



* Когда и как

ВОЗНИКЛИ

физическая

культура и спорт

МАОУ СОШ №8 Сивкова

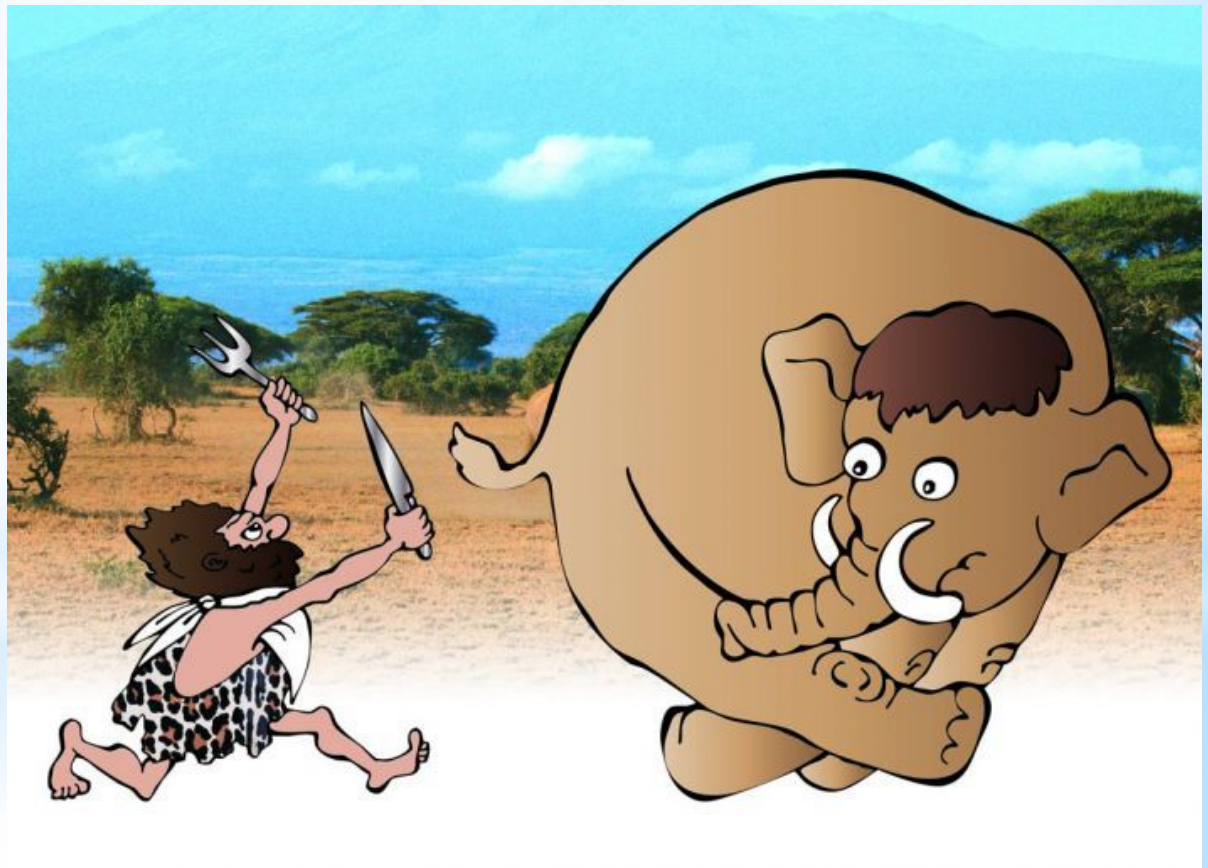
Ольга Юрьевна





* 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.



* 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.





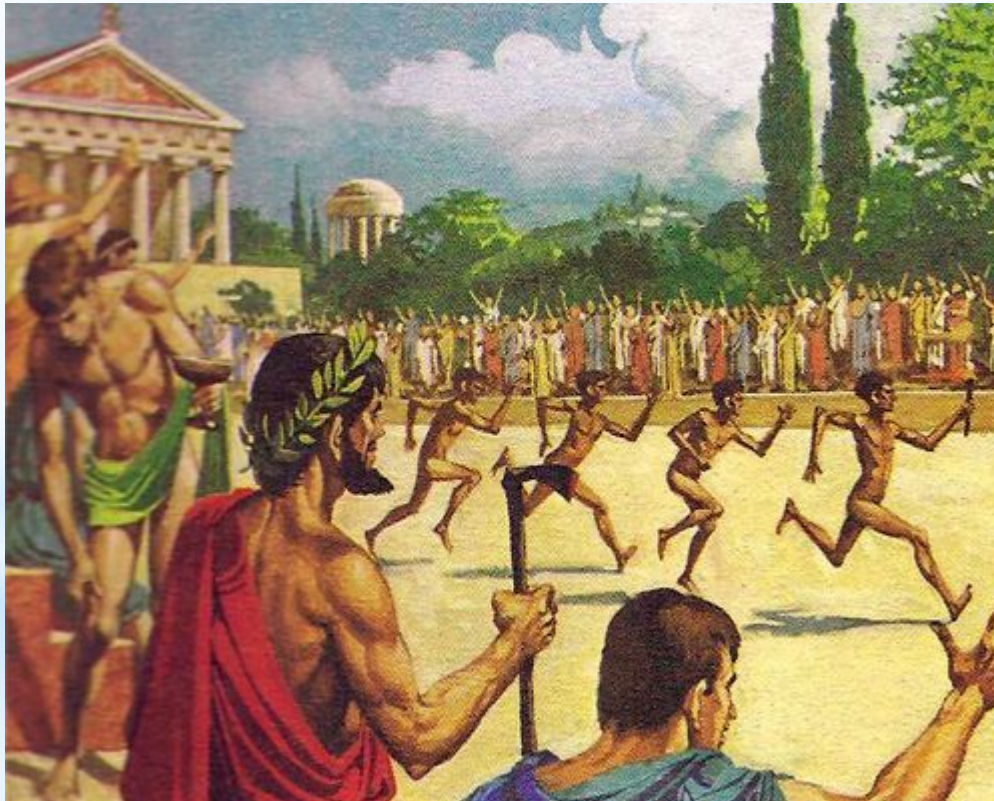
* А в древнегреческом городе Олимпия устраивались состязания - Олимпийские игры. Они проводились раз в 4 года. На Олимпийских играх сильнейшие атлеты состязались в беге, прыжках, метании копья, диска, борьбе, кулачном бою, гонках на колесницах.

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

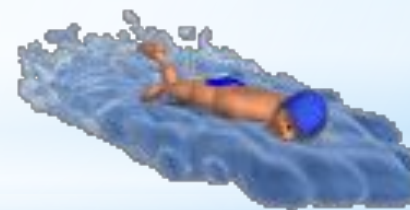
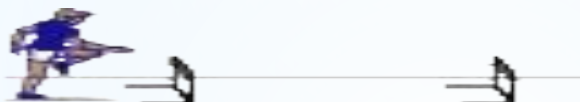




* На время Олимпийских игр прекращались все войны, а победителей встречал весь город. В городской стене делали пролом, куда на колеснице въезжал победитель.



* 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.



* Загадки!



- * Шайба ,видимо, устала.
- * Не дают совсем вздремнуть.
- * На трибуны убежала,
- * Чтоб немного отдохнуть.



АуТ



- * Силачом я стать хочу.
- * Прихожу я к силачу:
- * - Расскажите вот о чем -
- * Как вы стали силачом?
- * Улыбнулся он в ответ:
- * - Очень просто. Много лет
- * Ежедневно, встав с постели,
- * Поднимаю я ...

*Гантели!



- * На квадратиках доски
- * Короли свели полки.
- * Нет для боя у полков
- * Ни патронов, ни штыков.

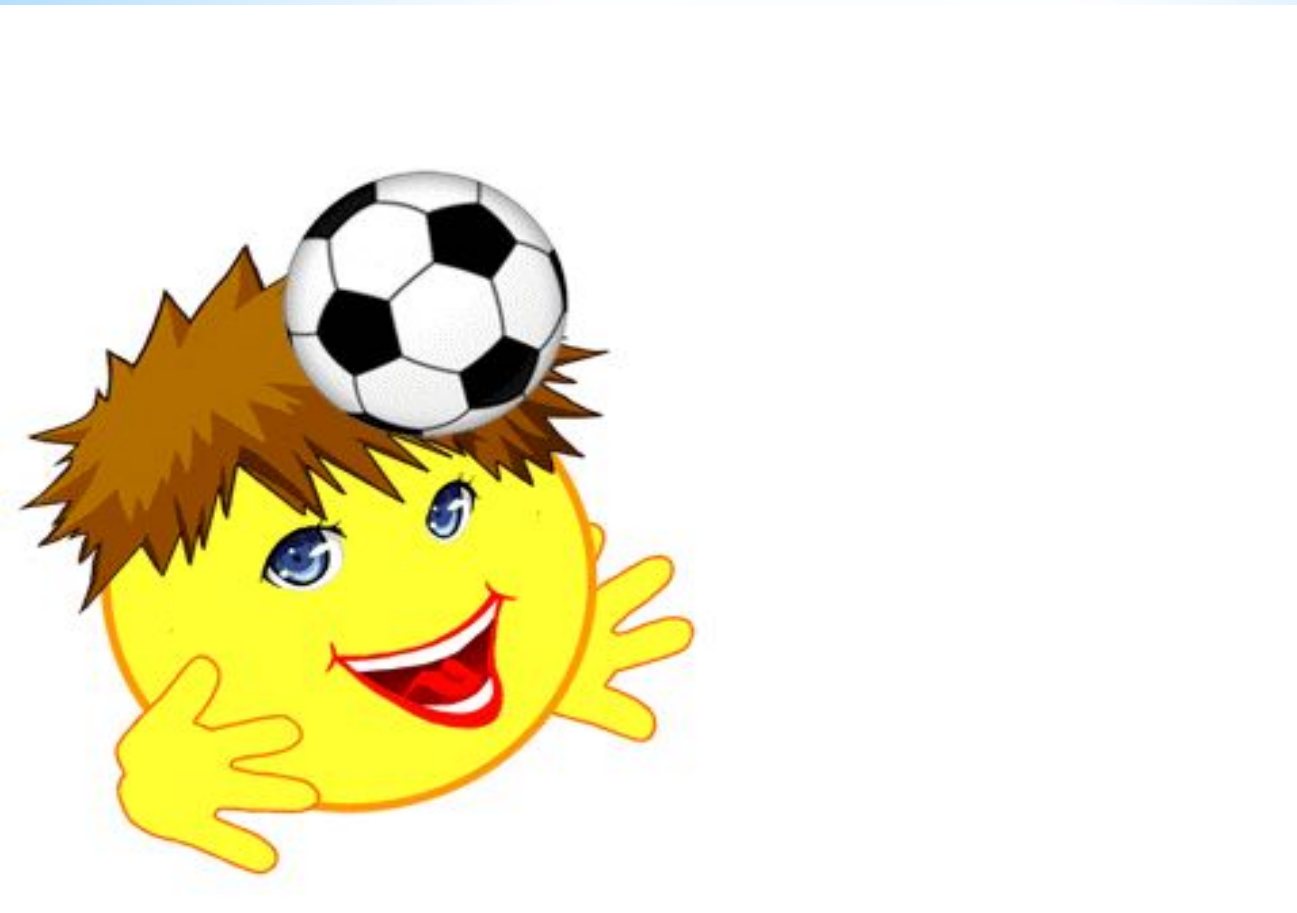
* Шахматы!



- * Две полосы на снегу
- * Оставляю на бегу.
- * Я лечу от них стрелой,
- * А они опять за мной.

* Лыжи!





*Конец!