

# Когда и как ВОЗНИКЛИ

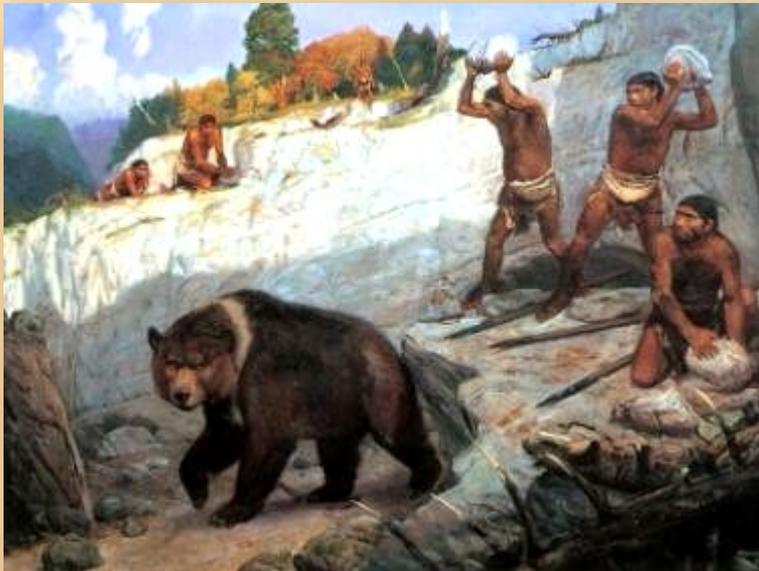


# леская тура

Учитель  
физкультуры  
и спорт  
МБОУ «Прогимназия  
№ 2»

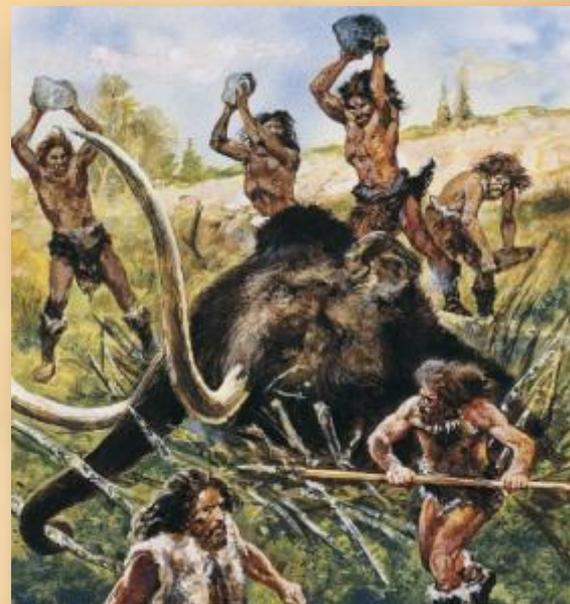
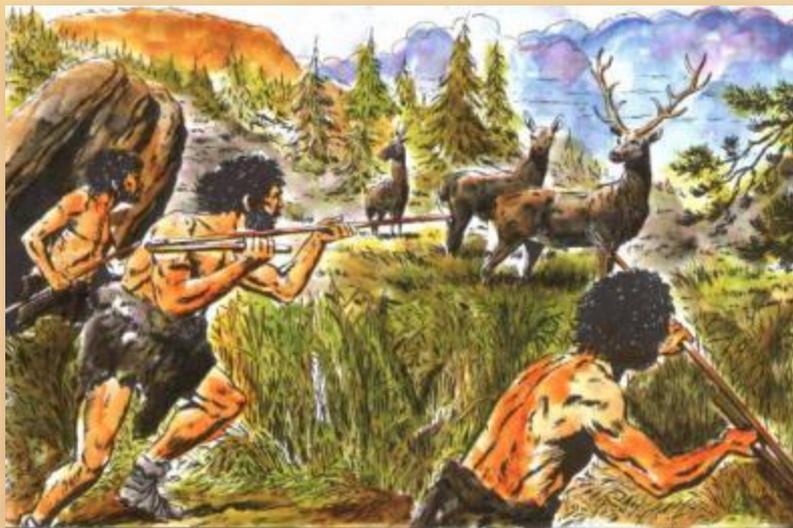
г. Воронеж  
Сухарева Г.Ф.

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападений хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.



Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые.

Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.



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**, и т.д.

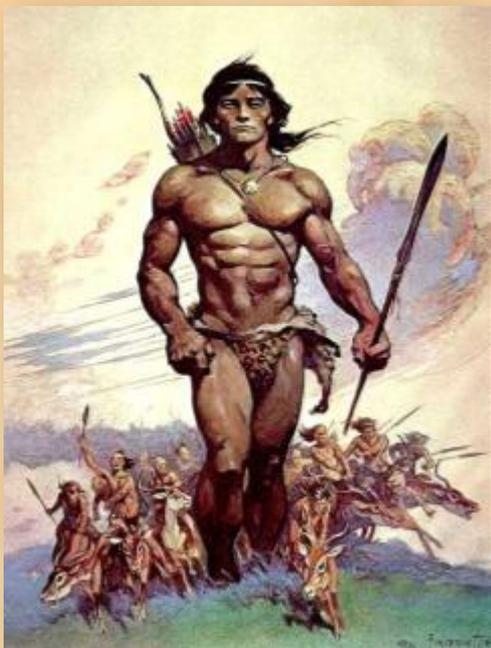


Подметив эти приёмы, люди начали их использовать во время охоты и в труде. Этому они учили своих детей. Так постепенно накапливались элементы

культуры движений,

которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.

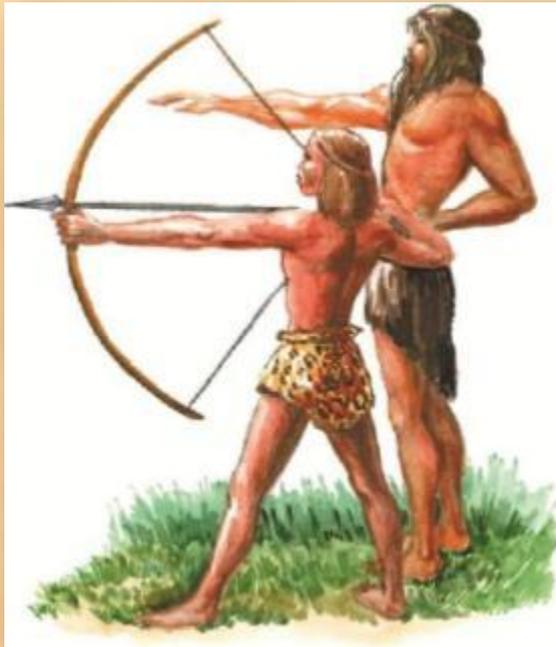




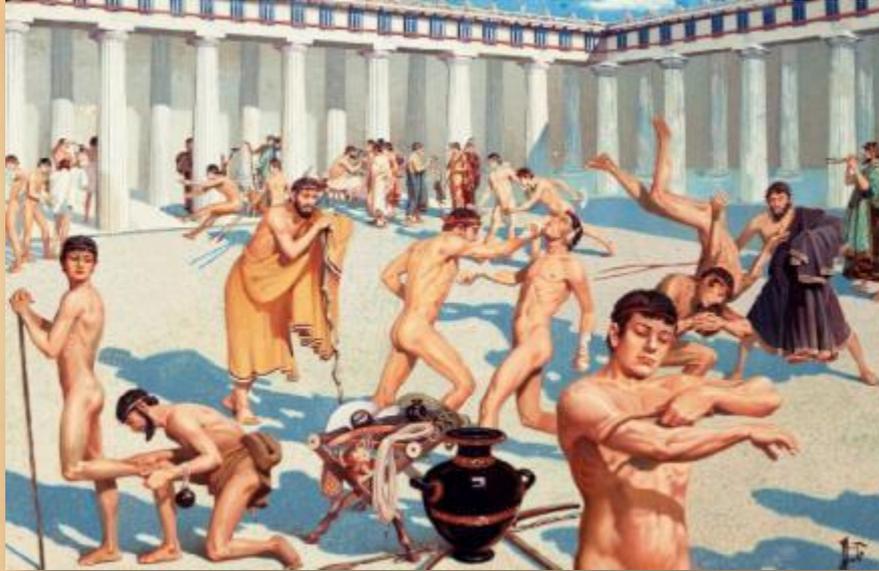
Человек также понял, что после многочисленных бросков камень летит дальше. Часто прыгая через ямы и пробегая большие расстояния, охотник замечал, что прыгать и бегать он стал лучше. Другими словами,

**повторение движений** (то, что мы сейчас называем упражнениями) помогает не только лучше выполнять само движение, но и совершенствовать весь организм.

Прошло много-много лет со времени появления людей. Поколения сменяли друг друга. И дети перенимали опыт своих отцов и дедов. В свободное время люди не только



отдыхали и развлекались, но и готовились сами и готовили своих детей к трудностям жизни, к защите от врагов. Этим целям начали служить различные виды **упражнений**.



**Например в  
древнегреческом  
городе Спарте  
юные граждане  
(7-20 лет)**

**весь день находились в специальных школах.  
Там они занимались маршировкой, бегом,  
прыжками, метанием копья и т.д.**

**В Европе устраивались состязания рыцарей. Победитель получал лошадь и всё снаряжение проигравшего.**



**На городских площадках выступали бродячие акробаты. Они пользовались большой любовью у горожан. Проводились соревнования по фехтованию и стрельбы из арбалета.**

Древние состязания породили особый вид деятельности – **СПОРТ.**

Он включает в себя **тренировки и соревнования.**



Соревнования не только помогают определить чемпионов (победителей), но и выявляют физические возможности людей.

## **ПРОВЕРЬ СЕБЯ**



**Чему учили древние люди своих детей?**



**Чем занимались юные граждане Спарты в школах?**



**Что включает в себя спорт?**

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

