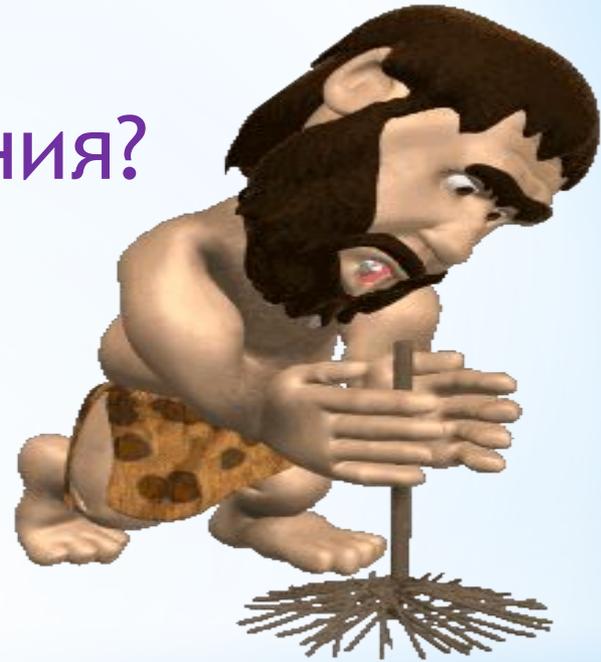


*** Когда и как
возникли
физическая
культура и
спорт**

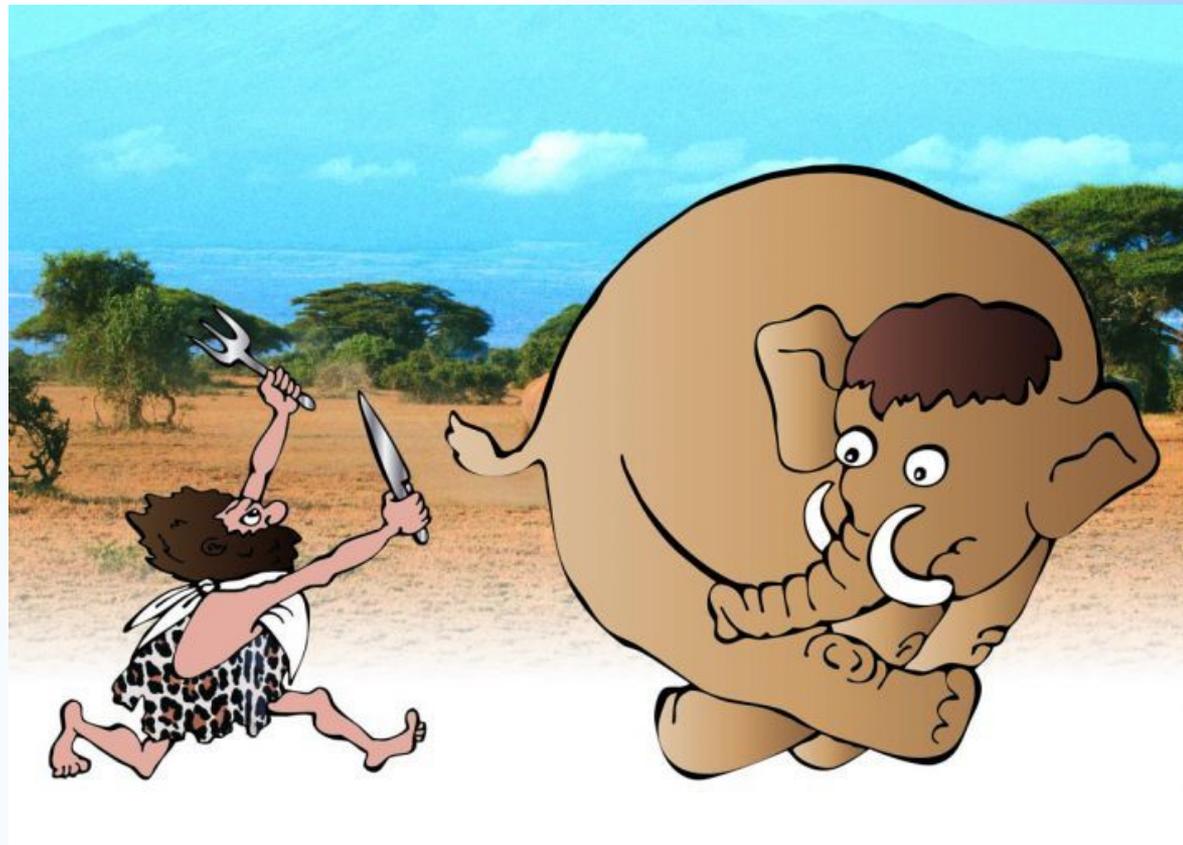


Когда же возникли
Физические упражнения?



* Физические упражнения возникли в глубокой древности.

Что приходилось
делать древним
людям, чтобы
выжить?



Первобытным людям день и ночь надо
было защищаться от нападения
хищников, противостоять силам
природы, добывать пищу.



* Иногда охотники сами становились добычей зверей.



Почему выживали самые
сильные, ловкие, выносливые, а
значит, самые здоровые?



* Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; и становились более _____ ??



Сильными!



*убегая от зверей, перелезали
или перепрыгивали через
различные препятствия, они
становились более _____ ??



Быстрыми
ловкими и
выносливыми



Постепенно люди стали замечать,
что результат тех или иных
движений зависит от
определённых приёмов.



Например, палка или камень
летит дальше, если перед
броском сделать замах.

Человек **будет бежать**
быстрее, если немного
наклонит туловище вперёд;

прыгнет дальше, если
разбежится.





Постепенно накапливались элементы культуры движений, которые в дальнейшем составили важную часть **физической культуры и спорта.**





* Человек также понял, что после многочисленных бросков камень летит дальше. Часто прыгая, охотник замечал, что прыгать и бегать он стал лучше. Другими словами, повторение движений помогает не только лучше выполнять само движение, но и совершенствовать весь организм.



- * Прошло много лет со времени появления людей. Поколения сменяли друг друга, дети перенимали опыт отцов. Для подготовки детей к трудностям жизни, защите от врагов, люди начали использовать различные упражнения.
- * Например, в древнегреческом городе Спарте юные граждане (7-20 лет) весь день находились в специальных школах, где занимались маршировкой, бегом, прыжками, метанием копья и т.п.



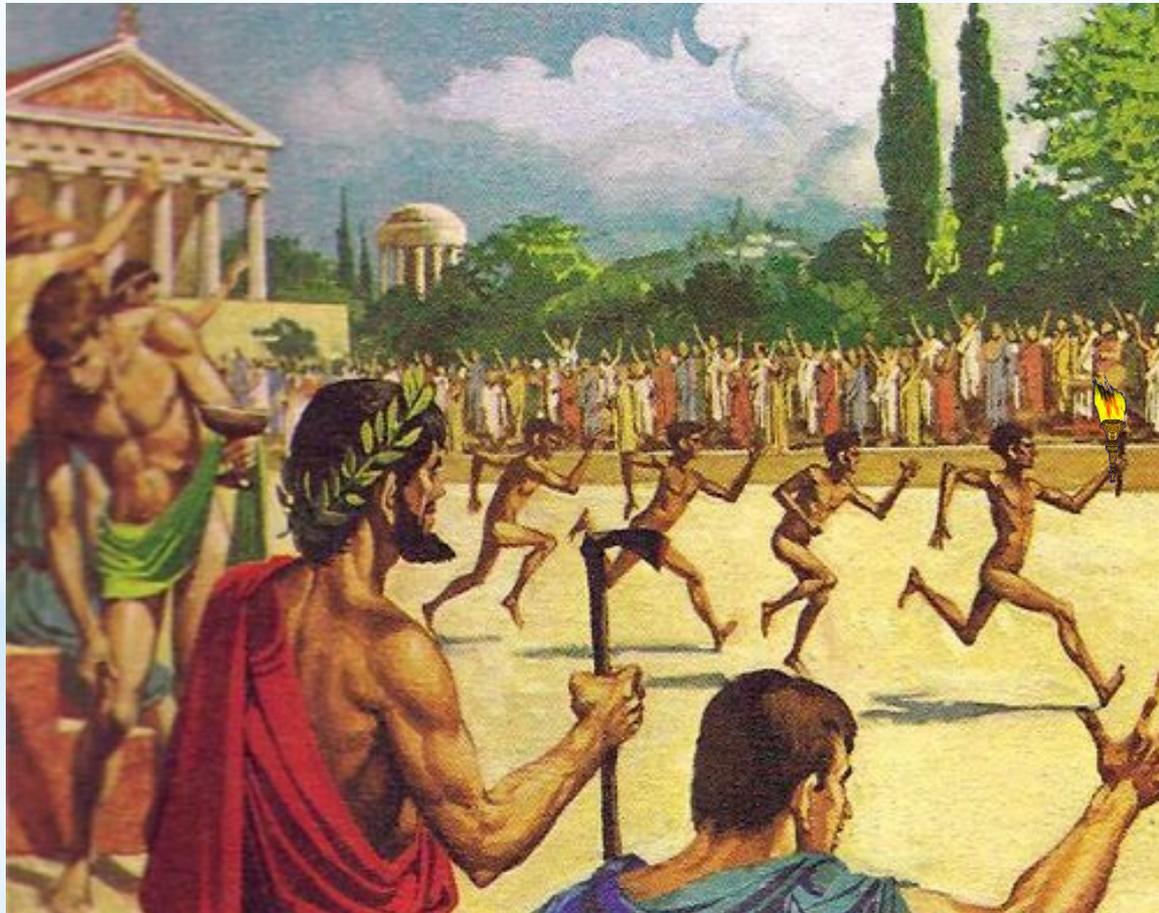


А в древнегреческом городе Олимпия устраивались состязания - **Олимпийские игры**. Они проводились раз в 4 года. На Олимпийских играх сильнейшие атлеты **состязались в беге, прыжках, метании копья, диска, борьбе, кулачном бою, гонках на колесницах.**

* Перед состязанием каждый атлет давал торжественную клятву соблюдать правила честной спортивной борьбы.



* На время Олимпийских игр прекращались все войны, а победителей встречал весь город. В городской стене делали пролом, куда на колеснице въезжал победитель.



* Древние состязания породили особый вид деятельности - спорт. Он включает в себя тренировки и соревнования. Соревнования не только помогают определить чемпионов, но и выявляют физические возможности людей.



**Спасибо за
внимание!**

