

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИГРЫ НАРОДОВ МИРА

КОРЖАВИНА АННА

2К4

Вопросы развития физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни приобретает в настоящее время особое значение. Поскольку общая политика нашего государства направлена на заботу о человеке, о развитии его физического, интеллектуального, нравственного и духовного потенциала, создание благоприятных условий для активизации творческих сил.

История развития любого этноса, большого или малочисленного народа предполагает знание, прежде всего, сущности традиций народного воспитания. На протяжении веков игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают особые черты менталитета, 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 многих других.

Спортивные игры произошли из народных, культивируемых в разных странах на протяжении тысячелетий. Славянские народные игры разнообразны: от нехитрых развлечений простолюдинов, до царских забав, от забытых потех – до дисциплин, ставших спортивными в настоящее время и перешагнувшими границы России, Украины и Белоруссии.

Они 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.

Удивительно, насколько игры оказались живучими. Может, от того, что при всей своей непритязательности таят в себе какой-то секрет, непостижимый умом, но дорогой для души? И потому веками сохраняются игры, которые увлекают каждое новое поколение.

ИСТОРИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

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.

Для периода зарождения и развития наций употребляют термин “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, языком 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 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. Следует 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.

Русские национальные виды спорта разделяют на единоборства, пляски и танцы, массовые игры, спортивные игры, царские забавы.

РУССКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Спорт является многогранным общественным явлением. Дожив до наших дней, многие виды спорта обрели единые правила, не утратив своих характерных черт – азарта, задора, самобытности. Славянские народные игры довольно разнообразны, они издавна были как развлечением, так и обучением, воспитанием, психологической разгрузкой.

Русские национальные виды спорта делят на единоборства, пляски и танцы, массовые и спортивные игры.

К единоборству относится кулачный бой. На протяжении всей истории славяне вели постоянные войны, и воинские упражнения и игры сделали неотъемлемой частью древнеславянской культуры, прочно войдя в быт и отразившись в традиционных “потехах”. 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”.

Для государства в целом кулачный бой стал полезной школой, в которой население обучалось воинскому искусству. 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. Бои один на один (“сам на сам”) в основном проводились перед массовыми боями, либо использовались для разрешения споров, а так же в судебной практике.

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.

Большинство кулачных боев проводились по правилам. Вот основные их положения:

- **биться “по любви” – то есть не иметь на противника злобы,**
- **не бить лежащего противника,**
- **не бить сзади,**
- **не таить в кулаке тяжелых предметов,**
- **не ставить подножек и не захватывать одежды противника,**
- **не бить ногами.**

В боях “стенка на стенку” принимало участие почти все мужское население от мальчишек до взрослых. Подростки “зачинали” бой, потом сходились мужчины, а в конце подключались наиболее сильные бойцы. Каждая стенка могла иметь два, три, четыре или больше рядов бойцов. Бились улица на улицу, деревня на деревню, слобода на слободу.

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 “досмерти не убивать”.

Существовал и очень жесткий тип боя – “свалка-сцеплялка”, 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. 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.

С развитием огнестрельного оружия кулачные бои потеряли для государства свое прикладное значение и оно объявило их “вредной забавой”. Возрождение кулачного боя происходит уже в наше время – появляются многочисленные школы и стили славянских боевых искусств, основывающихся на традициях кулачного боя или использующих его элементы.

Пляски и танцы. Славянская пляска создавалась 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. На Руси издревле проводились состязания плясунов. Плясали как в одиночку, так и в паре с соперником. 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”.

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, 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.

Кроме воинских плясок существовали и многочисленные мирные танцы-игры, обрядового и просто развлекательного назначения, одним из которых является хоровод.

Взятие городка относится к массовым играм. 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 – массовая игра. 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.

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

Русская лапта. Еще во времена Петра I лапта была любимейшей молодецкой забавой. Следует отметить, что лапта – не только русская игра. У разных народов мира есть много родственных игр.

Первая попытка создания единых официальных правил по русской лапте была предпринята в 1926 г. Высшим Советом по физической культуре при ВЦИК РСФСР. Но тогда лапта так и не была признана видом спорта, хотя ее популярность в народе была по-прежнему высока. И только в 1957 г. благодаря усилиям энтузиастов состоялось первое официальное соревнование по лапте.

Первый чемпионат Российской Федерации, в 1958 г., послужил существенным стимулом к дальнейшему развитию этой народной игры в городах и областях страны. Лапта завоевала признание. В России были созданы тысячи команд. Уже в 1959 г. лапту включают в программу Спартакиады народов РСФСР.

Однако в 60-70-х гг. развитие лапты приостанавливается, она практически прекращает свое существование. И только к концу 80-х гг. несправедливость, допущенная по отношению к этой интересной игре, была устранена. Новый импульс к развитию лапты дало постановление Госкомспорта СССР “О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты”, принятое в 1987 г.

Богатые традиции игры в русскую лапту, имевшиеся в нашей стране, не позволили ей исчезнуть окончательно, и достаточно было поддержки на официальном уровне, чтобы началось ее второе рождение. В 1990 г. в Ростове состоялся первый официальный чемпионат России по лапте среди мужских команд.

В 1994 г. лапта была включена в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. В 1995 г. были разработаны новые правила соревнований. В настоящее время лапта культивируется как игровой вид спорта более чем в тридцати областях и регионах.

Русская лапта развивает многие жизненно важные физические качества человека: быстроту, силу, координационные способности, вырабатывает игровое мышление, развивает смекалку, чувство коллективизма и т. д. По техническим элементам это самый естественный и доступный вид спорта по сравнению с другими спортивными играми. Она не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность.

Лапта – игра командная. Каждая команда состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, здесь результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Цель игры — ударом биты послать мяч 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.

Матч играют на прямоугольной площадке. Предварительно проводятся две линии на расстоянии 40—55 метров, шириной 25—40 метров. С одной стороны площадки находится город, с другой — деревня. Для игры нужен теннисный мяч и лапта — плоская палка длиной около 60 сантиметров.

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 из-за спины (нельзя бросать битую) в поле, бежит через площадку за линию кона и возвращается назад в город.

Водящие в поле ловят (а если поймал мяч с летки, то команды меняются) отбитый мяч и стараются запятнать (осалить) бегущего. Им можно перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии.

Если игрокам поля удаётся 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 деревне.

Игра продолжается, и 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 учитывается. 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 промахнётся, то игроки города уступают своё 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 пробили по мячу, пробежали за линию кона и вернулись назад в город. Игра считается проигранной, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона. По окончании игры команды меняются местами. Если одним из игроков города была сломана лапта, то команда города автоматически выигрывает.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в лапте спортсменов различают по амплуа. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий в защите – подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

Городки – старинная славянская спортивная игра. Упоминание о городках можно найти и в сказках, и в старинных легендах, и в документах, относящихся к истории Древней Руси. Эта игра вошла в нашу историю, как часть национальной культуры.

Считалось, что городки – игра простого народа, но история свидетельствует, что в городки с увлечением играли Пётр 1 и генералиссимус А.В. Суворов, В.И. Ульянов(Ленин) и И.В. Сталин, М.И. Калинин и К.Е. Ворошилов, академик И.П. Павлов, генетик Н.В. Тимофеев-Ресовский, певец Ф.И. Шаляпин, музыкальный критик и композитор В.В.Стасов, классики мировой литературы Л.Н. Толстой и А.М. Горький.

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. Раньше игра проходила в основном на земле, деревянными битами. В двадцатые годы стали появляться площадки с твёрдым бетонным и асфальтным покрытием. Гороδοшники начали применять окованные биты. 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.

Игра проста по правилам, проходит на открытых площадках, летом и зимой на свежем воздухе. Эта игра увлекательная, атлетическая, требующая силы и ловкости, меткости и выдержки, хорошей координации движений. Популярность этой игры объясняется не только тем, что она является отличным средством оздоровления, но и её доступностью для самого разного возраста людей.

Суть игры — бросками бит (палок) выбить из «города» поочередно определённое количество фигур, составленных из 5 городков — цилиндрических деревянных столбиков. Главная задача — затратить на выбивание 15 фигур как можно меньше бросков. Кто по итогам трёх туров использовал меньше попыток, тот и победил.

Размеры площадки («город») — 2×2 м; расстояние от места бросков: дальнее («кон») — 13 м, ближнее («полукон») — 6,5 м; длина городков — 20 см, диаметр их — 4—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 не выбитыми. «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.

В этой последовательности их и выбивают.

Состязания городошников бывают личными — между двумя спортсменами, а также командными. Игру всегда начинает правое поле. После того как все городошники пробьют по две биты, стартует другая команда. После окончания партии право начать следующую получает другая команда. Побеждает в матче команда, выигравшая две партии подряд. При равном счёте назначается третий поединок. На крупных соревнованиях матч обычно состоит из трёх партий. Победителем считается тот, кто затратил на выбивание фигур наименьшее число бит.

В каждой команде должно быть не менее 5 игроков, также может иметься запасной игрок в команде. Когда первая команда закончит свои броски (каждый игрок по очереди может бросить только две биты), начинает выбивать свои фигуры вторая команда и так далее. 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. Все фигуры, кроме 15-й, строятся на середине лицевой линии.

Почти все соревнования выигрывали москвичи. Заслуженный мастер спорта, чемпион Союза по городкам в командном и личном зачете Семён Громов в шутку утверждал, что в 50-х годах чемпионские звания распределялись ещё в поезде, который вёз московских городошников на соревнования.