## Лекція 2

## Тема: ВИТОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПЕРВІСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.

**План.**

1. Передумови виникнення і розвитку фізичних вправ та ігор у первісному суспільстві.
2. Теорії походження фізичної культури.

***Ключові слова:*** *фізична культура, фізичні вправи, ігри, первісне суспільство.*

**Література**

1. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі фізичне виховання і спорт: навч. посіб. / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Л.: Україн. технології, 2003. – 232 с.
2. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури [Текст]: навчальний посібник / Н. Є. Пангелова. – К.: Освіта України, 2007. − 288 с.
3. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту: [навчальний посібник] / М. С. Солопчук. – Кам’янець-Подільський: «Абетка-НОВА», 2001. – С. 140–152.
4. Степанюк С. І. Методичний посібник для вивчення дисципліни «Історія фізичної культури» за блочно-модульною системою: для студентів денної та заочної формою навчання факультету фізичного виховання та спорту / С. І. Степанюк, О. О. Гречанюк, І. В. Маляренко. – Херсон: Вид-во ХДУ, 2006. – 236 с.
5. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / За ред. проф. С. М. Філя. − Харків, “ОВС”, 2003. − 160 с.

**1. Передумови виникнення і розвитку фізичних вправ та ігор у первісному суспільстві**

Передісторія фізичної культури сягає коріннями в той період, коли уся фізична і розумова діяльність людини обмежувалася безпосереднім забезпеченням умов існування. Питання полягає у тому, які фактори в цих умовах, у невпинній боротьбі з природою спонукали наших предків розробити комплекс фізичних вправ, що слугував формуванню людини.

Завдяки знайденим під час розкопок предметам стародавньої культури, ми можемо простежити розвиток людини від 150-го тисячоліття до н.е. У цей період на арену історії вийшов неандерталець. Його кістяк, будова тіла, розміри черепа і риси обличчя, відтворені вченими, майже не відрізнялися від сучасної людини. Він міг виготовляти і використовувати знаряддя з дерева, каменю, кістки. У суспільному сенсі він міг розробляти моделі дій. У ході цього, при добуванні їжіза допомогоювогню, зросла роль полювання. Відбувся початковий поділ праці між чоловіками і жінками. Почало складатися матріархальне суспільство.

Створення фізичної культури як специфічної сфери суспільної діяльності, відособленої від добування матеріальних благ, необхідних для існування, відбулося в більш пізній період стародавньої історії (з 80-го тисячоліття до 8 тисячоліття до н. е.). У цей час з'явилася метальна зброя з кістяним наконечником і зубцюваті остроги.

Головним джерелом існування стало полювання на великих тварин.

Однак мамонти, печерні ведмеді і тури виявилися небезпечними супротивниками. Вдале полювання на них можна було забезпечити тільки за допомогою заздалегідь виготовлених і випробуваних засобів, а також, організованих спільних дій усіх членів клану.

У процесі цього стародавня людина навчилася найбільш раціонально використовувати як метальну зброю, так і різноманітні предмети: ціпок, пращу, острогу, спис. Вона відкрила для себе спосіб метання, що значно збільшив дальність польоту.

У процесі **застосування метальної зброї людина**, володіючи своїми м'язами, **могла розрахувати затрачувану енергію в залежності від віддаленості цілі, тобто, координувати власні рухи.**

Від інстинктивних атакуючих і оборонних рухів - до скоординованих дій, до придбання досвіду найбільш ефективного володіння зброєю, людина протягом багатьох тисячоліть пройшла шлях, сповнений численних трагедій. **На основі перемінних успіхів і невдач людина виявила, що одні дії призводять до успішних результатів, а інші – до невдач. У той самий час людина усвідомила значення можливості навчання найбільш раціональному володінню зброєю, атакуючим і оборонним рухам і можливості запозичити ці способи в інших.**

Оволодіння життєво-необхідними навичками руху відбувалося, мабуть, **шляхом спостереження і копіювання**, але усе більшого значення набував розвиток абстрактного мислення, що виражався в магічній діяльності, членороздільній мові і зображенні знаків. З цією ж метою малювали поранених списом чи стрілою тварин. **Стародавня людина все частіше спостерігала і застосовувала такі закономірності рухів, за допомогою яких можна було перебороти водяні перешкоди, пухкий сніг, багнисті, болотисті місця.** Запас м'яса убитої тварини, що у холодну пору року могло зберігатися протягом тривалого часу, створював можливість для діяльності соціального характеру, що не була безпосередньо пов'язана з добуванням їжі чи збереженням життя. Зрештою виникли умови для того, щоб процес навчання і передачі досвіду організаційно відокремився від безпосередньої роботи. Біг і стрибки через перешкоди, що застосовувалися під час полювання на дичину чи порятунку втечею від супротивника, в рамках магічних дій почали самостійний розвиток. З'явилися синтезовані форми бігу на відстань, стрибків, танцювальних і метальних рухів.

**Суттєве значення у походженні тих чи інших видів фізичних вправ та ігор мають географічне середовище і кліматичні умови, в яких жили первісні люди.**

У народів півночі з давніх часів у праці і побуті застосовувались лижі. Племена, які проживали на берегах водоймищ, широко практикували плавання, веслування, а в зимовий час пересування по льоду на кістяних ковзанах, виготовлених з довгих трубчатих кісток тварин. Кочові племена, що жили в степових районах, з ранніх років привчали дітей до верхової їзди.

Стрибок у розвитку людства, що наступив у кінці цієї епохи, був викликаний **винаходом луку приблизно в 12 тисячолітті до н.е.** Очевидно, у застосуванні луку велику роль відіграла також та обставина, що скоротилася кількість тварин, на яких можна було полювати за допомогою метальної зброї і пасток. Стріла, яка випущена з нової механічної “стрілецької зброї”, давала можливість добувати дрібну дичину, птахів і рибу. Тепер уже не потрібно було ходити слідами тварин, що кочують. У способі життя племен, що володіли луком, наступили значні зміни. У багатих дичиною низинах і долинах рік виникали відносно постійні поселення. У той же час на печерних малюнках, що раніше зображували тільки сцени полювання, стали з'являтися зображення людей, що борються між собою. В арсенал рухів, яким навчалася молодь, стала входити військова підготовка. Імовірно, у зв'язку з цим зросли вимоги в цій області, розвинулись форми підготовки до вступу в зрілий вік, а саме – обряд посвячення. Формувалися організовані форми виховання і початкові форми виховної діяльності.

Свідоме подолання труднощів повсякденного життя перепліталося з придбанням такого досвіду, який надавав реальним навичкам забезпечення існування суспільства ірреальної форми. На основі археологічних знахідок, що відносяться приблизно до 40-го тисячоліття до н.е., а також на основі співставлення зібраних протягом останніх двох століть етнографічних даних можна констатувати, що фізичний розвиток людини більш пізньої древньої епохи теж супроводжувався своєрідними магічними діями.

**Магію стародавніх часів ще не можна вважати релігією в сучасному розумінні цього слова**. У ній не було молитви. Вона не виражала поклоніння святому престолу чи віру в потойбічних духів. Всі ознаки вказують на те, що вона виконувала винятково економічну, самозахисну функцію, а також функцію суспільного регулятора, тобто **символізувала собою пізнання окремих явищ природи, компенсувала залежність людини від природи.** З погляду фізичної культури забобонний сенс тут полягав у тому, що якщо **людина на малюнку чи на барельєфі, що зображує «сутичку», «зв'язала» і «перемогла» тварину чи свого ворога, якого переслідувала, то це означає, що вона нібито в дійсності одержала над ними гору.** Якщо навколо зображення тварини здійснювалися танцювальні рухи, що імітували полювання, кидалися списи, пускалися стріли, то, «одержавши перемогу» над особистістю, яка втілювала супротивника, досягалась справжня ціль. Отже, мова йшла про реальні цілеспрямовані дії. Не ідея, не віра творить чудеса, а реальний вчинок.

Окремі моменти збереження у ХХ столітті древніх магічних церемоній відзначала велика кількість етнографів, однак найбільш ясна загальна картина у їх відношенні пов'язана з ім'ям Лео Фробеніуса. Завдяки щасливому випадку німецький дослідник Африки Лео Фробеніус у 1905 році під час своєї подорожі по Конго став свідком церемоніальних приготувань, що відтворювали звичаї древньої людини.

У своєму щоденнику він записав, що провідниками експедиції були найняті пігмеї – троє чоловіків і одна жінка. Коли продовольчі запаси експедиції майже закінчилися, їх попросили, щоб вони на вечерю вполювали антилопу.

Було дивовижно, що пігмеї дали відповідь тільки після тривалої збудженої суперечки. Вони запевнили, що прохання виконають, але не в той самий день, тому що не зробили ніяких приготувань. Пігмеї ввечері уважно обстежили околиці табору. Вони досить довго затримались на вершині протилежного пагорба. Їхня незвична поведінка викликала інтерес вченого. Він вирішив, що пігмеї потай вистежують дичину.

Ще до світанку вчений обережно піднявся на пагорб і сховався за кущем. Після короткотривалого очікування він помітив пігмеїв, що йшли один за одним, на вершині пагорба розчистили невеликий майданчик, зробивши його поверхню гладкою.

Нарешті один з них – у той час, як інші виконували різні церемоніальні обряди – щось намалював на пагорбі. Після цього пігмеї піднялися і, завмерши, не рухаючись, очікували сходу сонця. Коли на них упали перші промені сонця, один чоловік повернувся і направив на землю натягнутий лук. Після напруженого очікування – як тільки світло сонячних променів позолотило малюнок на пагорбі – раптово усі зарухалися. Руки жінки витягнулися убік сонця, нібито вона хотіла обійняти вогненну кулю, і незрозумілі слова злітали з її вуст. Пігмей відпустив тятиву луку, і стріла встромилася в землю.

Тоді жінка знову щось закричала, і чоловіки зі своєю зброєю кинулися в чагарник. Жінка ще нетривалий час провела біля малюнка, а потім повільно, ніби вагаючись, рушила слідом за мисливцями.

Після цього Фробеніус вийшов зі свого укриття і на місці церемоніального обряду знайшов зображення, антилопи розміром близько 0,5 м. У шиї антилопи стирчала стріла.

У другій половині дня мисливці-пігмеї з'явилися, несучи на спині красиву лісову антилопу, яку постріл вразив також у шию. Після передачі трофея пігмеї мовчки, із клаптиком вовни і посудиною з кров'ю, повернулися до малюнка на вершині пагорба.

Наскільки в наших очах уся церемонія здається гротеском, настільки у свідомості пігмеїв вона була серйозною процедурою. Безперечно, що стародавня людина настільки вірила у силу мисливської магії. Тільки це могло її підбадьорити, тільки це могло дати їй досить сили для того, щоб вступити в протиборство з могутніми тваринними й іншими небезпеками.

Ці церемонії включали в себе розробку плану полювання чи бою, розподілення задач у них. У той же час розігрування чи “витанцьовування” у ритуальних обрядах рухів, що імітують полювання чи здобуту перемогу, сприяло підготовці до них, а також допомагало передачі досвіду наступним поколінням.

**На наступних етапах розвитку – в епоху мезоліту і неоліту (8 тис. – 3 тис. до н.е.) – головними джерелами існування стали землеробство і тваринництво.**

**Окремі групи племен перейшли до осілого способу життя. Починаючи з VII тисячоліття до н.е. стали з'являтися розрізнені центри патріархального родового суспільства. Почався розпад первіснообщинного ладу.**

**У фізичній культурі народів, що займалися випасом худоби, втратили свою життєву важливість біг, стрибки, метання і переслідування дичини. На перший план висунулися верхова їзда й облавне полювання верхи на конях, інтерес землеробських громад до боротьби і підняття важких предметів, а також до танців і медитацій типу йоги, що ґрунтувався на віруваннях, пов'язаних з родючістю землі. Перехід до осілості загострив боротьбу за кращі землі і більш багаті території. Це викликало необхідність ускладнити процес підготовки юнацтва до самостійного життя. Тож випробування церемонії посвяти зосередилися на формах руху, характерних для бойової підготовки.**

Переслідування дичини й облавне полювання, у яких брав участь практично весь чоловічий склад племені, набули характер військових маневрів.

Проведення поєдинків, що передували сутичкам і були покликані служити «випробовуванням сил» чи «передбаченням», організовувалося таким чином, щоб вони символізували непереможність тих, хто веде боротьбу і втілює собою силу співтовариства героїв. Таку саму мету – «примиритися» або «залякати» – переслідував і виклик, кинутий супротивнику перед битвою, згадки про який є в міфології майже всіх народів.

У ході подальшого розвитку патріархально-родове суспільство через порівняно короткий час почало розпадатися. З'явилася приватна власність. У результаті покорення більшої частини свого племені і пограбування інших народів представники пануючої племінної верхівки перестали займатися деякими формами роботи. В інтересах захисту власності і привілеїв набуває все більш важливого значення військова підготовка. Вимоги такої підготовки для частини племені, що відокремилася, в умовах військової демократії стають усе більш значними й одночасно набувають демонстративного характеру.

**Підготовка до церемоній посвяти у воїни стала загальноприйнятою. У рамках же самого акта посвяти, на передній план виходить суперництво типу змагань**. Виникли постійні ритуальні центри проведення церемоній посвяти *(Карнак, Марас, Пампас, Олімпія, Рьогьой, Куфферн, Вас, Стоунхендж)*. Виокремилися особи відповідальні за проведення церемоній посвят, а в деяких місцях і тотемістичні родові співтовариства, що проводили випробування, пов'язані з виборами вождів племен.

Практично це означало, що у найрозвиненіших центрах світу відбувався процес диференціації випробувань посвяти. Продемонстровані тут поведінка і перемога не раз призводили до вирішення питання щодо вибору вождів. Спільно проведені змагання символізували кровну приналежність один до одного. Типовий приклад цього приводить Энгельс у зв'язку з іграми ірокезів: «У грі в м’яч фратрії (декілька родів, які складали плем’я і мали спільні органи самоврядування та культ), виступають одна проти іншої; кожна висуває своїх кращих гравців, інші стежать за грою, розбившись за фратріями і тримають один з одним парі за перемогу своїх гравців».

**В епоху переходу від первіснообщинного ладу до класового суспільства виник естетичний ідеал наділеного надприродними тілесними і духовними здібностями легендарного героя, що насмілюється вступати в боротьбу з потойбічними силами і здобуває для людства таємниці, ретельно сховані від нього, і які охороняються цими силами.** Гільгамес у вавілонян, Озіріс у єгиптян, Великий Ю у китайців, Геракл, Прометей і Ахіллес у греків, Зіґфрід у германців, Кешар у тибетців, Рустем у персів – усі вони були непереможними майстрами боротьби. Немає мисливців, бігунів, метальників диску, каменю чи спису більш спритних, кращих, аніж вони. Людство, в якого прокинулася самосвідомість, звеличуючи себе до героїв своєї фантазії, почало кидати виклик силам природи. З'явився майбутній ідеал фізичної культури рабовласницької епохи, що народжувалася – якого ще не зламала соціальна несправедливість – сильний, гордий і непереможний титан.

Крім згаданого вище Фробеніуса, відомості щодо звичок аборигенів зафіксувало багато етнографів, мандрівників, місіонерів і колоніальних чиновників. Зважаючи на те, що окремі племена ще донедавна жили в умовах, що нагадують первісний рівень виробничих відносин, ці відомості дозволяють виробити відправні позиції для приблизного реконструювання пам'ятників фізичної культури первіснообщинного ладу. *(Відносну цінність цих джерел варто підкреслити тому, що колоніальні завоювання, впливи європейської цивілізації надзвичайно деформували, змінили самобутні умови життя цих народів. Там же, де вони все-таки змогли залишитися недоторканими, панували настільки суворі умови проживання, що первісна фізична культура була в змозі дати лише незначні паростки).*

За словами норвезького мандрівника Карла Лумхольца, тарахумари – індіанці, що живуть на схилах гірського ланцюга Сьєрра Мадре, що простирається на північному кордоні Мексики, – здатні проводити змагання з бігу на дистанції довжиною в декілька сотень кілометрів. Ці здібності пов'язані, очевидно, з переслідуванням дичини і суворими природними умовами. Мексиканці намагалися використовувати дані якості тарахумарів у марафонському бігу на Олімпіаді 1928 року, однак індіанці, що стартували без серйозного тренування, викликали розчарування, оскільки прийшли до фінішу з результатами нижче за середні, але без будь-яких ознак утоми.

Східно-африканські вахуми здатні, відштовхуючись босими ногами від низької термітної купи, стрибнути вгору на висоту понад два метри. Умови життя змушують їх у першу чергу розвивати стрибучість, що є головним критерієм в обряді посвяти в чоловіки. Той, хто під час випробувань не здатний стрибнути вище свого росту, не може потрапити до числа повноправних чоловіків свого племені. Подібні ж відомості можна знайти щодо змагань з боротьби на Канарських островах і у Гвінеї, водяних двобоїв жителів індонезійського архіпелагу, метань бумеранга корінними жителями Австралії.

На одному з невеликих островів архіпелагу Нові Гебриди кульмінацією традиційних змагань, що влаштовуються щорічно, є своєрідні «стрибки з вишки» на суші. Учасник цих змагань летить униз головою з висоти 30 метрів. До щиколоток його ніг прив'язуються кінці сплетених з ліан мотузок, протилежні кінці яких закріплюються на вершині вишки. Коли голова стрибуна майже досягає землі, точно виміряні пружні ліани скорочуються і злегка підкидають його, у результаті чого він плавно приземляється на ноги. Найбільшим авторитетом користуються ті учасники змагання, які в останню мить вільного падіння торкаються землі руками. За старих часів ті, хто не насмілювався брати участь у цьому обряді посвяти, не мали права з'являтися на людях доти, доки не проходили всі випробування. Сьогодні ж від цього рятуються, надаючи в дарунок сільській громаді свиню чи якийсь інший коштовний викуп.

Навіть із наведених вище уривчастих відомостей видно, що первісна фізична культура гармонійно поєднала в собі особисту фізичну підготовку кожного члена племені і виховання в одноплемінників почуття спільноти. Між іншим, саме це розвинуло ту стійкість і тверду волю, яку народи колоній протягом століть протиставляли, і часто не безуспішно, своїм завойовникам, озброєним сучасною вогнепальною зброєю.

**У розвитку фізичної культури первіснообщинного ладу двічі відбувався якісний стрибок. У ході першого – полювання на великих тварин викликало до життя систему рухів, яка відокремилася від процесу праці, поступово удосконалювалася і була перенесена в інші сфери життя. У рамках нової сфери діяльності (а саме фізичного виховання) почалася диференціація безпосередньо корисних тілесних вправ, танцювальних рухів і ігрових елементів. У ході ж другого стрибка – в епоху розпаду первіснообщинного ладу – виникли ті норми підготовки і відбору, що стали засобами суспільного підпорядкування.**

Від основних елементів форм рухів, що склалися в рамках первісної магії, через суперечливі умови класових суспільств, людство прийшло до високого ступеню систем рухів фізичної культури наших днів. У ході цього процесу матеріал рухів фізичної культури постійно піддавався стилізації, диференціації й інтеграції. Але навіть у найбільш розвинутих видах фізкультурної і спортивної діяльності приховані елементи, що відображають прагнення людини до підкорення природи, що або нарізно, або у поєднанні один з одним вросли в сьогоднішню фізичну культуру. Так, наприклад: а) за іграми з м'ячем, важкою атлетикою, штовханням ядра і полюванням стоять виробничі процеси; б) за кінним спортом, бігом, стрибками, автоперегонами, лижним і ковзанярським спортом, змаганнями човнів – види діяльності, пов'язані з пересуванням і подоланням перешкод, і відповідно засоби досягнення цього; в) за плаванням і польотами – рухи, помічені в природі; г) за лікувальною гімнастикою і масажем – досвід лікування; д) за змаганнями зі стрільби, метання спису і диску, боротьбою і масовими виступами фізкультурників видно окремі бойові дії чи їхні елементи.

**2. Теорії походження фізичної культури**

На сьогодні існують декілька теорій (гіпотез) походження фізичних вправ в ході розвитку суспільства:

* + теорія трудової діяльності (марксистська теорія);
	+ теорія гри, ігрової діяльності (належить Шиллеру);
	+ теорія магії, культу, релігійних уявлень (уперше викладена Рейнаком);
	+ теорія зайвої енергії (сформульована Спенсером).

**Теорія трудової діяльності.**

Фізична культура, як і культура в цілому, є результатом суспільно історичної практики людей. У процесі праці люди, впливаючи на оточуючу їх природу, в той же час змінюють і свою власну природу, розвиваючи при цьому свої фізичні і духовні сили. Необхідність підготовки людей до життя, і перш за все до праці, історично обумовила виникнення і подальший розвиток фізичної культури. У стародавньої людини на відміну від тварин існував соціальний спосіб передачі досвіду (люди зберігали знаряддя труда і передавали із покоління в покоління навички їх виготовлення і використання). Саме це привело давню людину до того, що вона звернула увагу на явище вправляння в процесі праці.

Фізичні вправи були не тільки засобом підготовки до майбутньої діяльності, але і слугували для передачі досвіду, були спрямовані на узгодження рухових актів, співробітництво, вироблення плану спільних дій. Досвід застосування фізичних вправ фіксувався і закріплявся у наочних образах первісного мистецтва.

Здатність до мислення дозволила людині встановити, зокрема, зв’язок між попередньою підготовкою і результатами полювання. З цього моменту і починається поступове відділення ряду рухових актів від виробничої основи і перетворення їх у початкові фізичні вправи. Вказані дії протікали поза прямим виробничим процесом (навчання стрільбі на точність попадань у різні зображення тварин відоме за археологічними джерелами). При цьому мисливець усвідомлював дійсність, а правильність своїх дій порівнював із справжнім полюванням, в чому бачив безсумнівну користь попередньої підготовки.

**Теорія гри, ігрової діяльності.**

Діти, наслідуючи дорослих, відтворювали основні форми їхніх трудових рухів і тим несвідомо готували себе до праці. Поступово люди усвідомили залежність між вмінням користуватися знаряддями праці і результатами праці.

Усвідомлення цього привело їх до свідомого ігрового відтворення трудових процесів як засобу удосконалення своїх трудових навичок. З удосконаленням знарядь праці (спис, лук і стріла, сокира) відбувся природний поділ праці (за статевою і віковою ознакою), виникло первісне господарство, а разом з ним і родова організація суспільства. На початковому ступені первіснообщинного ладу всі члени роду брали участь в ігрових змагальних діях, що відображали основні трудові процеси. Ігрові дії були важливим засобом трудового виховання й одночасно з цим – засобом фізичного виховання. Ніяких спеціальних пристосувань для ігор не було. Гравці користувалися тими самими предметами (знаряддями), що використовували під час праці.

У деяких народів до XIX ст. збереглося багато ігор, які зародилися в умовах раннього первіснообщинного ладу. Наприклад, у мансі, ханте і нанайців збереглася гра у ведмедя. У ній учасники бігають, стріляють з луків, борються з ведмедем. У слов'ян же довгий час існували такі ігри, як «льон», «просо», «город», «мак», «капуста», «ріпа», «гуси-лебеді», «кішки-мишки», «шуліка» і тощо.

У колективній праці і побуті удосконалювалися мова і мислення людей. Граючи, люди стали вже переходити від простого копіювання технічних прийомів трудових процесів до творчого узагальнення реальної дійсності. Поступово абстрагувалася тематика ігор і рухів тих, хто грали. З'явилися штучні предмети (знаряддя) для ігор (м'ячі, бабки, кулі, свайки, цурки, ключки, ракетки тощо).

Стали обладнуватися і спеціальні майданчики для змагальних ігор. Абстрагування тематики змагальних ігор, поява штучних ігрових знарядь і спеціальних майданчиків для ігор уже свідчать про виділення змагальних ігор у відносно самостійну галузь суспільно корисної діяльності – фізичну культуру.

У цей самий час виникають регулярні загальнонародні свята з, визначеним у кожного народу, ритуалом їхнього проведення. Основним змістом свят були танці, колективні змагальні ігри, єдиноборства. Останні сталі засобом підготовки людей не тільки до трудової, але і до бойової діяльності. Збільшення народонаселення і розвиток скотарства іноді приводили родово-племінні групи до боротьби за пасовища і місця для полювання. Потрібно було вміти не тільки працювати, але й боротися за кращі природні угіддя.

**Теорія магії, культу, релігійних уявлень.**

Із виникненням релігійних вірувань елементи фізичних вправ пов’язувались із релігійними обрядами. Так з'явились культові танці та ігри. Важливу роль у цьому питанні відігравала також свідомість древньої людини, її духовний світ. Полювання й інші життєво-важливі заняття вимагали уважного, свідомого ставлення до себе, а також певного рівня розвитку цілого ряду вмінь і навичок. Нерідко, перед тим як відправитися на полювання, людина зображала на скелі чи на землі ту тварину, на яку вона передбачала полювати, і наносила по зображенню удари чи стріляла в нього з луку.

Здійснюючи магічні дії, людина в той самий час загартовувала свою волю, виробляла точність ока і влучність руки, набувала навички, необхідні в реальному полюванні. Розвиток мислення, свідомості первісної людини стало суб’єктивною передумовою виникнення фізичного виховання в суспільстві.

**Теорія зайвої енергії.**

Людина – істота соціально-біологічна з властивою їй руховою активністю. Рухова діяльність людини призводить до вправляння її органів. Радянський дослідник М.О. Косвен в «Нарисах історії первісної культури», відзначаючи прагнення людини до руху, пише: «…увечері, відпочивши від втоми трудового дня, первісна людина відчуває природну фізіологічну потребу розім’яти свої члени… Фізкультурно-тренувальний чи свого роду емоційно-збудливий характер мають поширені мисливські та військові танці, які виконуються перед відправленням на полювання або в похід». Людина – це істота не лише соціальна, але і природно-біологічна. Вона не успадковує види діяльності, але біологічні можливості їх засвоєння можуть передаватися у спадок. Людина з народження наділена, у вигляді задатків, природними життєвими силами, які можуть бути розвинуті за допомогою фізичних вправ. Саме тому біологічною передумовою, природною основою появи фізичних вправ вважається природна потреба у вправлянні органів, необхідної для їх повноцінної життєдіяльності.

Найглибший аналіз цього питання (теорій походження) викладений у монографії «Виникнення і первісний розвиток фізичного виховання» М. Пономарьова (1970 р.). Спираючись на багатий матеріал, автор прийшов до висновку, що людина стала людиною не тільки через розвиток знаряддя праці, але й в ході постійного вдосконалення самого людського тіла, організму людини, як головної продуктивної сили. В цьому розвитку ключову роль грало полювання, як форма праці. Використання засобів праці для полювання потребувало якісно нових навичок рухів, насамперед збільшення впливу сили, навичок швидкості, витривалості й активності в роботі. Людина звільнилась від безмежного впливу біологічних законів, і визначаючими у її розвитку стали суспільно-історичні закономірності.

**КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Передумови виникнення і розвитку фізичних вправ та ігор у первісному суспільстві.
2. Релігія первісного суспільства.
3. Зміни у фізичній культурі при переході від кочового до осілого способу життя первісної людини.
4. Теорії походження фізичної культури:
* Теорія трудової діяльності (марксистська теорія).
* Теорія гри, ігрової діяльності (належить Шиллеру).
* Теорія магії, культу, релігійних уявлень (уперше викладена Рейнаком).
* Теорія зайвої енергії (сформульована Спенсером).