптой отбивает мяч как можно дальше в поле, бежит через площадку за линию кона и возвращается назад в город. Водящие в поле ловят отбитый мяч и стараются запятнать (осалить) бегущего. Им можно перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. Если игроки поля не могут запятнать бегущего, то они быстро перекидывают мяч в город. Как только мяч вернулся в город, игрок не успевший прибежать назад в город остаётся за линией кона, и ждёт следующей возможности вернуться в город. Если бьющий ударил по мячу плохо и команда в поле быстро поймала мяч, то бежать опасно, так как могут легко осалить. В таком случае бьющий может не бежать а оставаться за чертой, по другую сторону от команды — в пригороде.



- Игра продолжается, мяч бьёт следующий игрок. По очереди все игроки команды выступают в роли бьющих. Игроки оставшиеся в пригороде и за коном ждут, чтобы их выручили. Выручить может тот, кто далеко отобьёт мяч, дав возможность перебежки самому, а также игрокам из пригорода и кона. Мяч выбитый за боковую линию не считается. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона и в пригороде, тогда игроку, который ещё не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки города уступают свое место водящим. Подавальщики не должны переступить черту города. Тому, кто не может отбить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Игра считается выигранной, если все игроки проббили по мячу, пробежали за линию кона и вернулись назад в город. Игра считается проигранной, если все игроки проббили мяч, но никто не перебежал за линию кона. По окончании игры команды меняются местами. Команда города переходит в поле, а из поля переходит в город.

# Городки

- Городки́ — русская народная спортивная игра. Выбивание палками с определённых расстояний из квадрата, так называемые «города», пяти городков, то есть — цилиндрических чурок, в виде разнообразных фигур.
- Игра существует более двух столетий.
- Первые достоверные сведения о распространении у русских игры в городки относятся к началу XIX века. Это цветные гравюры, содержащиеся в нескольких западноевропейских изданиях и сопровождаемые кратким описанием русской народной забавы. По этим публикациям можно судить, что к началу XIX века игра в городки (или рюхи) была распространена по всей России и имела свои правила. Поэтому возникновение игры в городки следует отнести к середине или к первой половине XVIII века. Эта игра зародилась в гуще русского народа и распространилась как среди крестьянства, так и среди городских жителей.

- Как вид спорта, имеющий единые правила, городки сформировались к 1923 году, когда в Москве были проведены первые Всесоюзные соревнования. В 1928 году городки были включены в программу Всесоюзной Олимпиады. В 1933 году вышли новые правила, в которых были определены 15 фигур. Начиная с 1987 года асимметричные мишени для левшей стали зеркально переворачивать.
- Особую популярность городки завоевали в XX веке. С 1936 года проводили чемпионаты СССР по городкам.

- Размеры площадки («город») — 2х2 м; расстояние от места бросков: дальнее («кон») — 13 м, ближнее («полу кон») — 6,5 м; длина городков — 20 см, диаметр их — 4,5—5 см; длина биты — не более 1 м. Выбиваются фигуры с «кона», но, если из фигуры выбит хотя бы один городок, остальные выбиваются с «полукона». А вот «письмо» выбивается только с «кона». Городок считается выбитым, если он полностью вышел за линии квадрата или усов. Городки, выкатившиеся за переднюю (лицевую) линию квадрата или в пределы усов, считаются невыбитыми. «Марка» в «письме» считается выбитой, если ни она, ни бита не задела другие городки.

- Бросок считается потерянным, если:
- бита коснулась штрафной линии или земли перед ней;
- игрок в момент броска наступил или заступил за линию кона (полукона);
- во время броска игрок заступил ногой за боковую планку;
- игрок затратил большее время (30 сек), на подготовку для броска.
- Все городки в этих случаях ставятся на прежние места, повторять удар не разрешается.
- Партия в городки состоит из 15 фигур:
- В этой последовательности их и выбивают.

- Состязания городошников бывают личными — между двумя спортсменами, а также командными.
- В каждой партии может разыгрываться от 5 до 15 фигур, фигуры ставятся последовательно одна за другой в установленном играющими порядке. В ходе игры по договорённости можно менять или уточнять условия и правила игры, упрощая или усложняя её.

# Вышибалы

- Вышибалы (доджбол) — динамичная игра с мячом. Рассчитана на несколько человек.
- Играют три человека или более. Из них один водящий и двое вышибающих (вышибал). Игровое поле, длиной приблизительно 8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы, а водящий внутри поля, либо проще: вышибалы встают примерно в 5-10 метрах друг от друга, а водящий между ними.
- Цель игры: попасть по водящему с помощью мяча (вышибить его).
- Водящий может ловить мяч (свечки) до того, как тот ударится о землю.
- Играть можно как на улице, так и в закрытом спортивном помещении



- Особые броски
- Прежде всего нужно помнить, что любое нарушение правил этих бросков делает водящего вышибалой.
- Картошка - бросок подобен броску мяча в боулинге, но стоит помнить, что картошка не летает. Мяч должен прокатиться под ногами игроков в центре.
- Бомба - бросок вверх. При выкрике "Бомба!" водящие должны сесть на корточки.
- Граната - бросок вроде обычного, при котором нельзя двигать ногами.