

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 имени Чернявского Якова Михайловича станицы
Крыловской муниципального образования Крыловский район

Учебный проект по физической культуре

Русские национальные виды спорта

Автор работы:

Серых Никита Игоревич,
ученик 9 «Б» класса МБОУ СОШ №1

Руководитель:

Нестеренко Анна Владимировна,
учитель физической культуры МБОУ СОШ №1

2022-2023 учебный год

Содержание:

Введение.....	3
1. Исторические предпосылки развития национальных видов спорта.....	4
2. Русские национальные виды спорта.....	5
2.1 Единоборства.....	5
2.2 Пляски и танцы.....	6
2.3 Массовые игры.....	8
2.4 Спортивные игры.....	8
2.5 Царские забавы.....	10
Заключение.....	11

Введение:

Яркой чертой культуры каждого народа являются созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают особые черты менталитета, важные личностные качества, отражают общественное устройство нации и взгляды на мир. Спортивные игры произошли из народных, культивируемых в разных странах на протяжении тысячелетий.

Славянские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение некой цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе славянских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности народа.

В них совмещались развлечение, тренировка, и сама уникальная русская культура выявления и поощрения сильных духом и телом, воспитание готовности принять брошенный вызов, заступиться за слабого, преодолеть слабость в самом себе.

1. Исторические предпосылки развития национальных видов спорта

Влияние национальных видов спорта на духовные и физические качества молодежи

Любое исследование требует четкого определения отдельных исходных понятий. Речь идет в данном случае о понятиях, непосредственно связанных с национальным и интернациональным в сфере физической культуры и спорта, но, к сожалению, еще слабо разработанных.

Для периода до национальных 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.

Для периода зарождения и развития наций правомерно употребление термина "национальная физическая культура". Как известно, одной из отличительных черт нации является общность духовной жизни, возникающая на основе длительной совместной жизни людей, связанных единой экономикой, территорией и языком, а значит и культурой. Однако предыдущими исследователями понятие "национальная физическая культура" не употреблялось, а заменялось термином "национальные формы физической культуры". Между тем эти понятия не равнозначны.

Изучение диалектики понятий и сферы действий физической культуры привело нас к употреблению термина "межнациональное" в данной области. Известно, что многие народы издревле живут по соседству, имеют много общего в жизненном укладе, обычаях, традициях и в культуре в целом. Много общего и в сфере национальных форм и средств физической культуры. Важно в данном случае отметить, что межнациональное в физической культуре, спорте проявляется более ярко. Это связано, прежде всего, не столько с их формой, сколько с их содержанием, внутренней структурой.

В современной спортивной литературе встречаются термины "народные виды спорта", "народные формы физической культуры". Под этими терминами, как правило, подразумеваются национальные виды и национальные формы.

2. Русские национальные виды спорта

Само слово "забава" у славян носило не совсем "развлекательный" смысл, а более широкий: "массовое событие". Чаще всего массовым событием и была какая-нибудь из перечисленных здесь игр.

2.1 Единоборства

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, кулачный бой может показаться достаточно варварским развлечением. Но, памятуя, что на Руси редкий год обходился без войны, вполне закономерно, что для простого люда (который в любой момент мог быть востребован, как ополчение) он стал исторической традицией. А для государства в целом – полезной школой, в которой население обучалось воинскому искусству "без отрыва от производства". Обычно плохо вооруженные ополченцы стремились компенсировать данный недостаток быстрой реакцией и умелым, неожиданным использованием ситуации, и этому их учил кулачный бой.

Кулачные бои проводились один на один или "стенка на стенку" (групповой бой). Кулачные поединки всегда собирали множество зрителей, жадных до зрелища бескомпромиссной борьбы.

Бои один на один ("сам на сам") в основном проводились перед массовыми боями, либо использовались для разрешения споров, а также в судебной практике. В последнем случае подобный поединок назывался "поле" и применялся как судебное доказательство: он служил для окончательного подтверждения правоты ответчика в судебном деле.

Самые выдающиеся одиночные бойцы охотно брались боярами "под свое крыло" – они кормились с барского стола и осыпались всяческими милостями, а бояре бились об заклад, сводя их в поединках для своей потехи.

Местами проведения боев в летнее время выбирались "обширные" места – городские площади, поляны. Зимой "потеха" происходила чаще всего на льду рек или озер.

Бои проводились во время русских народных праздников, большинство из которых на Руси проходят на зиму. На поединки выходили в валенках и полушубках, что накладывало определенный отпечаток на технику боя. Удары наносились так, чтобы пробить теплую одежду – с использованием веса всего тела.

Групповой бой учил стоять плечом к плечу, позволяя отрабатывать совместные действия. Развивались чувство локтя и взаимовыручка – умения незаменимые в битве. Продолжался кулачный бой до тех пор, пока одна из сторон не обращалась в бегство.

По окончании "потехи" чествовали наиболее отличившихся бойцов – их поили вином и водили по улицам с песнями, прославляющими их подвиги. Однако единых правил все же не использовалось и нередко бои ограничивались только неизменными – "лежачего не бить" и "до смерти не убивать".

Существовал и очень жесткий тип боя, "свалка-сцепляла" больше напоминающий побоище – в нем использовалось все: от ударов ногами до кистеней, палок и ножей. После таких свалок нередко оставались покалеченные и даже убитые.

Из того, что до кулачных боев допускались даже дети, ясно отношение, которое имелось у славян к воспитанию силы тела и духа сызмальства. Современному человеку дико представить, как мать отпустит ребенка в драку 50 на 50 человек, бессмысленную и все же довольно жестокую.

Однако для наших предков это было совершенно осмысленным и приемлемым уроком, некоей школой для мужчины, максимально конкретно, "на живом материале" обучающей не просто боевым ухваткам и уловкам – а гораздо более важному духу совместного соперничества, взаимной поддержки и единства. Закалкой с детства на всю жизнь.

2.2 Пляски и танцы

Нам сейчас трудно разглядеть и осознать корни современной славянской пляски, наблюдая ее по телевизору или на гуляниях и праздниках в исполнении фольклорных коллективов. А создавалась она совсем не как развлечение, а как специфическая система игровой тренировки славянских воинов, помогающая вырабатывать боевые двигательные навыки, выносливость, развить ловкость и силу.

Гопак, трепак, "казачок", "барыня", матросское "яблочко" и другие пляски носят в себе остаточные элементы пешего боя и единоборства.

Например, суть известнейшего русского танца "Барыня" заключалась не просто в том, чтобы сплясать с женщиной. А в том, чтобы бороться за партнершу с другими плясунами, причем, бороться не силой, не грубостью, а плясовым мастерством!

Плясали с женщиной, стараясь не подпустить к ней соперника. Тот, в свою очередь стремился отбить плясунью, оттерев умелым движением соперника и самому продолжить пляс. Поэтому настоящая "Барыня" очень трудна – требуется тщательный контроль над сложными боевыми переходами. Недопустимым считалось не только коснуться ударом партнёрши, но даже напугать её опасным движением. Получается, не танец, а поединок – но не бой, а искусство!

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 наработку 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".

Один из вариантов боевого пляса "скобарь" (или как его еще называли – "ломание веселого") предусматривал непосредственный контакт с противником во время исполнения. "Исполняли" его под ритмичный и простой наигрыш на гармошке.

Бой-пляска проходила по разным уговорам, например, до первой крови или до первого падения. Бой мог остановить гармонист (в более давние времена – гуслияр), прекратив наигрыш.

Перед началом "ломания" плясун встряхивал головой, взъерошивая волосы. Эти действия, в купе с определенными возгласами и притопыванием относились к элементам древней народной магии. Совершая их, человек выходил из привычного бытового пространства, перебираясь в иной пласт бытия, где время текло иначе, а органы чувств работали по-другому.

Расслабленное тело скобаря реагировало не то что на действия соперника – а даже на дуновение ветерка. Подобное состояние аналогично трансу, в который вводили себя воины Востока.

Кроме воинских плясок существовали и многочисленные мирные танцы-игры, обрядового и просто развлекательного назначения. Самым "славянским" из которых является хоровод (коло, корягой, тонок).

2.3 Массовые игры

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.

Взятие городка. На пригорке возводилось потешное укрепление из брёвен и веток, а зимой из снега (городок). Женщины и девушки, защитницы городка, находились внутри "крепости". Парни, разделившись на "всадников" и "коней", начинали приступ. Их задачей было разрушить укрепления и, пробившись сквозь строй защитниц, захватить знамя. При этом необходимо было усидеть на "коне". Если "всадник" падал с "коня" или же его стаскивали, то он больше участия в игре не принимал. Задача женщин – не дать захватить знамя. Для этого ими использовались средства весьма внушительные: обмотанные шкурами палки, набитые соломой мешки, а зимой ещё и снежки. Игра продолжалась до тех пор, пока мужчины не захватят городок, или не откажутся от этой затеи. Игрок, сумевший захватить знамя, имел право перецеловать всех защитниц.

Коняшки. Игроки разделялись на два "войска". Каждое "войско", в свою очередь, состояло из "всадников" и "коней". Всадниками обычно выступали девушки, забиравшиеся на спины парней. Задача игроков была проста – вывести из равновесия другую пару. Выигрывала пара дольше всех устоявшая на ногах.

2.4 Спортивные игры

К таким играм можно отнести лапту и городки. Дожив до наших дней они, обрели единые правила, не утратив своих характерных черт – азарта, задора, самобытности.

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. Не обошли игру вниманием и русские писатели. У А.И. Куприна находим:

"Эта народная игра одна из самых интересных и полезных игр.

В лапте нужна находчивость, глубокое дыхание, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места. Я усердно рекомендую эту родную русскую игру..." Первая попытка создания единых официальных правил по русской лапте была предпринята в 1926 г. Однако, лапту на государственном уровне тогда так и не признали. И только в 1957 г. благодаря усилиям энтузиастов состоялось первое официальное соревнование.

Игры, подобные лапте, есть и у других народов мира: у англичан – крикет, у американцев – бейсбол, у кубинцев – пелота, у финнов – песо пало, у немцев – шлаг бал.

Первый чемпионат РФ, прошел в 1958 г., а в 1959 г. лапту включают в программу Спартакиады народов РСФСР.

В 60-70-х гг. развитие лапты приостанавливается, и самобытная игра вымирает. Спасло лапту от забвения постановление Госкомспорта СССР "О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты", принятое в 1987 г.

К началу 1988 г. лапта уже культивировалась в 344 коллективах физической культуры РСФСР, Украины, Белоруссии.

В 1990 г. в Ростове состоялся первый официальный чемпионат России.

В 1994 г. игра была включена в Единую Всероссийскую спортивную классификацию.

В 1995 г. были разработаны новые правила соревнований.

В лапту играют на ровной площадке примерно 30 на 70 м. две команды по 5-12 человек. Одна команда считается "бьющей", другая – "водящей". После удачного удара битой по мячу игрок бьющей команды старается добежать до конца поля, где находится "дом", и затем вернуться обратно. Каждый игрок, совершивший такой успешный пробег, приносит команде одно очко. Если его "осалят" мячом, то команда бьющих идет водить в поле.

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, чтобы выбить броском деревянной биты фигуры-мишени (складывающиеся из деревянных столбиков – "городков") за черту игрового поля – "города". Правила игры, размеры поля, сами фигуры, количество и дистанция бросков в разных местностях сильно различались, и к "общему знаменателю" городки привели уже после Революции, в 1923 г.

Как вид спорта, имеющий единые правила, городки сформировались к 1923 году, когда в Москве были проведены первые Всесоюзные соревнования.

В программу первой Всесоюзной Олимпиады городки были включены в 1928 году.

В 1933 году вышли новые правила, в которых были определены 15 фигур, и игра была во многом регламентирована. По существу, эти правила действуют и сегодня.

В советское время игра была чрезвычайно популярна и редкий стадион или завод не имел своей городошной площадки. Сейчас популярность городков несколько снизилась, хотя в 2001 году в Санкт-Петербурге прошел первый чемпионат мира по этому виду спорта.

2.5 Царские забавы

Так издревле на Руси называли псовую и соколиную охоты. Эти увлечения пришли к нам Востока. Но получили на Руси столько типично славянских черт, что теперь можно говорить о них, как о национальных.

"Псовая охота – лихая забава наших предков, еще и в настоящее время тешит сердца русских охотников, дорожащих заветами старины", писал в своей книге "Першинская охота" Д. П. Вальцов.

Псовой охоте на Руси не одно столетие – в летописях XII века есть упоминания о том, что еще при великом князе Владимире Мономахе "зверей травили псами", а на одной из фресок Софийского собора в Киеве (построен в XI в.) изображена остроухая собака, гонящая оленя. Изначально в охоте использовались травильные собаки, отличавшиеся не столько быстротой, сколько силой и злобностью, но позже, на Руси была выведена уникальная порода быстрых охотничьих собак – русских борзых.

Слово "борзый" до XV в. характеризовало исключительно резвость коней.

В XVII в. порода русских борзых формируется как национальная.

В 1600 г. Борис Годунов отправил в подарок иранскому шаху Аббасу пару борзых собак. И это был воистину царский дар, так как цена этих собак была баснословно высока, однако собаки шаха не заинтересовали.

Недаром псовую охоту причисляли к "царским забавам" – содержание псарни, тренировка собак и сами собаки стоили огромных денег и были по карману только состоятельной части населения, князьям, боярам и т.д. Заведующие охотой – ловчие, были наделены большими полномочиями и обладали немалой властью в обществе.

Поскольку псовая охота являлась уделом аристократов, за годы Советской Власти в стране практически перевилась русские борзые – собаки, с которыми традиционно охота и проводилась. Даже сейчас в России всего около 1,5 тысяч собак этой породы, и то в основном в "декоративном" виде. То есть собаки живут вне своры и не приспособлены к охоте, а служат только украшением дома для их хозяев. Для сравнения: в Германии популяция русских борзых насчитывает 15 тысяч особей, в США – 45 тысяч.

Заключение

Национальные спортивные традиции складывались с древних времен. 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.

Все виды национального спорта направлены на развитие у молодежи физических и духовных качеств: физической силы, выносливости, ловкость, меткость, развитие способности разума анализировать множество данных. Кроме того, многие виды национального спорта направлены на воспитание у молодежи воли к достижению цели, на единение с природой степей, культурой других народов.

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.