

История зарождения спорта

- На самых ранних этапах развития человечества борьба за существование диктовала свои законы. Физическая сила и ловкость на охоте, войне и при распределении добычи играли очень важную роль. Аборигены в Австралии и по сей день сохранили как метод охоты преследование антилопы или кенгуру бегом — пока животное не устанет. Физическая форма поддерживалась, кроме того, и тренировками. Австралийские аборигены постоянно упражнялись в стрельбе из лука и метании бумеранга, соревновались в беге и прыжках, играли в некое подобие мяча. У индейских племён Америки пользовались популярностью бросание мяча в цель, бег на дальние расстояния, поднятие тяжестей — камней различного веса. Среди ацтеков, майя, инков получила распространение групповая игра с каучуковым мячом, в которой каждая команда стремилась забросить мяч в кольцо, прикреплённое к столбу или стене. Чем не прародитель современного баскетбола! Первобытные племена Африки в физическом воспитании детей применяли фехтование на палках, борьбу, бег с грузом, раскачивание на лианах. Племена бушменов отличались исключительной выносливостью, Их состязания в беге по холмистой местности иногда продолжались весь день. Благодаря такой тренировке охотники могли преследовать добычу в течение многих часов, а затем и доставлять тяжёлый груз домой.

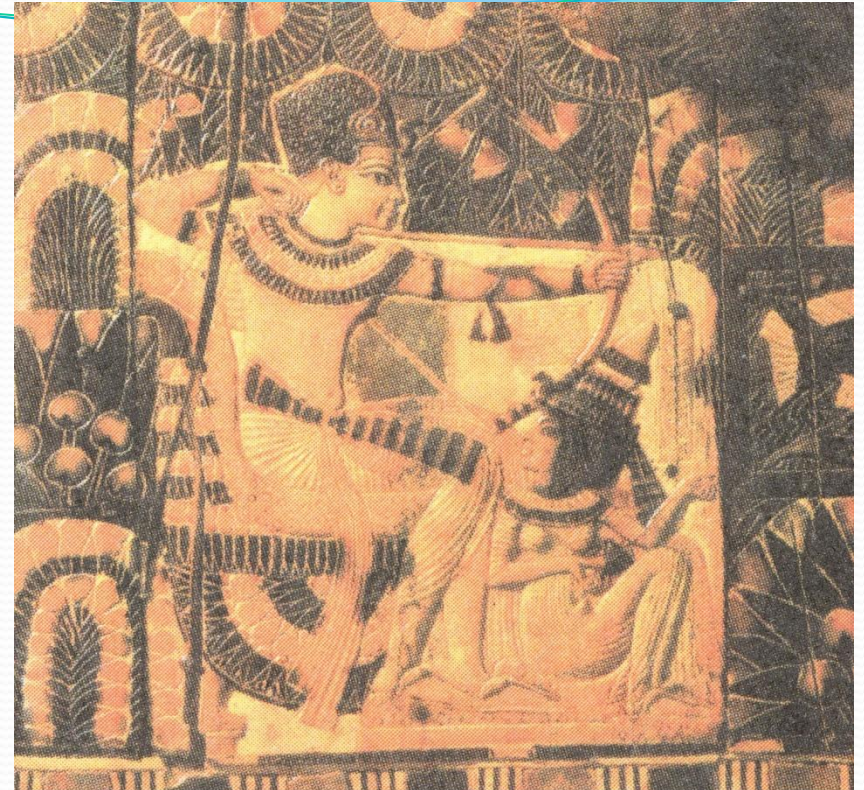
История спорта в государствах древнего мира

- **История развития спорта** имеет необычайно давние корни. Следы физической культуры и спорта были обнаружены в ранних государствах (IV—III тысячелетия до н. э.). Ритуальные соревнования в честь бога Мардука, покровителя Вавилона, более чем на тысячу лет предварили древнегреческие Олимпиады. В эти соревнования входили стрельба из лука, борьба на поясах, фехтование на мечах, кулачный бой, скачки в седле, гонки на колесницах, метание копья и охота. В Индии и Персии в древности были широко распространены охота, верховая езда, фехтование на мечах, гонки на колесницах, стрельба из лука, игры с мячом и палкой. В Индии возникли конное поло, шахматы, хоккей на траве и другие игры. В Персии появились школы, где детей обучали верховой езде, метанию дротиков, стрельбе из лука. На клинописных табличках, на стенах древнеегипетских пирамид учёные обнаружили изображения более 400 видов физических упражнений и игр. Среди них борьба, соревнования лучников, плавание, гребля, гонки на колесницах и др. В Древнем Египте в специальных помещениях устраивались соревнования по бегу, прыжкам и метаниям, поднятию тяжестей, борьбе и кулачному бою, фехтованию, а также различные спортивные игры. Наивысшего расцвета физическая культура и спорт достигли в Древней Греции, где состоялись первые Олимпийские игры.

История спорта очень богата на интересные и красивые события. Люди еще в далекие времена соревновались в различных состязаниях. Спорт всегда был для человечества хорошей альтернативой, способствующей мирной, здоровой жизни.



Гонки на колесницах. Древний Китай.



Фараон стреляющий из лука.
Древний Египет.

История олимпийских игр в Древней Греции

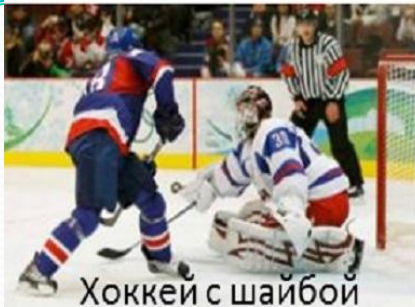
- История древних олимпийских игр необычайно богата. Олимпийские игры появились в IX в. до н. э. В те времена греческие государства разоряли друг друга в бесконечных войнах. Офит, царь Элиды, прибыл в Дельфы, чтобы узнать у оракула, как ему, правителю маленькой страны, уберечь свой народ от войн и грабежей. Дельфийский оракул — его предсказания и советы считались абсолютно верными — ответил Офиту:
— Нужно, чтобы ты основал Игры, угодные богам!
Офит без промедления отправился на встречу с царём соседней Спарты, могущественным Ликургом. Очевидно, Офит был хорошим дипломатом, поскольку Ликург решил (а все другие правители согласились с ним), что отныне Элида — нейтральное государство. Тотчас же Офит, чтобы доказать миролюбивые устремления и отблагодарить богов, учредил атлетические Игры: они должны были проходить в Олимпии каждые четыре года. Отсюда и название их — Олимпийские. Шёл 884 г. до н. э.
- Сначала в Играх участвовали атлеты из двух городов Элиды — Эллиса и Пасы. Первым в летопись Игр вошёл 776 г. до н. э. — год проведения первых общегреческих Игр. Только благодаря древнегреческой традиции — высекать имена олимпиоников на мраморных колоннах, установленных вдоль берегов реки Шалфей, до нас дошло и имя первого победителя — Короба, повара из Элиды. С приближением Олимпийских игр из Элиды во всех направлениях разъезжались гонцы (форы), которые сообщали о дне празднеств и объявляли «священное перемирие». Их встречали с триумфом не только в самой Элладе, но и везде, где обосновались греки. Воины откладывали в сторону оружие и отправлялись в Олимпию. Когда посланцы всех греческих государств собирались вместе, они наверняка чувствовали свою национальную общность. Затем был учреждён единый календарь Олимпийских игр, которые решили проводить регулярно каждые четыре года «между жатвой и сбором винограда». Праздник атлетов, состоявший из многочисленных религиозных церемоний и спортивных состязаний, продолжался сначала один день, затем пять дней, а позже — целый месяц. Для того чтобы участвовать в Играх, полагалось «не быть ни рабом, ни варваром, не совершать преступления, ни богохульства, ни святотатства». (Варварами считались те, кто не являлся гражданином греческих государств.)



История олимпийских игр в Древней Греции - появление новых зрелищных состязаний

- На первых 13 Играх состязались только в стадиодромосе — беге на дистанцию 1 стадий. В 724 г. до н. э. добавился двойной бег — диаулос (на дистанцию 384,54 м). Затем, в 720 г. до н. э., на 15-й Олимпиаде, появилось пятиборье, или, как его называли греки, пентатлон, состоявший из простого бега, прыжков в длину, метания диска и копья, борьбы. Ещё через семь Олимпиад, в 688 г. до н. э., программа обогатилась кулачным боем, спустя 12 лет — состязанием колесниц и, наконец, на 33-й Олимпиаде, в 648 г. до н. э., панкратионом, самым трудным и жестоким видом соревнований. Выходя на кулачный бой, участники надевали на голову особый бронзовый колпак, а кулаки обматывали кожаными ремнями с металлическими шишками. Собираясь нанести удар, боец принимал меры предосторожности: защищал голову рукой; старался встать так, чтобы противника ослепляло солнце, а затем изо всех сил бил кулаком, фактически закованным в железо, по его рёбрам, лицу и туловищу. Схватка продолжалась до тех пор, пока кто-нибудь из двоих не признавал себя побеждённым. Обычно атлеты покидали поле боя обезображенными, искалеченными, истекающими кровью. Часто их выносили со стадиона полумёртвыми. Олимпийские празднества начинались с восходом полной луны. Торжественная процессия направлялась к золотой статуе Зевса. Возглавляли процессию элладники в пурпурных облачениях, за ними шли атлеты и именитые граждане. В жертву Зевсу приносили двух огромных быков, а судьи и участники состязаний давали торжественную клятву быть достойными награждения лавровым венком и пальмовой ветвью. Вечером после жеребьёвки устраивался праздник искусств. Задолго до его окончания атлеты уходили спать — полуголодные, съев по куску сыра и выпив холодной воды.

Зимние олимпийские виды спорта



Хоккей с шайбой



Шорт-трек



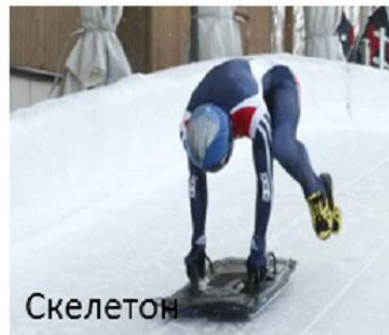
Фристайл



Фигурное катание



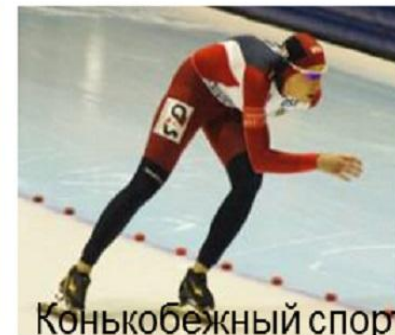
Биатлон



Скелетон



Сноубординг



Конькобежный спорт



Бобслей



Кёрлинг



Лыжные гонки



Горнолыжный спорт

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ, ВИДЫ

- Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой **спорта**, недаром, два из трех призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и, если хотите, естественности своих соревновательных дисциплин.

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как ходьба, **бег**, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



История появления и развития легкой

атлетики

Археологические находки - вазы, медальоны, монеты, скульптуры помогают представить сегодня, как у древних греков, а позже римлян проходили состязания, которые теперь называются легкоатлетическими. Все физические упражнения древние греки называли атлетикой и делили ее на «легкую» и «тяжелую». К легкой они относили бег, прыжки, метание, стрельбу из лука, плавание и некоторые другие упражнения, развивающие ловкость, быстроту, выносливость. Борьба, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название «легкая атлетика» сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции - марафон или метание молота «легкими» физическими упражнениями. Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег. Поразительно, что сегодня мы знаем имя первого олимпийского чемпиона древней Греции и дату, когда произошло это событие. Это случилось в 776 г. до н. э. В Олимпии, древнейшем религиозном центре Греции. Победитель был один, так как атлеты соревновались на тех играх только в беге на один стадий (примерно 192 м.) - отсюда слово «стадион». Победителя звали Корибос, кажется, он был поваром из города-полиса Элиды. В Эрмитаже, в Санкт-Петербурге, можно увидеть греческие и римские памятные медальоны, монеты с изображениями бегунов.

Виды лёгкой атлетики:

Современная легкая атлетика

Современная легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта. Широких кругах любителей спорта она носит титул – **Королева спорта**. **Королева спорта** включает в свой состав большое число дисциплин: бег на различные дистанции, спортивная ходьба, прыжки в длину и в высоту (с шестом), метание различных снарядов (копья, диска, молота и ядра).



1. Ходьба;
2. Бег;
3. Прыжки;
4. Метания;
5. Многоборья.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ И СВЕДЕНИЯ О ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И ЛЕГКОАТЛЕТАХ

● Самые высокие прыжки с шестом

Прыжки с шестом – это не только олимпийский вид спорта, но и захватывающая, увлекательная и интригующая дисциплина. В прыжках с шестом, в прочем, как и в прыжках в длину, поставленные рекорды уже давненько никем не бились. Последний рекорд был установлен спортсменом из Украины, которого зовут Сергей Бубка. Известно, что Сергей является первым человеком, который перепрыгнул шестиметровую планку и установил мировой рекорд на отметке 6.15 метра. Это произошло в городе Донецк в 1993 году 21 февраля.

Что касается женских прыжков с шестом, то здесь разговор пойдёт о спортсменке из России - Елене Исинбаевой. Елена является первой женщиной, которая в прыжках с шестом преодолела пятиметровую планку. 28 августа 2009 года Елена устанавливает мировой рекорд среди женщин, её результат равен 5.06 метра.

● Самый длинный прыжок в длину

Всем известно, что дисциплина прыжки в длину является одним из олимпийских видов спорта. Но, как показывает статистика, уже давно в этом виде никто не может поставить новый рекорд. Последним, кто отличился в прыжках в длину, был американец Mike Powell, он преодолел отметку в 8.95 метров. Произошло это 30 августа 1991 года.

Что касается женских рекордов, то здесь фигурирует наша отечественная спортсменка, которую зовут Галина Чистякова. Галине удалось преодолеть отметку в 7.52 метра. Как Майк, так и Галина до сих пор остаются абсолютными чемпионами – их рекорды пока никто так и не смог побить. То ли им помогал ветер, поддувая в спину, то ли они действительно самые лучшие прыгуны на свете.

Самый возрастной Олимпийский чемпион по легкой атлетике

- Медаль Олимпийских игр является самой заветной мечтой любого спортсмена. Неудивительно, что даже люди в возрасте пытаются покорить Олимп. Некоторым это удается. Вот, к примеру, Патрик Джозеф Макдональд стал самым возрастным атлетом, завоевавшим медаль высшего достоинства.

Случилось это на Олимпиаде 1920 года в Бельгии, в Антверпене. Тогда уроженец Ирландии, в то время уже гражданин Соединенных Штатов Америки, победил в состязании по метанию ядра, вес которого 25, 4 килограмма. На тот момент Патрику Джозефу Макдональду исполнилось 42 года и 26 дней.