

## Как появился мяч

Упражнения с мячом являются одними из наиболее древних видов физических упражнений. История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом. Известно лишь, что мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений. Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева, шили из кожи, набивая травой, опилками и другим подобным материалом. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. Поражает разнообразие игр и упражнений с мячом у разных народов.

В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола.



В Древней Индии (III-II тыс. до н.э.) важную роль в деле объединения всей общины играла игра "катхи-ценду" (с мячом и битой), которая стала прародительницей хоккея на траве.

Мяч найденный в древних египетских гробницах (3500 г. до н.э.), сшитый из кожи и набитый сухой соломой, а также изображенные на нем рельефы говорят о том, что мяч и игры с мячом использовались для веселого времяпровождения. Такими мячами играли дети фараонов и их подданных. А в египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу — от удара о землю он мог разбиться.

Распространены упражнения и игры с мячом были и в Древней Греции, и Древнем Риме (III-II тыс. до н.э.). Мячи шили из кожи, которые наполняли перьями, шерстью, зернами плодов инжира или фиговыми зернышками. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр. А упражнения с мячом назначались врачами и выполнять их нужно было в известной последовательности, придерживаясь определенных правил.



У северо-американских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время праздника, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна.

Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» — дерево и «о-чу» — «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился,

увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру. Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действием. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.



*Ацтеки* были фанатами тлachtли — игры в мяч. По одним версиям он был сделан из каучука, по другой — из камня, в последнем случае играть им без повреждения конечностей было невозможно. Цель игры — загнать мяч на сторону поля противника. Если удавалось забросить его в одно из двух колец на поле, команда выигрывала сразу. Дотрагиваться до мяча разрешалось только коленями и бедрами. Пикантности игре добавлял тот факт, что проигравшую команду приносили в жертву. На результаты игр делались ставки. Поставить можно было все что угодно — даже самого себя (в рабство). Известны случаи, когда правители проигрывали целые города.

Среди средневековых спортивных игр были популярны такие игры, как *"же де пом"* во Франции, чем-то напоминающая теннис, в которой по мячу ударяли ладонью, и *"суль"* — прообраз футбола, зародившегося в Англии (IX век). Игра типа русской лапты пришла в Европу из Индии через Ближний Восток посредством торговли и получила свое распространение главным образом среди сельских жителей.



До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В *Японии* есть любимая игрушка — маленький пестрый мячик *«тэмари»*. Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки — память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик *«тэмари»* выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

В *России* мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова *«мяч»* связано со словами *«мягкий, мякоть, мякиш»*. То есть мяч — это *мягкий шар*. Еще в середине XX века у псковских девушек была любимая частушка:

Пущу мякчик по дорожке, пушая мякчик катится...

В простонародье мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьем же набивали. В северных губерниях мячи плели из лыка — ремешков, сделанных из коры березы, липы или ивы. Такие мячи внутри были пустыми или набивались песком. В некоторых областях мячи делались из овечьей шерсти. Клок шерсти сначала скатывали до тех пор, пока комок не делался плотным, после чего его бросали в кипяток, затем его вынимали из воды, вновь катали и просушивали. Такой мяч был легким и мягким, а по своей упругости не уступал резиновому.

В тексте использованы материалы исследовательской работы Ушаковой Е. В.