

Зарождение физической культуры у народов Древней Руси



Возникновение физической культуры у народов Древней Руси относится к первобытному обществу.



Различные виды физических упражнений и игр применялись в трудовом и военном воспитании древних людей.

Эти упражнения отражали охотничью, рыболовецкую, скотоводческую, земледельческую, военную и бытовую деятельность племен и родов.





У древних народов бытовала верховая езда, метания разных предметов, стрельба из лука, разнообразные игры. А народы нашего Севера применяли как в охоте, так и в быту, лыжи. Проводилось много состязаний, в которых выявлялись самые сильные, ловкие и умелые мальчики и девочки, а также парни и девушки.

Тяжелые условия существования славян, постоянное преодоление опасностей, связанных с внезапными нападениями кочевых племен, требовало от них хорошей военной выучки, развития физических и морально-волевых качеств: владения оружием, обладания силой, ловкостью, выносливостью, необходимыми в рукопашной схватке, стойкостью, а также навыками в быстром беге, различного рода прыжках, метаниях, переноске тяжестей, лазании по деревьям, плавании, умении преодолевать водные преграды.





Военное дело и физическая подготовка до изобретения пороха представляя собой единое целое. На вооружении славян были лук и стрелы, дротики, а также тяжелые, прочные щиты.

Древнерусские стрелки-лучники имели хорошую выучку, занимаясь обучением стрельбе с детских лет одновременно с обучением верховой езде.



Музыка заставляет людей сопровождать ее различными телодвижениями. Так рождается пляска, которая состоит в том, чтобы в сильном напряжении мышц взмахивать руками,



вертеться на одном месте, приседать, топтать ногами, и соответствует характеру людей крепких, неутомимых. Недаром танцы близки физическим упражнениям. Первыми представителями в этом виде искусства в России были скоморохи – народные музыканты, танцоры, акробаты, без которых не обходился ни один праздник на Руси.

Многие игры славян носили магический, культовый характер, связанный с языческими представлениями. Например, прыжки через костер были очищением. Масленица, берущая начало в весенних празднествах древних славян, своей обрядовой символикой связана с древнеславянскими традициями проводов зимы (сжигание чучела или куклы зимы – Масленицы)

и встречи весны, а также культом предков.

До наших времен сохранились следы древних игр, таких как «просо», «лен», «гуси-лебеди» и многие другие.



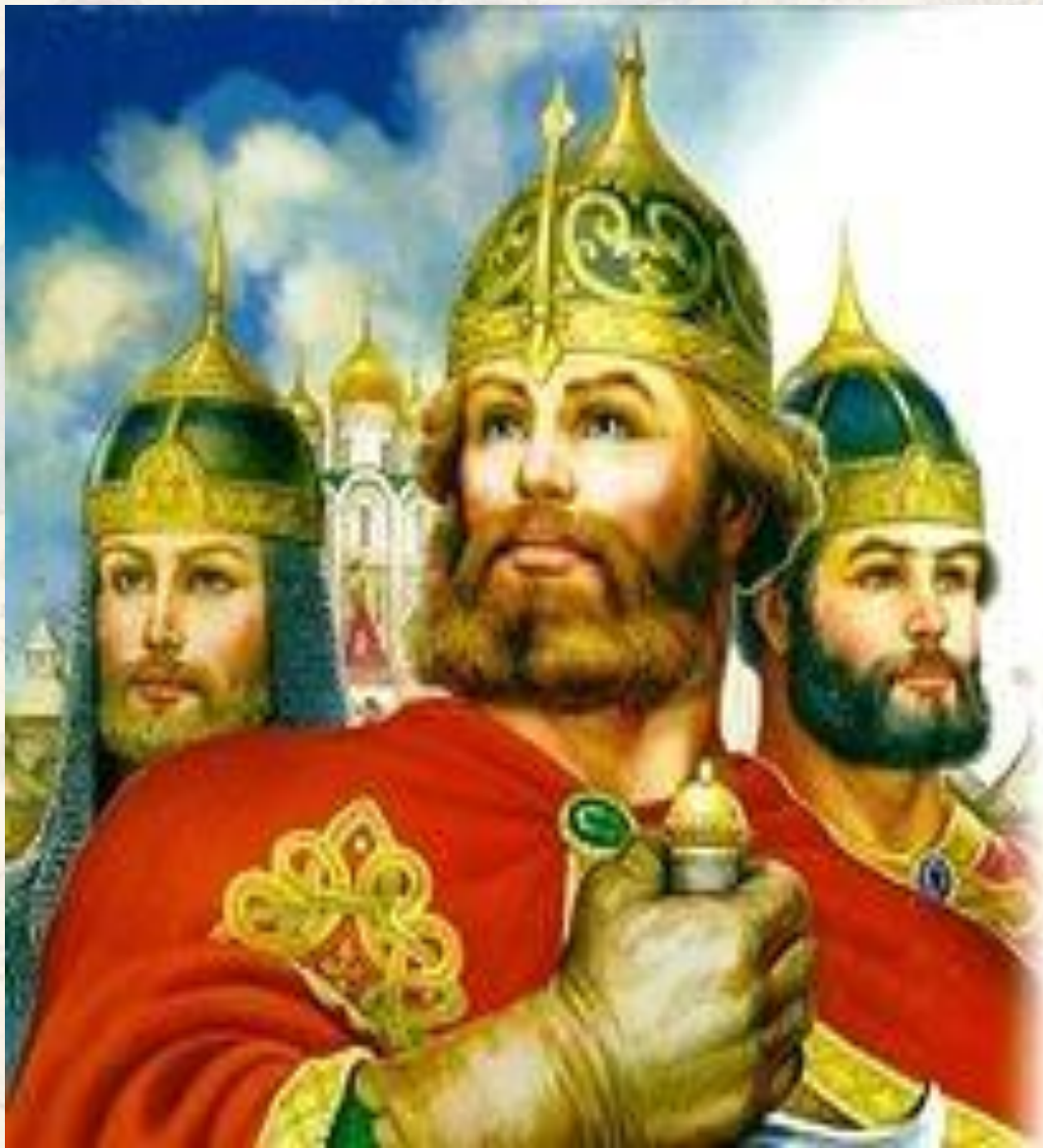
Крупные состязания древних именовались игрищами. На этих состязаниях демонстрировались следующие упражнения: бег наперегонки, прыжки через костер, метание различных предметов, вбегание на гору, прыжки с обрыва в воду, стрельба из лука,



кулачный бой, лазание по оголенному стволу дерева, а также игры, пляски, акробатические трюки скоморохов. Имелось и место проведения состязаний — «чистое поле». Игрища заложили основы народных традиций физического воспитания.

В Киевской Руси племена создали у себя систему централизованного управления и постоянную, фактически профессиональную армию в виде большой боярской и малой княжеской дружин.





Везде была распространена борьба, привлекавшая детей и взрослых из всех слоев населения. Об этом свидетельствуют многие русские летописи и былины.

Высоким физическим развитием, силой и смелостью отличались многие русские князья. Так, князь Мстислав, брат Ярослава Мудрого, отважный в битве, прославился своей богатырской удалью.

Среди зимних забав, особенно в северных городах Руси, были популярны катание на санках, лыжах, кулачные бои, игры типа «взятие снежной крепости». Летом играли в кости (бабки), в подвижные игры с чурками, шарами и другими предметами. С детских лет мальчишки учились стрельбе из лука, верховой езде, плаванию.

Юноши
состоялись в
метании в цель
дротиков,
устраивали скачки
на лошадях.
Важным средством
закалки служили
бани, имевшиеся на
каждом подворье.





Занимавшиеся военным делом должны были хорошо владеть всеми видами оружия и обладать прикладными навыками. К ним относились верховая езда, гребля, плавание.

Поэтому в дружинах старшие воины обучали молодых воинов, а при дворах устраивались конные «ристанья» – состязания в скачке, рубке на скаку, стрельбе из лука по мишени, метании в цель копий, фехтованию, борьбе.

Обилие рек и озер, в том числе и пригодных для судоходства, способствовало созданию крупной водной артерии «путь из варяг в греки». Водные пути превосходили в ту пору сухопутные, так как прокладывание последних в те времена было делом очень сложным.

Такая ситуация требовала внимания к подготовке гребцов, умеющих плавать.

Русские воины были хорошими гребцами, умело управлялись с парусом.





Средства физического воспитания при подготовке знати – князей, бояр и других представителей господ заимствовались из народной физической культуры, но обставлялись они более пышно.

Примером может служить княжеская охота, которая была не только забавой и господским промыслом, а также средством военно-физической подготовки. В княжеском хозяйстве имелись службы егерей и сокольничих, охотничьи заказники, псарни.



Спасибо за внимание!

