

[illegible]

Учитель физической культуры: Резепова А.А.

Виды физической культуры

лыжи

гимнастика

Легкая атлетика

Спортивные игры



ИСТОРИЯ ГИМНАСТИКИ

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВХОДИЛИ В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЕЩЁ В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ, СЛУЖИЛИ СРЕДСТВОМ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ К УЧАСТИЮ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. С КОНЦА XVIII — НАЧАЛА XIX ВЕКА В ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКИХ И РУССКОЙ СИСТЕМАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ, ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. ВО 2-Й ПОЛОВИНЕ XIX ВЕКА В РЯДЕ СТРАН ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЫ СТАЛИ ПРОВОДИТЬСЯ СОРЕВНОВАНИЯ ПО НЕКОТОРЫМ ВИДАМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. ПЕРВЫЕ СОСТЯЗАНИЯ В РОССИИ СОСТОЯЛИСЬ В 1885 ГОДУ В МОСКВЕ.



ИСТОРИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях.



ШИРОКОЕ РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ СВЯЗАНО С ВОЗРОЖДЕНИЕМ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР (1896 г.), В КОТОРЫХ, ОТДАВАЯ ДАНЬ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИМ ОЛИМПИАДАМ, ЕЙ ОТВЕЛИ НАИБОЛЬШЕЕ МЕСТО. И СЕГОДНЯ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ — МОЩНЫЙ СТИМУЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ ВО ВСЕМ МИРЕ.



ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА



ПЕРВЫЕ ПИСЬМЕННЫЕ ДОКУМЕНТЫ О ПРИМЕНЕНИИ СКОЛЬЗЯЩИХ ЛЫЖ ОТНОСЯТСЯ К VI–VII ВВ. Н. Э. ГОТСКИЙ МОНАХ ЖОРДАНЕС В 552 Г., ГРЕЧЕСКИЕ ИСТОРИКИ ИОРДАН В VI В., АВЕЛ ДИАКОН В 770 Г. ОПИСЫВАЮТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАПЛАНДЦАМИ И ФИННАМИ ЛЫЖ В БЫТУ И НА ОХОТЕ. В КОНЦЕ VII В. ИСТОРИК ВЕРЕФРИД ДАЛ ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ЛЫЖ И РАССКАЗАЛ ОБ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НАРОДАМИ СЕВЕРА ВО ВРЕМЯ ОХОТЫ ЗА ЗВЕРЕМ. ВПЕРВЫЕ ИНТЕРЕС К ЛЫЖАМ КАК К СПОРТУ ПРОЯВИЛИ НОРВЕЖЦЫ.



В 1877 г. в Норвегии было организовано первое лыжное спортивное общество, а вскоре в Финляндии открыли спортивный клуб.



ИСТОРИЯ ФУТБОЛА



СОГЛАСНО ПРЕДАНИЯМ АНТИЧНОСТИ, ПЕРВЫЙ МЯЧ ДАЛА ЭРОСУ БОГИНЯ АФРОДИТА, СКАЗАВ ЕМУ ТАКИЕ СЛОВА: «Я ДАМ ТЕБЕ ЧУДЕСНУЮ ИГРУШКУ: ЭТО ШАР БЫСТРО ЛЕТУЧИЙ, ИНОЙ ЛУЧШЕЙ ЗАБАВЫ ТЫ НЕ ДОБУДЕШЬ ИЗ РУК ГЕФЕСТА».

В БРИТАНИИ ИГРА В МЯЧ НАЧАЛАСЬ КАК РАЗВЛЕЧЕНИЕ НА ЕЖЕГОДНЫХ НАРОДНЫХ ГУЛЯНИЯХ В МАСЛЕНУЮ НЕДЕЛЮ. ОБЫЧНО СОРЕВНОВАНИЕ ПРОХОДИЛО НА РЫНОЧНОЙ ПЛОЩАДИ. ДВЕ КОМАНДЫ С НЕОГРАНИЧЕННЫМ ЧИСЛОМ ИГРОКОВ ПЫТАЛИСЬ ЗАБРОСИТЬ МЯЧ В ВОРОТА КОМАНДЫ СОПЕРНИКОВ, ПРИЧЁМ «ВОРОТА», КАК ПРАВИЛО, ПРЕДСТАВЛЯЛИ СОБОЙ КАКОЕ-НИБУДЬ ЗАРАНЕЕ ОГОВОРЁННОЕ МЕСТО НЕПОДАЛЁКУ ОТ ЦЕНТРА ГОРОДА. В НАЧАЛЕ 1880-Х ГОДОВ ПРОИЗОШЛО ЕЩЁ ОДНО СОБЫТИЕ, ОКАЗАВШЕЕ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА — ПОЯВЛЕНИЕ ПЕРВЫХ ПРОФЕССИОНАЛОВ



ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА



ИЗОБРЕТАТЕЛЕМ ВОЛЕЙБОЛА СЧИТАЕТСЯ ВИЛЬЯМ ДЖ. МОРГАН, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КОЛЛЕДЖА АССОЦИАЦИИ МОЛОДЫХ ХРИСТИАН В ГОРОДЕ ХОЛИОКЕ (ШТАТ МАССАЧУСЕТС, США). В 1895 Г. В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ОН ПОДВЕСИЛ ТЕННИСНУЮ СЕТКУ НА ВЫСОТЕ 197 СМ. И ЕГО УЧЕНИКИ, ЧИСЛО КОТОРЫХ НА ПЛОЩАДКЕ НЕ ОГРАНИЧИВАЛОСЬ, СТАЛИ ПЕРЕБРАСЫВАТЬ ЧЕРЕЗ НЕЕ БАСКЕТБОЛЬНУЮ КАМЕРУ. МОРГАН НАЗВАЛ НОВУЮ ИГРУ "МИНТОНЕТ". ГОД СПУСТЯ НА КОНФЕРЕНЦИИ КОЛЛЕДЖЕЙ АССОЦИАЦИИ МОЛОДЫХ ХРИСТИАН В СПРИНФИЛДЕ ПО ПРЕДЛОЖЕНИЮ ПРОФЕССОРА АЛЬФРЕДА Т. ХАЛЬСТЕДА ИГРА ПОЛУЧИЛА НОВОЕ НАЗВАНИЕ - "ВОЛЕЙБОЛ".

А в 1897 г. в США были опубликованы первые правила волейбола.
В начале XX столетия "летающий мяч" появился в Канаде, Японии, на Филиппинах, в Бирме, Индии, Мексике. В годы 1 Мировой войны волейбол начал распространяться в странах Европы, в т.ч. в России.
В нашей стране в волейбол начали играть в Нижнем Новгороде, Казани, Хабаровске, Владивостоке, позже - в Москве.



ИСТОРИЯ БАСКЕТБОЛА



БАСКЕТБОЛ ВХОДИТ В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР С 1936 ГОДА. ИЗОБРЕТАТЕЛЬ ИГРЫ ДЖЕЙМС НЕЙСМИТ БЫЛ ТАМ В КАЧЕСТВЕ ГОСТЯ. РЕГУЛЯРНЫЕ ЧЕМПИОНАТЫ МИРА ПО БАСКЕТБОЛУ СРЕДИ МУЖЧИН ПРОВОДЯТСЯ С 1950 ГОДА, СРЕДИ ЖЕНЩИН — С 1953 ГОДА, А ЧЕМПИОНАТЫ ЕВРОПЫ — С 1935 ГОДА.

В ЕВРОПЕ ПРОВОДЯТСЯ МЕЖДУНАРОДНЫЕ КЛУБНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ЕВРОЛИГА УЛЕВ, КУБОК ЕВРОПЫ УЛЕБ, КУБОК ВЫЗОВА.



НАИБОЛЬШЕГО РАЗВИТИЯ ИГРА ДОСТИГЛА В США:
ЧЕМПИОНАТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ
АССОЦИАЦИИ (НБА) БОЛЕЕ 50 ЛЕТ ЯВЛЯЕТСЯ
СИЛЬНЕЙШИМ НАЦИОНАЛЬНЫМ КЛУБНЫМ
ТУРНИРОМ В МИРЕ. БАСКЕТБОЛ СЧИТАЕТСЯ
НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА В ЛИТВЕ



ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ



Нам необходимо заниматься физической деятельностью, чтобы оставаться здоровыми, и мы должны делать это в течение всей нашей жизни,

Спорт – верный спутник в полноценной жизни современного успешного человека.

Стать, грациозность, уверенный мнение – эта согласие в человеке заслуживает уважения. Люди спортивного телосложения, ведущие активную жизнь, преуспевают всюду: в работе, вместе с детьми, вместе с друзьями, в общении вместе с новыми знакомыми. А также всё это благодаря своей физической привлекательности, которая, как будто естественно, притягивает окружающих, же похоже благодаря здоровой энергетике, которой вы заряжаетесь на ваших тренировках.

