

Когда и как возникла физическая культура и спорт?



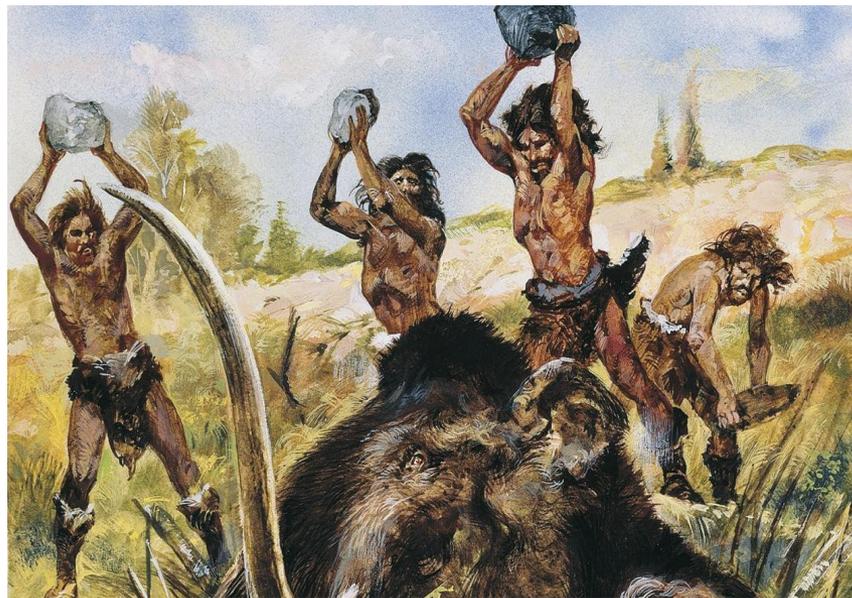
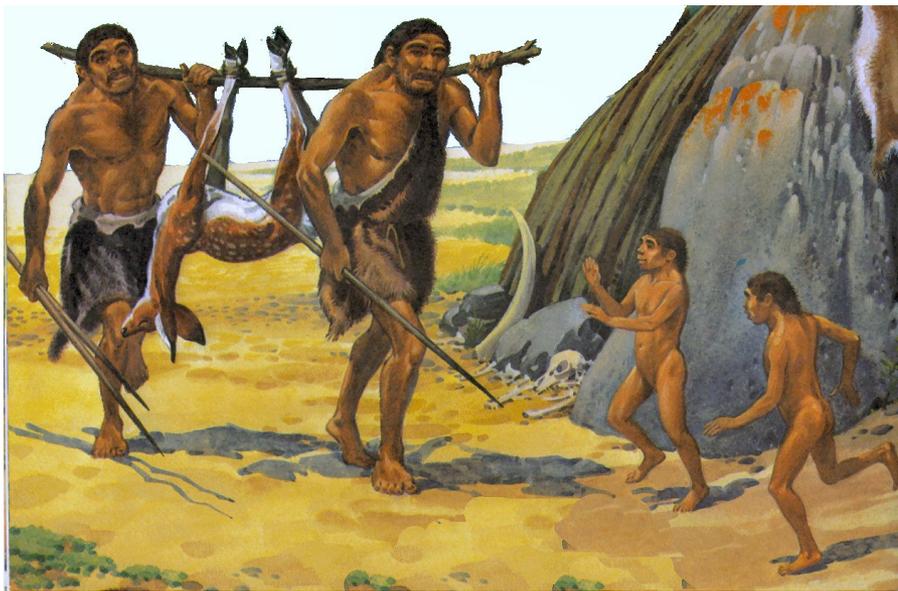
ОКУНИТЕСЬ В УВЛЕКАТЕЛЬНУЮ
ИСТОРИЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА

Когда и как возникла физическая культура и спорт?

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников. Противостоять силам природы и добывать пищу. Иногда охотники сами становились добычей зверей.



Почему же выживали самые сильные, ловкие, а значит самые сильные и здоровые? Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; и становились более сильными. Убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия, люди становились более быстрыми, ловкими и выносливыми.



Постепенно, люди стали замечать, что результат тех или иных действий зависит от определённых приемов. Например, палка или камень летит дальше, если перед броском сделать замах. Человек будет бежать быстрее, если немного наклонить туловище вперед. Прыгнет дальше, если разбежится. Постепенно накапливались элементы культуры движений, которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.



Человек понял, что повторение движений позволяет не только улучшить само движение, но и совершенствовать весь организм. Прошло много лет со времён появления людей. Одно поколение сменяло другое. Дети перенимали опыт отцов.

Археология и этнография предоставили возможность проследить за развитием человека, следовательно, и физической культуры, с древнейших времен. Результаты научных исследований позволяют сделать вывод, что из трудовых движений, жизненно необходимых действий физическая культура выделилась в почти самостоятельный вид человеческой деятельности в период от 40 до 25 тысячелетий до н.э.

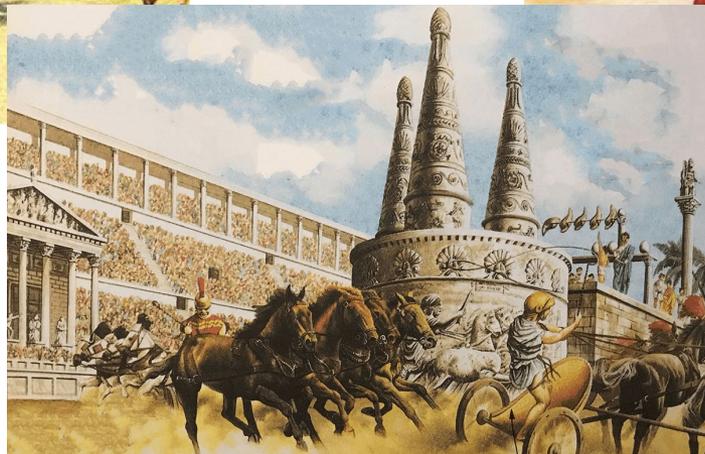
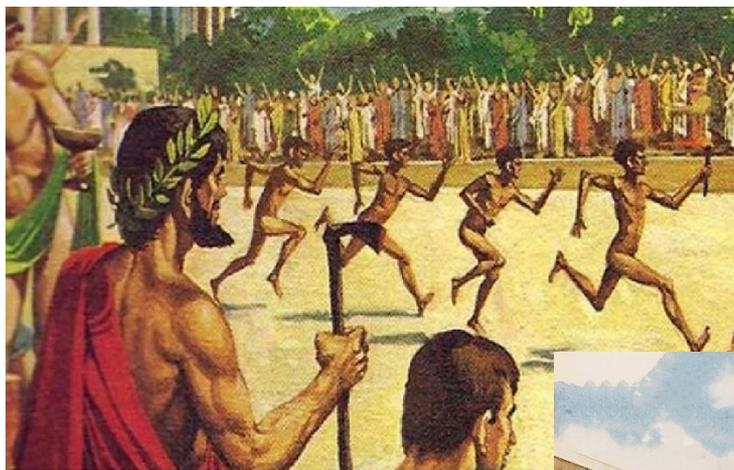
Появление метательного оружия, а в дальнейшем и лука, способствовало необходимости подготавливать добытчиков пищи, воинов, развивать и совершенствовать уже тогда, в каменном веке, появившимися системами физического воспитания, двигательные качества как залог успешной охоты, защиты от врага и т.д.

Представляет интерес и то, что у многих народов появляются традиции и обычаи использования физической культуры, ее воспитывающего компонента в ритуалах посвящения при переходе из одной возрастной группы в другую. Например, юношам не разрешалось жениться, пока не будут выполнены определенные тесты - испытания, а девушкам - выходить замуж до тех пор, пока они не докажут приспособленность к самостоятельной жизни.

В Древней Греции «неграмотными считали тех, кто не умел читать, писать и плавать». В древнегреческих государствах Спарте и Афинах преподавалось юным гражданам физическое воспитание в специальных школах. Гимнастика, фехтование, верховая езда, плавание, бег с 7-летнего возраста, борьба и кулачный бой - с 15-летнего. В древнем городе Олимпия устраивали состязания – Олимпийские игры. Они проводились раз в 4 года. Примером, характеризующим уровень развития физической культуры в этих государствах, являлись организация и проведение Олимпийских игр.



На Олимпийских играх сильнейшие атлеты состязались в беге прыжках, метании копья, диска, борьбе, кулачных боях, гонках на колесницах. Перед состязанием каждый атлет давал торжественную клятву: «Соблюдать правила честной спортивной борьбы».



На время Олимпийских игр прекращались все войны. Победителей встречал весь город, которые въезжали в город на колеснице. Древние состязания породили особый вид деятельности, который называется Спорт. Он включает в себя тренировки и соревнования. Соревнования помогают не только определить чемпионов, но и выявляют физические возможности людей.

Известные всему миру великие люди древности были и великими спортсменами: философ Платон - кулачный боец, математик и философ Пифагор - олимпийский чемпион, Гиппократ -- пловец, борец.

Мифические герои, обладающие сверхъестественными физическими и духовными способностями, были у всех народов: Геракл и Ахиллес -- у греков, Гильгамес -- у вавилонян, Самсон -- у иудеев,

Илья Муромец, Добрыня Никитич -- у славян. Люди, возвеличивая их подвиги, победы в состязаниях, борьбе со злом и силами природы, стремились сами быть здоровыми, сильными, умелыми и трудолюбивыми, что, естественно, отражалось и на особенностях воспитания, физического воспитания, культуры физической.

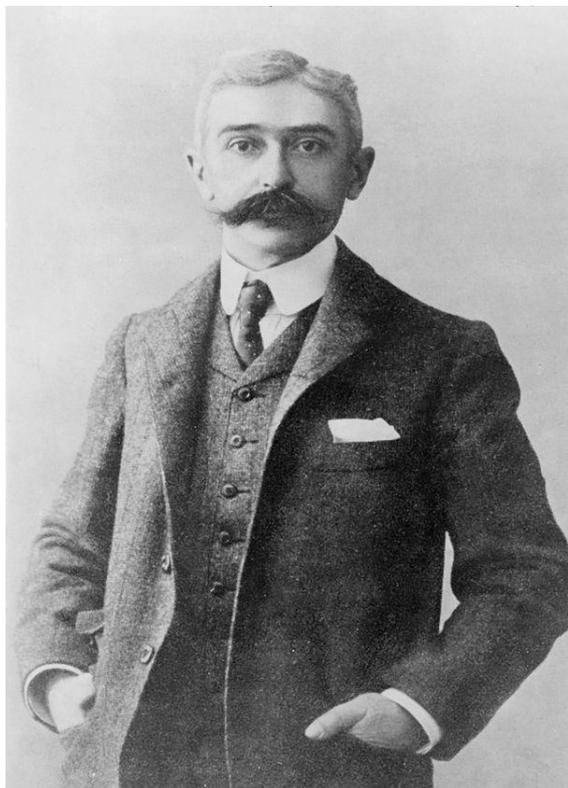
В 394 г. н. э. Римский император Феодосий 1 издал указ, запрещающий дальнейшее проведение Олимпийских игр. Император принял христианство и решил искоренить антихристианские игры, прославляющие языческих богов. И полторы тысячи лет игры не проводились. В последующие века спорт потерял то демократическое значение, которое придавали ему в Древней Греции.

Военно-физическое воспитание характерно для средних веков. Воин-рыцарь должен был овладеть семью рыцарскими доблестями: верховой ездой, фехтованием, стрельбой из лука, плаванием, охотой, игрой в шахматы и умением слагать стихи.

Король обязывал мелких землевладельцев работать определенное время на крупного, снабжать его нужным количеством продуктов и ремесленных изделий, а тот должен был быть готов определенное количество дней в году служить королю в качестве тяжеловооруженного всадника.

С конца XI-го века, во время крестовых походов, стали возникать духовно-рыцарские ордена со строгими уставами, регламентирующими боевые действия.

С наступлением эпохи Ренессанса, восстановившей интерес к искусству Древней Греции, вспомнили про Олимпийские игры. В начале 19 в. спорт получил в Европе всеобщее признание и возникло стремление организовать нечто подобное Олимпийским играм.



23 июня 1894 г. в Париже в Большом зале Сорбонны собралась комиссия по возрождению Олимпийских игр. Ее генеральным секретарем стал Пьер Де Кубертен. Затем оформился Международный Олимпийский Комитет - МОК, в который вошли наиболее авторитетные и независимые граждане разных стран.

Современные виды спорта

