

## **Зарождение физической культуры и спорта**

*Самтакова А.А студент 3-го курса, направление «экономика»  
Томский политехнический университет Юргинский технологический  
институт*

*Научный руководитель: Счастливецва И.В.старший преподаватель  
Россия, г. Юрга*

Человечество долгое время интересовал вопрос о зарождении физической культуры в древнем мире. Зарождение физической культуры и спорта на ранних этапах своего развития (примерно в IV тыс. до н.э.) человек был самым тесным образом связан с природой. Главным занятием первобытных людей являлось добывание пищи. Чтобы прокормить, охранять себя и свой очаг, они собирали плоды и семена, стебли и корни растений, а также охотились. Успех на охоте зависел, прежде всего, от физической подготовки. [1]

Этнографы и историки установили, что первобытный человек умел затравливать животных. С этой целью отдельный охотник или группа преследовали свою жертву, не давая ей возможности, есть и пить. Древние охотники Австралии, например, таким способом затравливали даже быстрого кенгуру. Сильные и выносливые ноги человека в процессе эволюции постепенно дополнились ловкостью рук. [2]

Первоначальное физическое несовершенство человека компенсировалось быстро развивающимся головным мозгом. Благодаря разуму человек использовал первые орудия труда и охоты — камень и палку. Вершиной этого творческого процесса стало изобретение лука и стрелы. Это не только многократно увеличило возможности человека, но и способствовало возникновению новых форм движений. Человек постепенно переходил от ловли мелкой добычи к охоте на крупных животных и зверей — бизона, волка, мамонта, медведя, пещерного льва.

Между племенами нередко возникала борьба за охотничьи угодья. Поражение в ней вело к голоду и смерти, а победа — к улучшению жизни. Появление сложных орудий труда и непрерывная междоусобная борьба предъявляли к каждому человеку все возрастающие требования. Для того чтобы в совершенстве овладеть новыми движениями, человеку необходимо было целенаправленно тренировать ноги, руки и тело. По мере усложнения орудий труда и оружия тоже возрастала потребность в специальной тренировке. В результате овладение определенными двигательными навыками стало обязательным. Так в глубокой древности зарождалась физическая культура — овладение жизненно необходимыми двигательными навыками. [3]

Но жизнь людей первобытного общества не ограничивалась только охотой и трудом. Утолив свои потребности в пище и тепле, человек предавался ритуальным празднествам (VI – V тысячелетия до н. э.). Главной их целью в те времена было испытание человека в том, насколько совершенно он владеет своим телом и в какой мере знает обычаи и законы общества. Возросшая роль мужчин в охоте привела к тому, что участниками празднеств были в основном мужчины. Юноша становился полноправным членом общества только тогда, когда успешно проходил все испытания. То есть, говоря современным языком, в процессе этих испытаний на ритуальных праздниках проводилась общественная аттестация юношей на зрелость. [4]

Возникновение первых цивилизаций уходит своими корнями в эпоху неолита (приблизительно X - IX тысячелетия до н. э.). Этнографы свидетельствуют о многообразных формах физических упражнений в первобытном обществе эпохи неолита: это поединки в форме борьбы и кулачного боя, бои с применением дубинки, копья и щита, лука и стрел. Значительную часть празднеств различных первобытных обществ составлял коллективный танец. [5]

Археологи обнаружили множество наскальных рисунков, статуэток и культовых предметов, на которых сохранились разнообразные изображения сцен культовых празднеств и оружия эпохи неолита — луков и стрел. В основном на статуэтках изображались сильные, мускулистые герои. Эти изображения были обнаружены в восточном Средиземноморье, на территории современной Греции, в Месопотамии и в пещерах острова Крит.

Читая поэму Гомера сегодня, спустя почти 3 тысячелетия, нельзя не восхищаться силой поэтического слова, передававшего особую атмосферу соревнований, красоту и динамичность движений. Поэма свидетельствует о спортивной традиции, пришедшей через столетия, которая стала своеобразным трамплином для расцвета спорта в Греции, а в дальнейшем и в других странах, много веков спустя.

Еще в древние времена люди нуждались в физической подготовке, для того, чтобы оберегать семью и добывать пищу. В процессе эволюции человек научился охоте и собирательству. Чтобы пройти жизненные трудности он должен был быть сильным. Направленность физической культуры определялась утилитарной направленностью, физической подготовкой к труду, защите места жительства.