
Презентация по физкультуре

— Работа выполнена: Праховник —
Стефанией

Как возникли и развивались физические упражнения

Впервые физические упражнения понадобились первобытным людям. Им нужна была хорошая физическая подготовка, чтобы добывать пищу, кожу и другие потребности для своего племени, а также защищаться от диких зверей.



Позже некоторые народы начали завоевывать новые земли, начались войны. Все воины должны были быть в хорошей физической форме, поэтому перед походами проводились тренировки.



Вскоре в древней Греции начали проводить Олимпийские игры. Эти игры проводились раз в четыре года в городе Олимпии. На играх могли присутствовать и участвовать только мужчины, так как этот праздник считали чисто мужским. Также на время проведения Олимпийских игр прекращались все войны и начиналось священное перемирие. 10 месяцев все участники игр тренировались в своем городе, а потом еще месяц в Олимпии. За ними наблюдали элланодики - судьи и распорядители игр.



Виды спорта которые включали в себя Олимпийские игры

Панкратион - единоборство, содержащее в себе элементы кулачного боя и борьбы с минимальными ограничениями на "запрещенные приемы";

Бокс;

Гонки на колесницах.

Прыжки в длину;

Бег;

Борьба;

Скачки на лошадях;

Легкая Атлетика

Это один из самых древних и распространенных видов спорта. Она включает в себя: бег, прыжки и метания. Легкой атлетикой занимались еще наши предки и другие древние народы, так как была доступна для каждого.

