



Физическая культура в Древнем Риме.

Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.



Из истории спорта

Во времена завоевательных походов постепенно менялась структура общества, а вместе с ней менялся и характер римской физической культуры. Представители мужского пола лучшие свои годы проводили в военных лагерях. Военная подготовка в лагерях была очень жесткой и всесторонней. Тренировки в беге, по прыжкам в высоту, в длину, по преодолению препятствий, плаванию проводились вначале в обнаженном виде, а затем при полной боевой выкладке. Наряду с овладением различными движениями очень важным считалось умение владеть оружием. При снаряжении весом в 20-25 кг. устраивались переходы на 30-40 км. со средней скоростью 6 км. в час. Эти упражнения должны были выполнять не только новобранцы, но и легионеры-ветераны для того, чтобы сохранить бодрость и гибкость тела и чтобы тяготы и лишения оставались для них привычным делом.



Из истории спорта



Древний Рим



Из истории спорта



Конники проходили особую подготовку. Умение быстро вскакивать на лошадь отрабатывалось на деревянном коне.



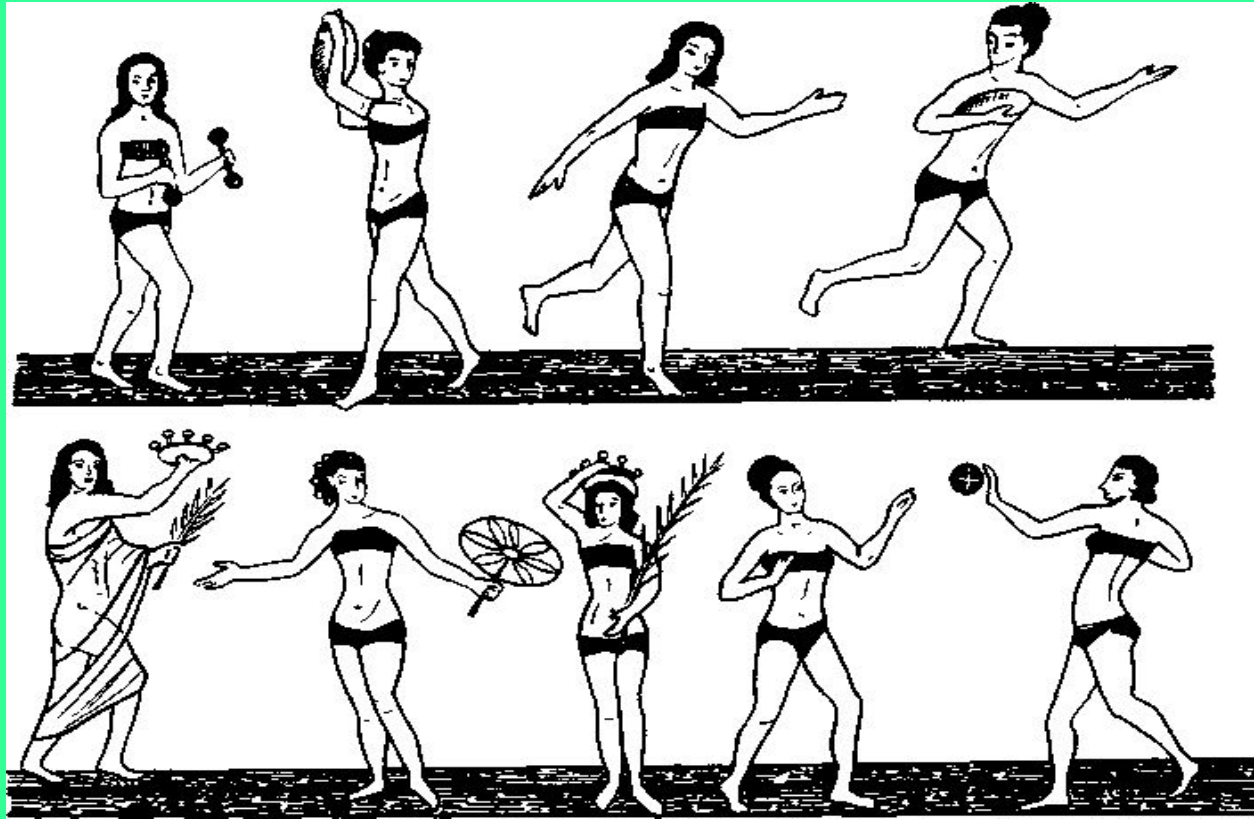
Из истории спорта



Несмотря на все это, мы погрели бы против исторической правды, если бы утверждали, что граждане Рима в эпоху республики предали забвению все формы физической культуры. В высших кругах, хотя и не повсеместно, сохранился обычай упражняться в беге, прыжках, с гантелями.



Из истории спорта



В сферистериумах, построенных рядом с дворцами патрициев, проводились оздоровительные упражнения с мячом. Овладение искусством плавания также входило в число этических норм.

