

# Русские национальные виды спорта и игры.

---

ЧЕРЁМУХИНА КСЕНИЯ ЗПСО12

В культуру каждого народа входят созданные им виды спорта. На протяжении веков они сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

Многие из них имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Они совершенствовались по мере хозяйственной деятельности человека, по мере совершенствования его разума. Национальные спортивные традиции зависели от многих факторов: ландшафта, климата, природы и т.д.

Помимо сохранения народных традиций, национальные виды спорта оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Данные свидетельствуют о том, что процессы взаимного культурного влияния и культурного общения оказывают большое влияние на характер самих игр как одного из важных средств духовного развития людей.

---

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 — 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».

---

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. Собранный 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 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 Море 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.

---

на естественной площадке. Цель игры — ударом биты послать мяч, подбрасываемый игроком команды противника, как можно дальше и пробежать поочередно 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.

Играют 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 отобьет 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.

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.

---