



Физическая культура в странах Древнего Востока: Вавилоне, Египте, Индии, Китае, Персии

Составитель Раева Н.В.

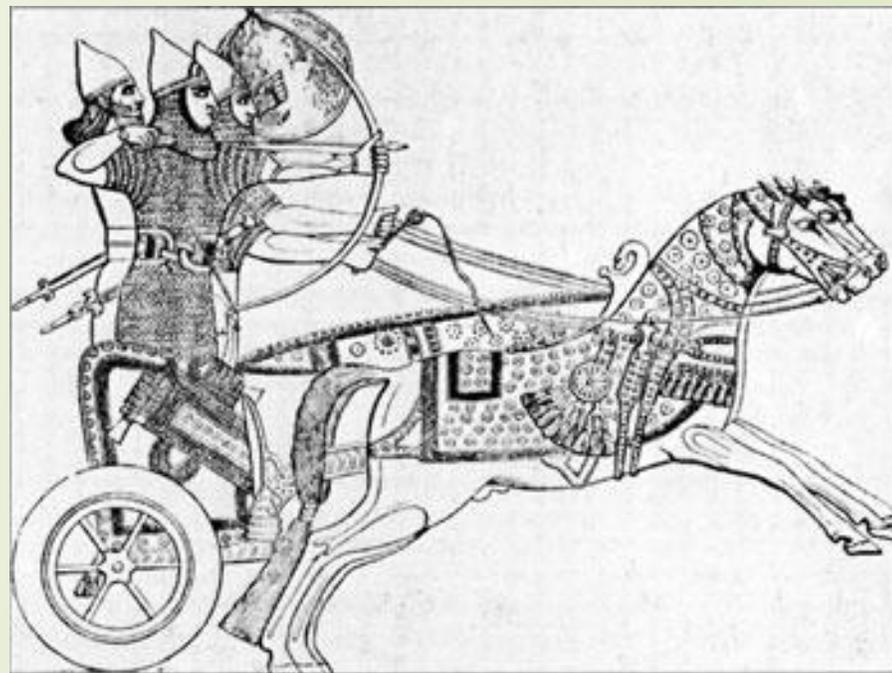


Древний восток

- Зачатки физической культуры в Древнем Востоке были связаны с бытовой деятельностью народов.
- Физическая культура выделилась в самостоятельную часть культуры общества и широко применялась в семейном воспитании, учебных заведениях, армии, быту, культовых обрядах. В этих целях во всех рабовладельческих государствах были созданы системы физического воспитания и военно-физической подготовки. Появились специальные учреждения, стали складываться зачатки науки о физическом воспитании.
- В основу вкладывались: лечебная гимнастика, массаж, единоборства, передвижение на колесницах, подвижные игры.

Месопотамия

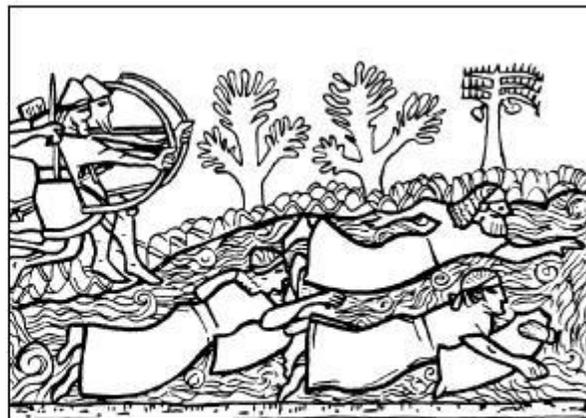
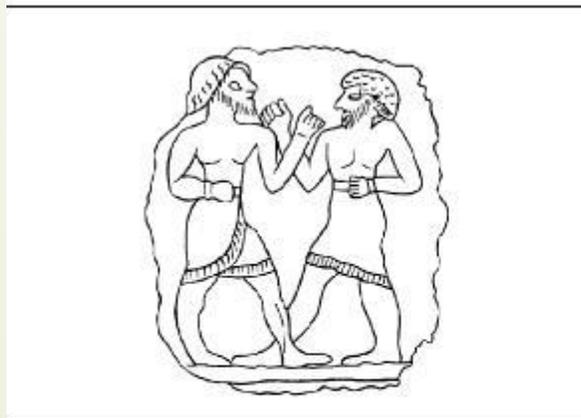
Значительную роль в развитии культуры Ближнего Востока, в том числе и физической культуры, сыграло изобретение в начале II тысячелетия до н.э. колесницы на конной тяге. Она представляла собой легкую и быструю боевую повозку с применением оси. Использование конных колесниц улучшило транспортное сообщение между государствами и тем самым ускорило обмен культурными ценностями, в том числе и физической культурой.



- Установлено, что именно в Месопотамии впервые стала применяться палка, изготовленная из финиковой пальмы, для игры в мяч, а позднее и для конного поло.
- В Багдадском музее хранится бронзовая скульптура из Месопотамии, изображающая двух борющихся людей, изготовленная приблизительно в начале III тысячелетия до н. э.
- В Вавилоне уже был распространен кулачный бой (сохранился барельеф, датируемый II тысячелетием до н. э.). Также известны были, по свидетельству материальных источников, стрельба из лука, состязания на колесницах. Широко использовалась охота на животных.



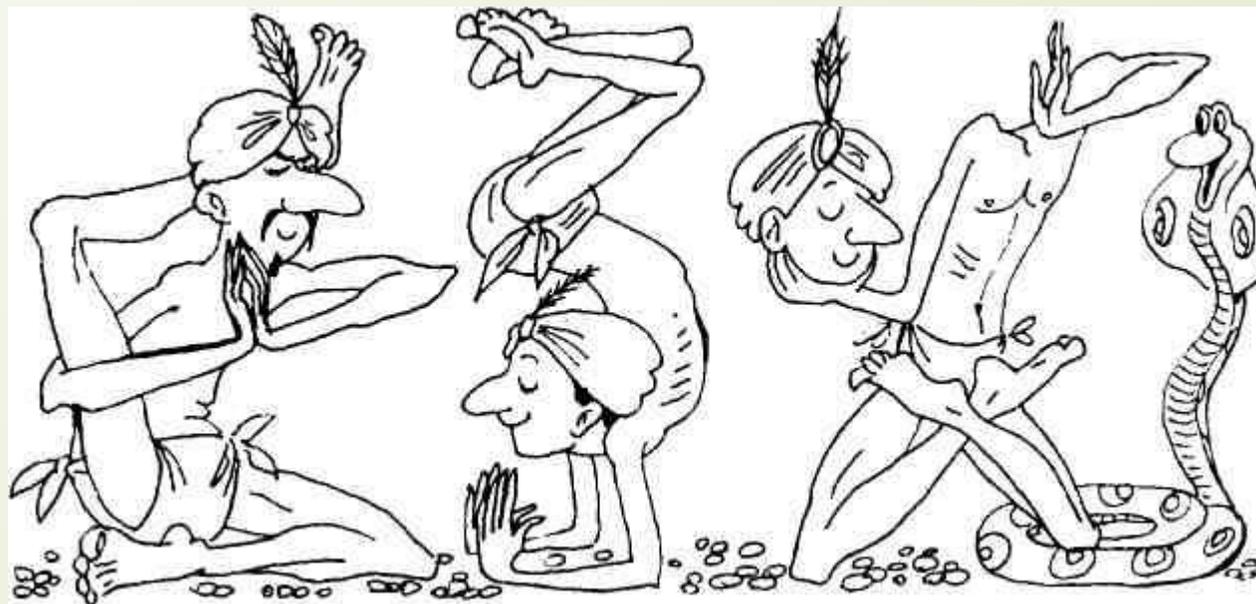
*Бронзовая скульптура
из Месопотамии,
увековечившая борьбу
на поясах (начало III
тысячелетия до н.э.)*



Индия

- **Древняя Индия.** Упоминания о физической культуре в Древней Индии относятся ко II тысячелетию до н.э. В некоторых древнеиндийских трактатах говорится о том, что коренное население обладало знаниями по ритуальной оздоровительной гимнастике, танцам, самообороне без оружия, искусству массажа, при помощи которого снимали болевые ощущения в различных участках тела человека. В единоборствах использовались удары по болевым точкам, а также удушающие приемы.

□ Система «йога» с санскрита обозначает буквально «соединение», но в более широком понимании трактуется как «то, что соответствует» и «то, что последовательно и неуклонно применяется». Прежде всего йога - это религиозно-философская система, а ее суть заключается в соединении индивидуальной души человека с мировым духом, с абсолютной душой или богом. Йоги верят, что специфические физические упражнения наделяют человека сверхъестественной энергией и, наряду с дисциплиной духа и ума, приводят к совершенству.



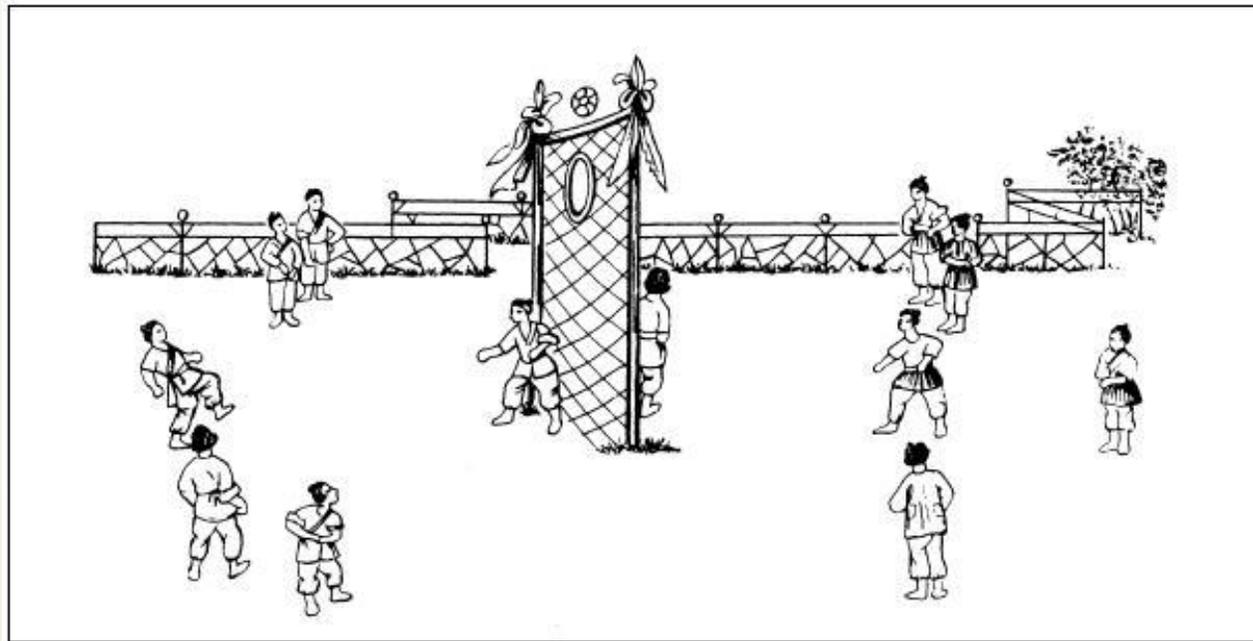


Китай

С середины II тысячелетия вплоть до IV в. до н.э. развитие физической культуры в Китае определялось патриархальным, деспотическим мировоззрением ее правителей.

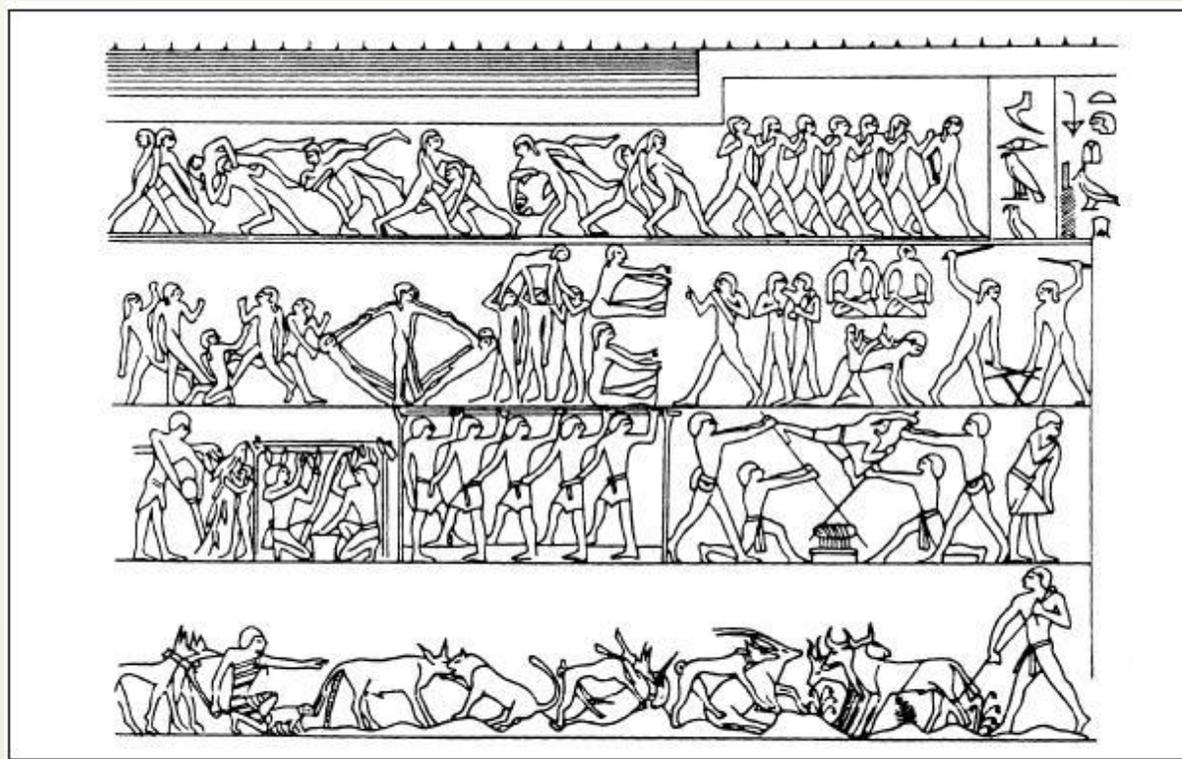
Большое влияние на физическую культуру оказали тогдашние естественно-философские взгляды и медицинские знания китайских мыслителей. С помощью упражнений лечебной гимнастики оказывалось благоприятное воздействие на различные функции организма человека. Состояние лечебной гимнастики в Китае было наилучшим по сравнению с другими развитыми центрами древнего мира.

В среде простого народа были распространены игры с мячом, борьба, кулачный бой, поднятие тяжестей, перетягивание каната, танцы, водные поединки. Наиболее популярной игрой была «чжу кэ». Она представляла собой противоборство двух команд на игровой площадке, в центре которой на высоте около 4 метров натягивалась сетка с отверстием диаметром 60 см в верхней части. Удары по мячу наносились ногами, руками, головой, спиной, грудью с целью попадания в отверстие. Лучших игроков награждали вином, фруктами, цветами.

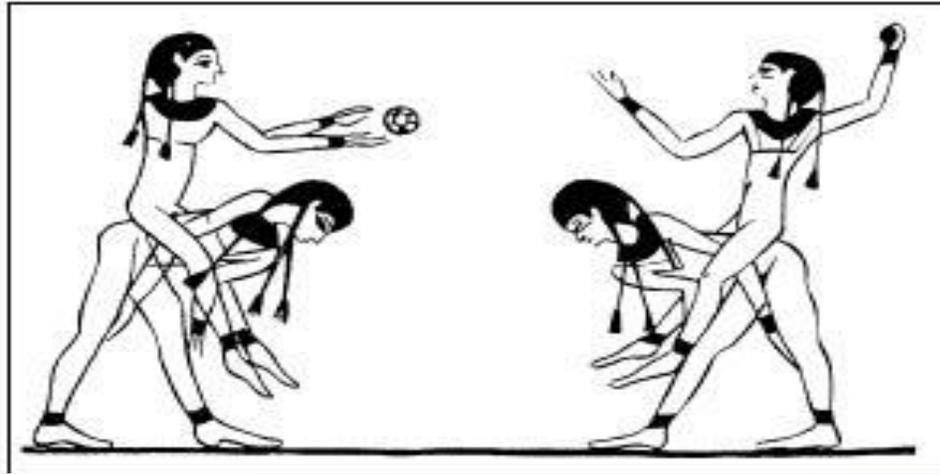


Египет

В Древнем Египте при избрании царя претендент обязан был участвовать в культовом соревновании по бегу и своей победой доказать достоинство своего избрания. Из сохранившихся барельефов на спортивную тематику это подтверждает победа Джосера (2778-2723 гг. до н.э.) - древнеегипетского царя-бога (во время коронации царя его объявляли богом, высшим существом, наделенным сверхъестественной силой). Позже, в середине III тысячелетия, при избрании царя испытания в беге были заменены борьбой, включавшей в себя приемы наподобие современной вольной борьбы, акробатики и охоты. Считалось, что это лучше выражает превосходство царя в силе и ловкости над своими подданными; очевидно, такие качества больше ценились в этот период.



Для времяпрепровождения среди знатных женщин применялись парные игры с мячом



Во время храмовых праздников Рамзеса II (1290-1233 гг. до н.э.) стали также проводиться соревнования по борьбе и фехтованию на палицах с представителями других народов: Нубии, Ливии и др. Поединками руководили судьи, правила были установлены заранее. Эти встречи устраивались, чтобы показать перед посланцами соседних народов власть египетского фараона, во плещенную в победе его воинов, бойцов.

Появляются отображения боев на лодках как борьбы за дающую жизнь воду, в которых противники пытались длинными шестами столкнуть друг друга в воду и потопить судно соперников.

Тест

1 Йога обозначает.....

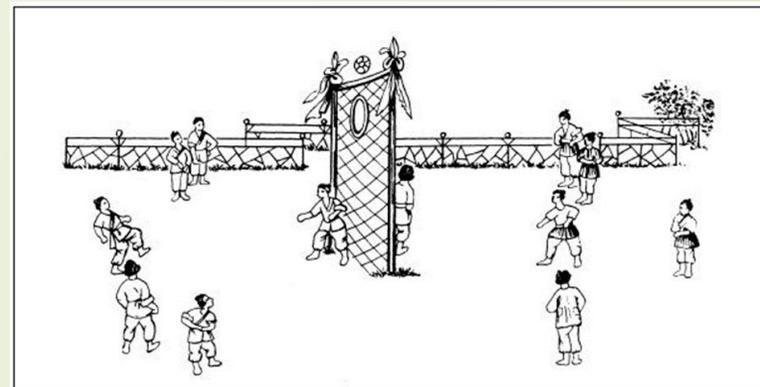
2 Как называется эта игра

«ЧЖУ КЭ»

«БИ ЦЗИНЬ ЧЖИ»

«КУНФУ»

3 Исправь ошибку: В Египетском музее хранится бронзовая скульптура из Месопотамии, изображающая двух борющихся людей.



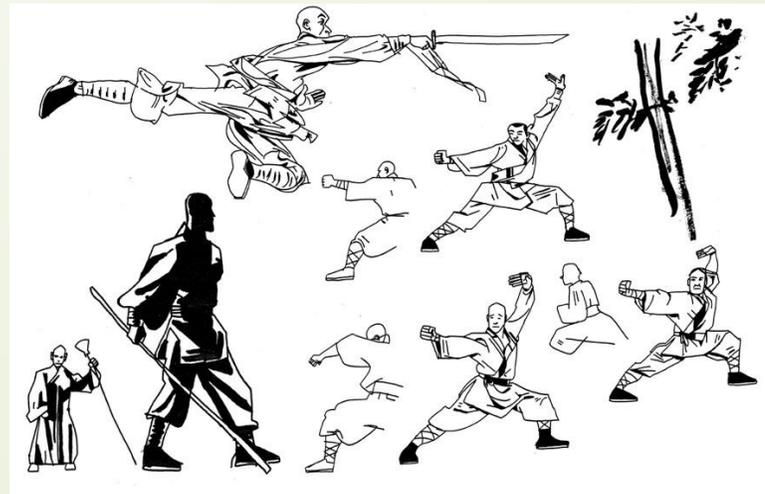
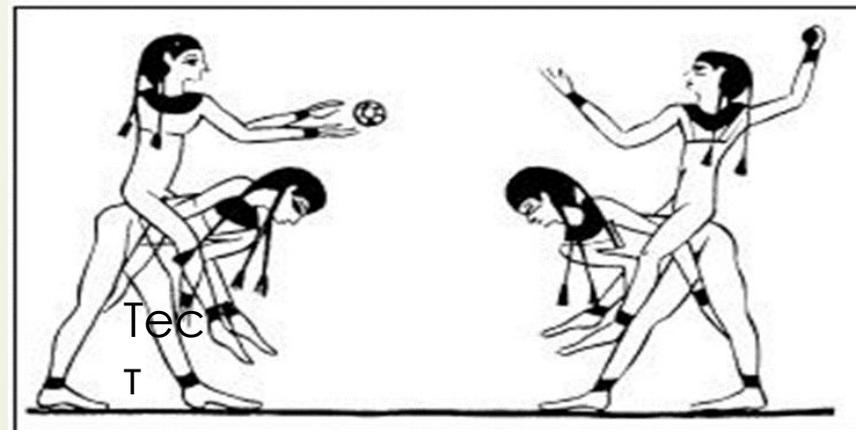
Задание на соответствие

Месопотамия

Египет

Индия

Китай





Способы применения учебника физической культуры на уроке и вне урока.

- Задание на уроке освобождённым
- Использование учебника для самостоятельных занятий
- Использовать темы для домашних заданий в создании рефератов, презентации и тд
- Создание дневника самоконтроля, режима дня.
- Использование учебника как методические рекомендации в изучении технических навыков
- Работа с текстом