

Historia sportu i kultury fizycznej

Już u ludzi pierwotnych sprawność fizyczna człowieka miała ogromne znaczenie w życiu, w walce o zdobywanie pożywienia i w obliczu ciągłych zagrożeń. Człowiek pierwotny musiał być silny, sprawny, zdrowy, czyli odporny na choroby i zmienny klimat oraz czujny i orientujący się w terenie. Sprawność ta



była ważna w życiu, tym bardziej, iż narzędzia, którymi posługiwał się człowiek w celu np. zdobywania pożywienia były bardzo prymitywne. Młody człowiek w społeczeństwach prymitywnych był wychowywany i uczonego poprzez naśladowanie starszych.



W Chinach np. dzieci i młodzież uprawiały: gry i zabawy, łucznicstwo, tańce, rytmikę, muzykę. Sporty w Chinach przygotowywały młodzież do służby wojskowej i życia w grupie.. Była to jazda na rydwanach, łucznicstwo, rzut kamieniem, oszczepem, ćwiczenia w posługiwaniu się kuszą. Bardzo popularne były zapasy, organizowane w formie występów publicznych. W połowie pierwszego tysiąclecia naszej ery w Chinach upowszechnił się boks określany ścisłym

regulaminem. Jednym z najstarszych sportów w Chinach była piłka nożna.

W Egipcie cywilizacja rozwinęła się głównie dzięki położeniu tego państwa nad życiodajną rzeką Nil. Starożytni Egipcjanie odznaczeni byli tężyzną fizyczną, o czym świadczą zachowane płaskorzeźby. Również kobiety były smukłe i wysportowane. Wśród dziewcząt popularne były gry w piłkę, przrzucanie piłki rękami. Także chłopcy grali w piłkę, lecz ich piłki były mniejsze niż dziewcząt.

Istniały już wtedy, w czasach starożytnych szkoły wojskowe, w których chłopcy uczyli się sztuki walki ale nie tylko, bo także tańców wojennych, które później upowszechniały się także i wśród ludności cywilnej. Starożytni Egipcjanie do mistrzostwa doprowadzili sztukę pływania. Istnieją także przypuszczenia, że w starożytnym Egipcie odbywały się zawody sportowe, w których brali udział zawodnicy także z innych krajów, nie tylko z Egiptu. Była to jakby forma dzisiejszych Igrzysk Olimpijskich. W Indiach, które położone są w dorzeczu dwóch rzek Indusu i Gangesu w latach 2500 – 1500 przed naszą erą rozwinęła się jedna z najstarszych kultur świata.