



# Возникновение физической культуры и спорта



Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения 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.

# Какие движения выполняют первобытные люди на рисунке?







**Какие  
движения  
выполняют  
первобытные  
люди на  
рисунке?**

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

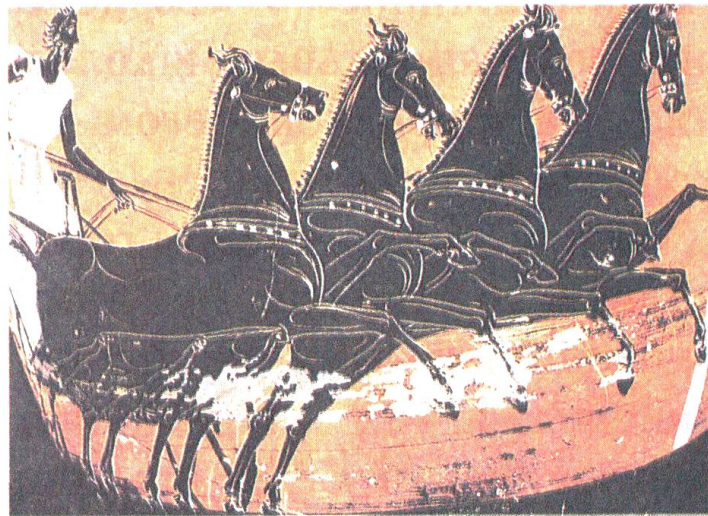
В древнегреческом городе Спарте юные граждане (7—20 лет) весь день находились в специальных школах. Там они занимались маршировкой, бегом, прыжками, метанием копья и т. п.

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

Перед состязаниями каждый атлет обязан был дать торжественную клятву соблюдать правила честной спортивной борьбы. Среди участников Олимпийских игр не должно было быть ни лжецов, ни воров, ни мошенников.



# В каком виде соревнований участвуют эти атлеты?



На время Олимпийских игр прекращались войны. Множество людей стремились попасть на эти зрелища. Зрители сидели на холмах и криками подбадривали соревнующихся. На Олимпийские игры приезжали поэты и писатели. Там они читали свои произведения. 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 (победителей), но и выявляют физические возможности людей.



# **СОВРЕМЕННЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ**

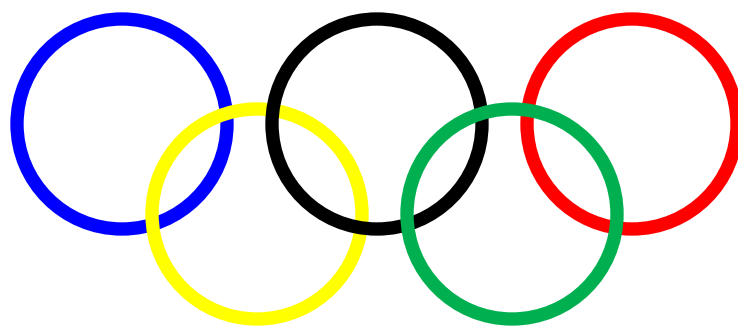




После большого перерыва Олимпийские игры возобновились в 1896 году в Греции. В их возрождении большую роль сыграл выдающийся французский общественный деятель барон **Пьер де Кубертен**. С тех пор проведено 27 летних Олимпиад. С 1924 года проводятся зимние Олимпийские игры. На летние и зимние игры съезжаются



Современный **олимпийский символ** — пять переплетённых колец. Они олицетворяют единство пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх.

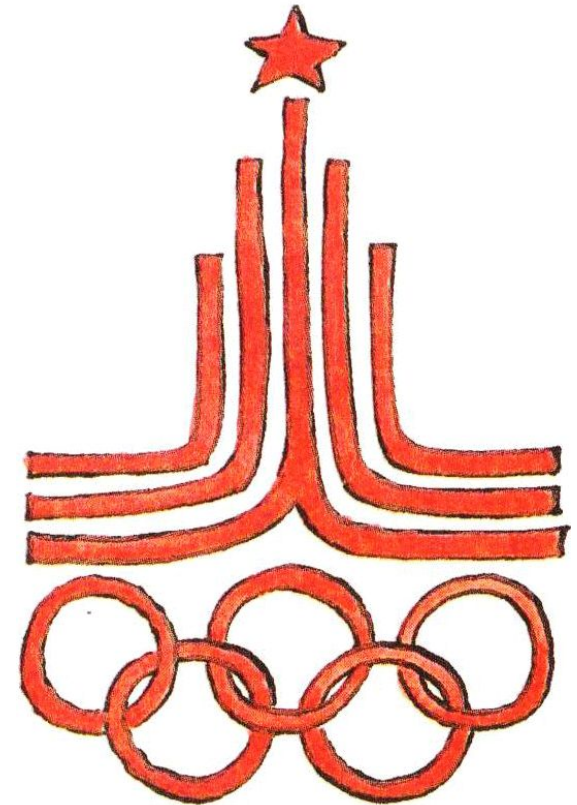


## Олимпийский девиз:

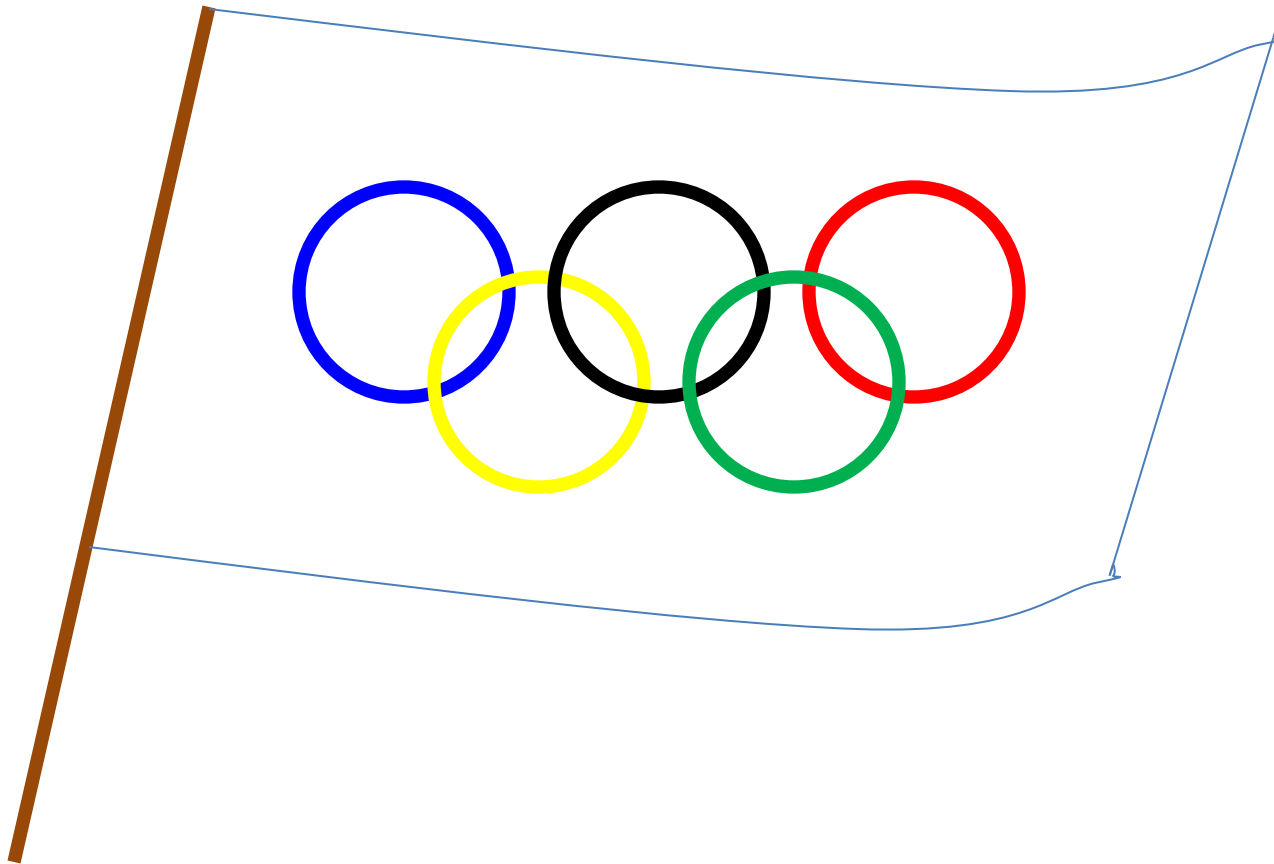
«Быстрее, выше, сильнее!».

**Олимпийская эмблема** — сочетание пяти колец с какими-нибудь другими элементами.

Например, на эмблеме Игр XXII Олимпиады, которые проводились в Москве в 1980 году, вместе с олимпийскими кольцами изображён силуэт, напоминающий высотные здания, башни Московского Кремля и беговые дорожки стадиона.



**Олимпийский флаг –**  
белое атласное полотнище с олимпийскими  
кольцами.



**Зажжение олимпийского огня** - один из главных ритуалов на торжественном открытии Олимпийских игр. Его доставляют из Олимпии эстафетой к месту проведения игр лучшие спортсмены мира.



# КЛЯТВА

## спортсменов и судей

*«От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд».*