Древняя Русь с давних пор была знаменита своими богатырями, подвиги которых не перестают изумлять наше поколение. С древних пор русов (росов )описывали как “Народ этот (росы) могучий, и телосложение у них крепкое, мужество большое ”. Русских дружин боялись всюду от Византии, до кочевых племен Востока(хазар).

Даже не вникая в подробности можно понять. Что для того чтобы выжить в то время человек должен был быть воином и защищать свою семью. Давайте рассмотрим вооружение кого было в ходу в древней Руси. Прежде всего это кольчуга из плетеных колец, обычно на неё поверх одевались металлические пластины дающие дополнительную защиту наиболее важным органам. Также еще был деревянный и железный щит, На ноги одевались поножи, а в руках была либо палица, либо меч. В общем ,если подытожить, воин выходил на бой неся на себе более 30 килограмм вооружения. Если еще и учесть, что древние битвы порой длились сутками, то надо представить какой неимоверной силой должны были обладать древнерусские воины, при этом для того что бы выжить воину приходилось не только мечом махать, а так же уворачиваться, приседать и многое другое. Другой вопрос, что воином с малых лет приучали к таким крупным физическим нагрузкам. Обычно детей просто отдавали в дружины, но таких случаев мало, поэтому в дружины приходили подростки, которым обычно исполнилось 18 лет, обычно это были средние или младшие сыновья не получившие отцовского наследства. В дружине, они целый день занимались, что чистили оружие и можно так сказать тренировались, обычно это были тренировки с оружием и при полном облачении. Более строго с обучением стояло в княжеских дружинах. В которые со времен Владимира Святославича

стали привлекаться люди из народ в противовес наемникам. Но обычно подростки приходили в дружины уже значительно подготовленными. Ловкость у них развивалась в детских подвижных играх со сверстниками, меткость- охотой, а драться они учились во время многочисленных празднеств( таких как масленица), когда после сжигания чучел и пуска колес обычно дело были, как бы потешная игра “стенка на стенка”(обычно это было село на село), где каждый подросток мог бы получить основы кулачного боя. Уже в дальнейшем кулачные бои стали как бы синонимом дуэли, когда обиженный мог вызвать обидчика на бой “при в сем честном народе” – яркий пример. Такой дуэли описывается в “песне о купце Калашникове”.

В дружине примером для всех был князь. Который сам водил свою дружины в бой. Ярким примеров такого подвига является князь Дмитрий Донской и Куликовская битва, в которой князь переодевшись в снаряжение простого воинам сражался в первых рядах.

На многих ярмарках люди потешались, тем, что сгибали пальцами монеты, скручивали чугунные кочерги в узел , для этого был большой стимул наиболее отличившегося князь мог пригласить в свою дружину.

Так же большому вниманию уделялось оружию. Ведь для того, чтобы махать мечом(это самое легкое оружие) весь день надо было обладать неимоверной выносливостью.

Большое развитие этому дала славяно-горицкая борьба . Этакий синоним восточных единоборств, где также различались домены(тотемы) посвященные различным зверям. Самым распространенным тотемом был тотем медведя. Как и в восточных единоборствах в славяно-горицкой борьбе существовала и своя некая философия “очишения души и тела”(что вроде того, что в здоровом теле -здоровый дух).

Также дружинников обучали плавать в кольчуках, при полном вооружении.

Много ратных подвигов бало совершенно русскими богатырями во времена монголо-татарского ига. Одним из примеров является подвиги богатыря Евпатия Коловрата, который со своим маленьким отрядом терзал Батыя. Даже после того как войско Батыя окружило его отряд он не сдался и еще вовремя битвы он разрубил монгольского предводителя отряда “ по описанию сильнейшего из воином среди монгольского войска” пополам. Батыю ничего не оставалось, как забросать отряд Коловрата ядрами из катапульт.

Какова же причина, того здоровья у древне русских воинов.

Первым делом это конечно же тренировки, занятия с оружием которые развивали мускулатуру и выносливость. Во- вторых это конечно же чистая экология и еда, а так же своеобразные диеты ( огромную роль в этом сыграла церковь, тот же пост который ограничивал прием спиртного).

А так же постоянная физическая нагрузка, ведь в то время не было ни какой автоматики. На селах своей силой обычно выделялись кузнецы. Но также существуют и примеры, когда простые труженики совершали свои подвиги. Одним из таких примеров является народный герой былин Никита Кожемяка-кожевник, который победил печенежского богатыря, за что был принят в дружину князя Владимира Святославича.

С постепенным усовершенствованием оружия надобность в большой физической силе отпала. Кольчуги сменились формой, тяжелые мечи легкими палашами, надобность в щитах вообще отпала. И на поле боя большую роль играло не мастерство солдатом, а тактика полководца. Но все равно даже во времена огнестрельного оружия русские солдаты проявляли свои недюжые физические способности. Во время Отечественной войны 1812 года солдаты на себе перетаскивали литые чугунные пушки. Так же сохранился случай когда русский солдат отбивался от французов шомполом. Со временем богатырское телосложение стало редкостью и это стало привилегией балаганом и цирков. Во ремена царской Росси имена руских атлетов гремели на всю Европу. Которая поражалась умением русских богатырей кидать двух-, трехпудовые гири с милой улыбкой на лице.