Рекламный проспект всероссийских соревнований по традиционным для России (национальным) видам спорта

Народные виды спорта в повседневную жизнь российских сельчан

Возрождение физической культуры и спорта в сельской местности приобретает все большую актуальность. Уже не один год ДСО «Урожай» России совместно с Министерством сельского хозяйства Российской Федерации и Министерством спорта Российской Федерации проводит зимние и летние Всероссийские сельские игры. Однако даже эти мероприятия не могут в полной мере удовлетворить спортивные интересы и потребности сельского населения, потому что даже самые простые классические виды спорта, такие как легкая атлетика, плавание, волейбол оказываются недоступными труженикам села. Зато существует масса спортивных состязаний, в которых сельчане сильны как никто — это национальные виды спорта. Их правила, особенности, традиции формировались в течение многих веков, они отражают идентичность каждого народа, населяющего необъятные просторы великой России. Возможно, они никогда не войдут в олимпийскую программу. Возможно, что их распространение ограничится только просторами нашей страны, но от этого они не становятся менее важными. Только поддерживая и развивая национальные традиции, мы можем сохранить нашу уникальность.

Владимир Владимирович Путин поставил перед российским спортивным сообществом конкретную задачу по развитию традиционных для России (национальных) видов спорта, продвижения их в программы олимпийских игр и чемпионатов мира.

В Федеральный закон «О физической культуре и спорте» внесены соответствующие поправки, способствующие дальнейшему развитию народных видов спорта.

Выполнению этой задачи посвящены всероссийские соревнования по традиционным для России (национальным) видам спорта, включённые в федеральную целевую программу «Устойчивое развитие сельских территорий на 2014-2017 годы и на период до 2020 года».

Старт Соревнованиям будет дан в июле текущего года. В программу включены 17 видов спорта. Все они доступны широкому кругу сельских жителей. Этими видами спорта могут заниматься и дети, и люди пожилого возраста, труженики полей и ферм, широкие слои сельской интеллигенции.

Бег по пересечённой местности

Бег по пересечённой местности имел большое значение в жизни россиян. Людям, проживавшим в разных деревнях, приходилось быстро преодолевать расстояние, чтобы общаться между собой. С улучшением коммуникаций бег стал носить чисто оздоровительное назначение.

Да и как может быть иначе, вышел за околицу, соединился с окружающими тебя белоствольными берёзами, вдохнул полными лёгкими чистейший воздух, наполненный запахами разнотравья и лесным ароматом, и полевая или лесная тропинка манит вперёд. Стопа мягко прикасается к земле-матушке, душа поёт, а тело набирает силу.

Борьба

Во всех уголках земного шара поединки силы и ловкости пользовались заслуженной популярностью, и каждый народ изобрел свои правила выявления сильнейшего. Борьба - это сила, мощь, ловкость и выносливость. А еще ум и хитрость: вывести соперника из равновесия, поймать на прием, уложить на лопатки. Любая из разновидностей борьбы не знает слова ничья, а борцы не знают другого места кроме первого. Сила духа, воля к победе, вера в свои силы – вот что отличает настоящего борца!

Продемонстрировать силушку богатырскую в наших соревнованиях может каждый. Выбирайте на свой вкус. Припечатать руку соперника к столу как в борьбе на руках, или попробовать себя в различных вариантах борьбы на поясах (корэш или кереш). А может быть попытать свои силы в традиционной вольной борьбе или научиться приемам самбо. Каким бы не был ваш выбор – адреналин и боевой настрой вам обеспечен.

Бильярд

Бильярд древний, немного аристократичный и неизменно захватывающий. Зелёное сукно лакированный шар, кий манили и королей, и людей простого происхождения. Выдержка, расчет и недюжинные знания физики здесь не помешают. Бильярд развивает у игроков отменный глазомер, четкость и координацию движений, находчивость и выдержку.

Гиревой спорт

Во все времена силачи пользовались большим уважением. Поэтому гиря с момента своего появления в России стала одним из излюбленных снарядов. Гиревой спорт одна из самых перспективных прогрессирующих

спортивных дисциплин. Для занятий с гирями не нужно много места, а сам снаряд недорог и служит практически вечно. Главное, что освоить технику выполнения упражнений не сложно, достаточно нескольких занятий. А дальше с пользой и интересом проводить время. Заниматься с гирей можно практически в любом месте: дома, во дворе, в лесу, спортивном зале и т.д. А если скучно тягать снаряд в одиночестве можно позвать друзей и устроить соревнования. При любых упражнениях с гирями задействуются практически все группы мышц. Их результат будет виден невооружённым взглядом: гиревики никогда не имеют лишнего веса, а их тело прокачено до мельчайшей мышцы. Тренировки с гирями развивают силу, скорость, выносливость, стабилизируют вес, улучшают кровообращение, нормализуют дыхание, укрепляют иммунитет. Гиревой спорт – оптимальный выбор для тех, кто хочет поддерживать хорошую физическую форму.

Городошный спорт

Русская народная, спортивная, и немного подзабытая игра в городки проста, интересна и не требует сложных приспособлений. Она доступна всем от мала да велика, с любым уровнем физической подготовленности. Сыграть в городки можно на любом ровном пространстве, а инвентарь изготовить самостоятельно. Смысл игры прост - бросками бит выбить из города фигуру составленную из пяти деревянных цилиндрических столбиков. Ловкость, меткость, выдержка – главные качества настоящего городошника. Стоит один раз взять руки биту, установить фигуру и игра вас уже не отпустит.

Лапта

«Эта народная игра — одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны находчивость, глубокое дыхание, верность своей партии, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места», - написал об этой народной забаве классик русской литературы А.И. Куприн.

Для игры нужно не много: мяч, бита, свободное пространство и хорошая кампания.

Лыжные гонки

В древние времена люди догадались использовать палки, привязанные к ногам, как способ более быстрого передвижения по снегу. Прошли годы - и необходимость в таком средстве передвижения отпала. Теперь лыжный

спорт простой и доступный способ провести зимние дни с пользой для здоровья.

Мороз - не повод сидеть дома. Пара лыж, ближайший парк или лес – и вперед за здоровьем. Бег на лыжах укрепляет все группы мышц, развивает выносливость, силу, координацию движений. Это отличный способ закалить организм. К тому же свежий воздух, пушистый снег под ногами и украшенные зимним узором деревья позволят отключиться от всех проблем.

Многоборье ГТО

Многоборье ГТО – спорт для всесторонне развитых личностей. Он предполагает совершенствование спортсмена сразу в нескольких направлениях. Многоборец быстро бегает, хорошо плавает, умеет стрелять, далеко кидать снаряд. Эта спортивная дисциплина предлагает большое разнообразие занятий; скучать - точно не придется. А в итоге, помимо хорошей физической подготовки человек получает навыки полезные при чрезвычайных ситуациях. С многоборцем хоть в бой, хоть в разведку.

Перетягивание каната

Перетягивание каната только со стороны кажется забавой. На деле это полноценный вид спорта со своими правила и секретами. Мало кто знает, но в начале 20 века этот вид спорта даже входил в программу олимпийских игр. Спорт больших веревок, как его еще называют, имеет свои хитрости невидимые простому зрителю. Суть его состоит в том, что две команды по 8 человек тянут канат в свою сторону с тем, чтобы заставить соперника пересечь победную отметку. Перетягивание каната – командный вид спорта и от сплочённости коллектива и дружных действий всех членов команды зависит успех.

Перетягивание палки

Перетягивание палки - национальный якутский вид спорта. Правда, все большую популярность он набирает и за пределами родной Республики. С виду все очень просто: два спортсмена садятся друг против друга, берутся за палку и по сигналу начинают тянуть каждый на себя. Побеждает тот, кто перетянет соперника на свою сторону. Несмотря на внешнюю простоту это весьма техничный вид спорта, а от атлета требуется недюжинная физическая подготовка. Не зря все якутские чемпионы когда-то прошли через этот вид спорта.

Шашки

Шашки - всем знакомая с детства игра. Стоит достать доску и выставить фишки – все готово для того чтобы провести вечер с пользой для ума за шашечной доской. Премудростям и хитростям игры научиться не сложно. Этот приятный вид досуга объединяет поколения. Отец играет с сыном, дед с внуком и т.д. А что может быть лучше, устроившись поудобнее у камина вечером сыграть партию-другую.

Ходьба

Ходьба самый простой и доступный любому человеку вид физических упражнений. Она оказывает отличное влияние на здоровье и при этом не связана с риском получения травм. Ходьбой может заниматься человек с любым уровнем физической подготовки. Начните с неспешной получасовой прогулки по лесу или ближайшему парку и почувствуйте всю прелесть этого здорового отдыха. Идти медленно или быстро – выбор каждого. Возможно, вы сами и не заметите, как станете спортсменом. Спортивная ходьба позволит вам не только, укрепить здоровье, но и получить максимум удовольствия и ощущений от проделанных занятий. Приятный бонус в процессе тренировок - созерцание природы и психологическая расслабленность.

Якутские прыжки

Якутские прыжки вид спорта очень увлекательный. Еще бы участник в любом виде программы должен совершить одиннадцать безостановочных прыжков. Тут главное не просчитаться, порой спортсмен так увлекается процессом, что совершает лишние прыжки или наоборот приземляется раньше времени. Ну и конечно, не обойдись здесь без ловкости, прыгучести и отменной координации. Дорожку, на которой соревнуются в этом древнем якутском виде спорта вполне можно сравнить с взлетно-посадочной полосой.

Односельчане, приглашаем на старты всероссийских соревнований по традиционным для России (национальным) видам спорта. Положение о Соревнованиях размещено на сайтах Минсельхоза России (www.mcx.ru) и ДСО «Урожай» России (www.dso-urojay,ru).