



## КОГДА И КАК ВОЗНИКЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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

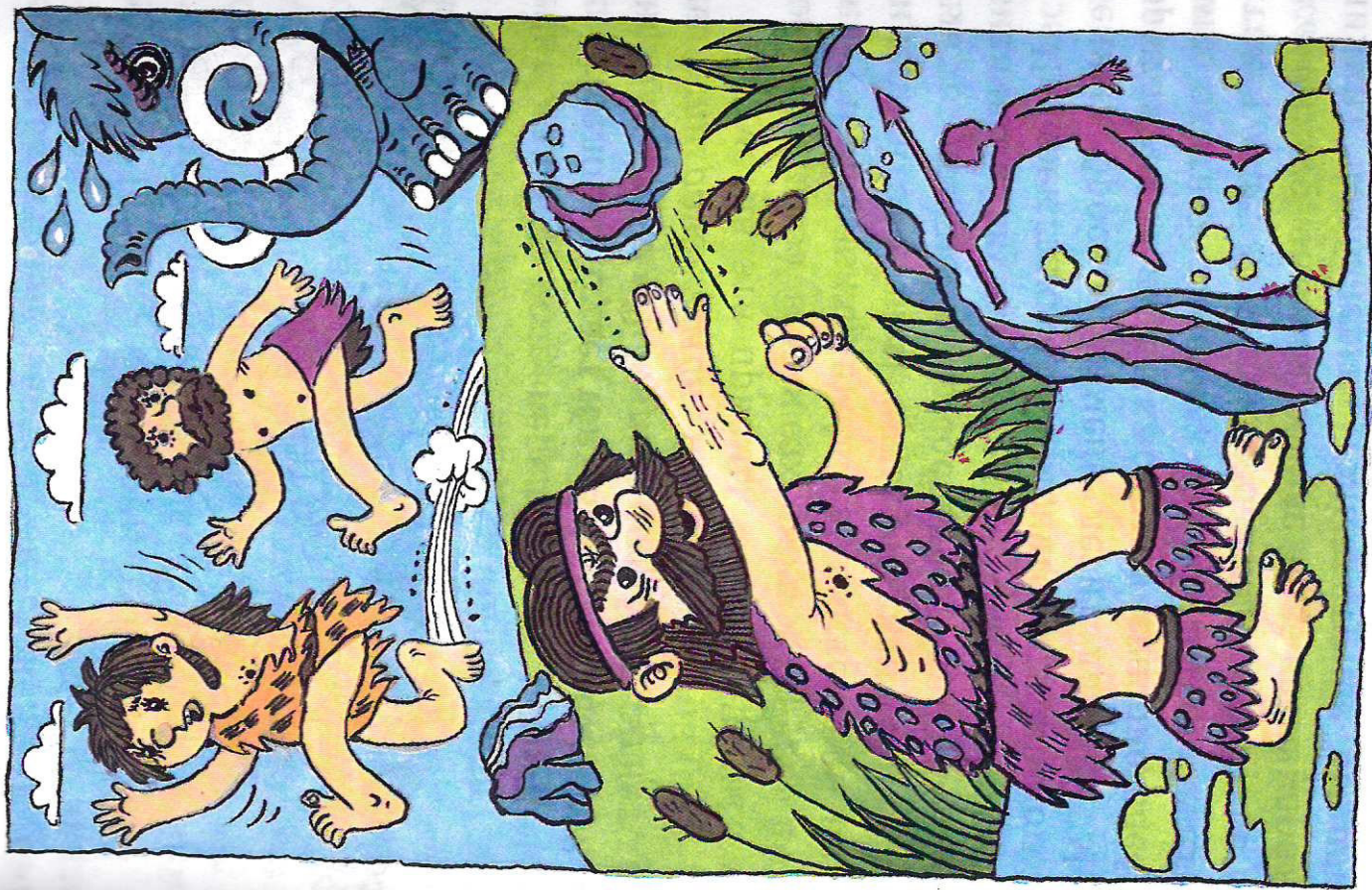
Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые.

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 этом рисунке?*

(Ответы смотри на стр. 167 — 169.)

Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определённых приёмов. Например, палка или камень





летит дальше, если перед броском сделать *мах*. Человек будет бежать быстрее, если не много *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 многократных 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 **выполнить**

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**.

Например, в древнегреческом городе Спарте все 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, 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

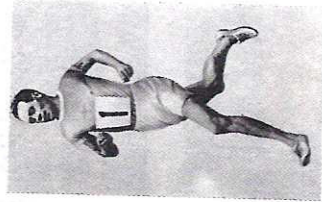
Существуют различные соревнования: первенство класса, школы, города, области. Самые атлеты участвуют в мировых чемпионатах. Но особенно почётно победить на Олимпийских играх.

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 проводят-

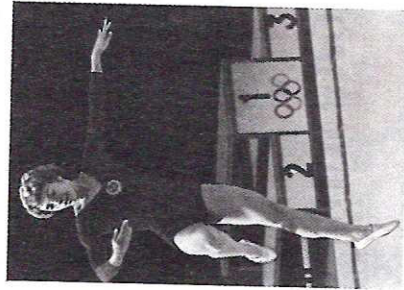


ся зимние Олимпийские игры. На летние и зимние игры съезжаются спортсмены из разных стран.

Каждые игры выявляют своих сильнейших спортсменов. Всех их, конечно, не перечислишь. Вот лишь некоторые из них.



Пааво Нурми  
(Финляндия)



Лариса  
Латынина



Ирина Роднина и  
Александр Зайцев



Юрий Власов



Карл Льюис (США)



Виталий Щербо  
(Белоруссия)



Елена Белова



Гунде Сван  
(Швеция)



Владимир Сальников

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 Олимпиады эстафетой к месту проведения игр лучшие спортсмены мира.

**Клятва спортсменов и судей** звучит так: «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».

**Талисман Олимпийских игр** — это обычно изображение животного, которого особенно любят в стране, где проводятся Игры.

Талисманом Олимпиады-80 в Москве был бурый медвежонок Миша, Олимпиады-88 в Сеуле — тигрёнок Ходори, Олимпиады-92 в Барсе-

лоне — пёс Коби, Олимпиады-96 в Атланте — сказочный зверёк Иззи.

**Олимпийские награды** — это медали и дипломы. Победители награждаются золотыми, серебряными, бронзовыми медалями.

Сейчас победителям Игр стали вручать и нагрудные золотые, серебряные и бронзовые значки.



*Найди на рисунке олимпийские эмблему, символ, флаг, огонь, талисман.*

