

Лекция 1

ВВЕДЕНИЕ.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПЕРВОБЫТНОМ И РАБОВЛАДЕЛЬЧЕСКОМ ОБЩЕСТВЕ

Вопросы:

- 1. Введение. Предмет истории физической культуры: содержание, задачи.**
- 2. Возникновение физической культуры как специфической сферы деятельности человека. Социальная сущность ФК в первобытном обществе.**
- 3. Исторические условия и особенности становления и развития физической культуры в рабовладельческих государствах Древнего Востока, Древней Греции и Древнего Рима.**
- 4. Педагогические идеи по физическому воспитанию древнейших цивилизаций.**

1. Введение. Предмет истории физической культуры: содержание, задачи

Термин «**история**» имеет древнегреческое происхождение и означает рассказ или повествование о прошлой жизни человеческого общества. Древние говорили: «*Historia est magistra vita*» — «История — наставник жизни». Музой – покровительницей истории – греки называли Клио, дочь всемогущего бога Зевса и Богини памяти Мнемозины. Отцом истории называли древнегреческого историка и писателя Геродота (V в. до н.э.).

Термин «**культура**» латинского происхождения, первоначально означал разделывание и обработку почвы. Культура — это основная первопричина, определяющая потребности и поведение людей. Основной движущейся силой развития культуры являются возрастающие людские потребности.



Термин «**физическая культура**» (иногда использовали термин «телесная культура») был впервые употреблен в Англии и США в 90-х гг. XIX века. В России этот термин приобрёл популярность в 1908-1910 гг. Под физической культурой тогда понимали деятельность человека и общества, направленную на физическое воспитание, образование и укрепление здоровья.

Термин «**спорт**» происходит от латинского слова «disportare» — развлекаться. В старо французском языке оно трансформировалось в «деспорт» - развлечение, из которого образовался термин «ле спор(т)», перешедший в немецкий язык как «шпорт» и английский – «спорт». Постепенно термин распространился по всему миру. В Скандинавских странах ему соответствует слово «идротт», а в испаноговорящих оно звучит как «депорте».

В России термин «**спорт**» впервые упомянут в 1851 г. в газете «Северная пчела», издаваемой Ф.В. Булгариным, отмечалось, что под понятием «спорт» подразумеваются *«все гимнастические упражнения или забавы. Сюда же относятся псовая охота, стрельба в цель, верховая езда, охота, рыболовство, мореплавание».*

2. Возникновение физической культуры как специфической сферы деятельности человека. Социальная сущность физической культуры в первобытном обществе

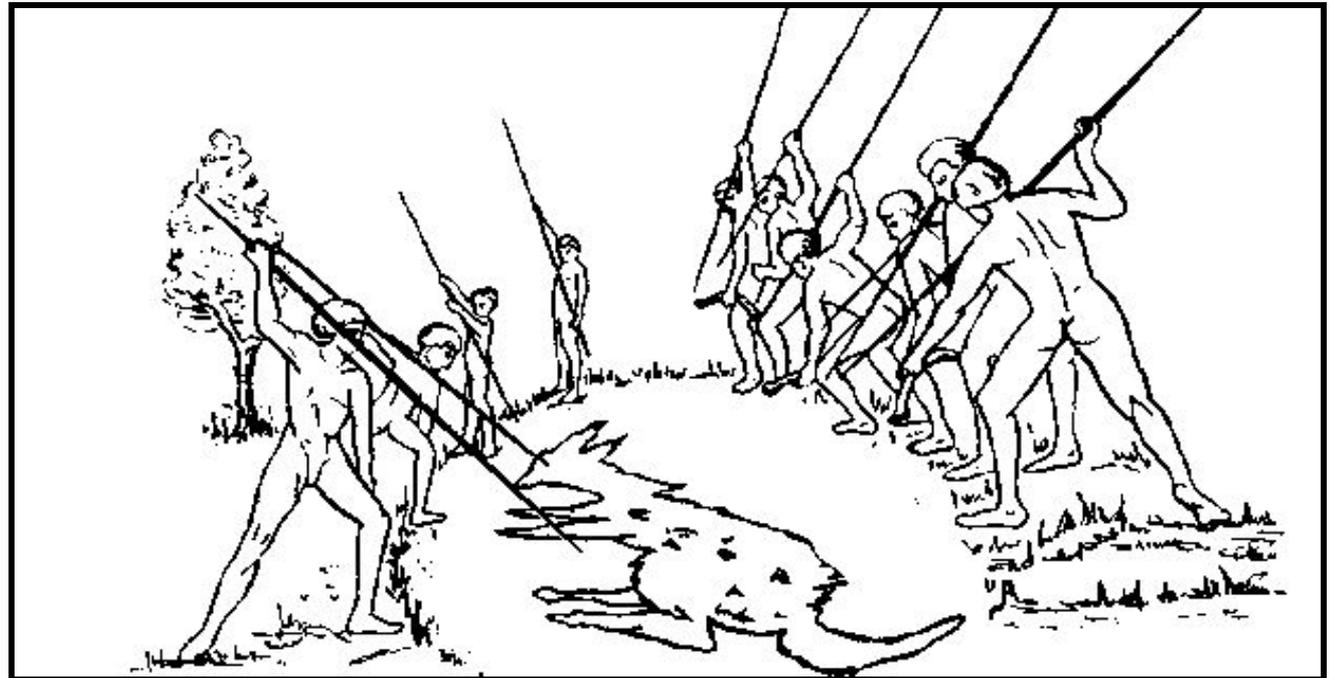
О появлении физических упражнений можно говорить лишь тогда, когда они стали отделяться от трудовой деятельности. Физическая культура отличается от других видов деятельности (в том числе и трудовой) прежде всего тем, что она направлена на развитие наших собственных физических кондиций, а физический труд своей целью ставит производство определённого продукта. В этом причина того, что наши предки пришли к пониманию – совершенствуя свои двигательные возможности, можно не только успешнее трудиться, но и развивать самого себя.

Магический танец в маске животного (около 15 000 г. до н.э.). Пещера Труа Фрер (Франция)



Проблема происхождения игр и физических упражнений издавна интересовала учёных многих стран. Они по-разному подходили к её решению. Одни объясняли происхождение игр и физических упражнений с культовых и биологических позиций. Другие рассматривали происхождение и первоначальное развитие физического воспитания в тесной связи с трудовой деятельностью первобытных людей.

Игра в охоту была не только тренировкой, но и магическим ритуалом



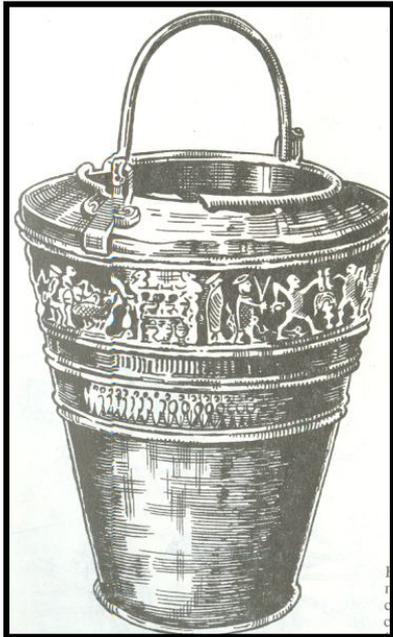
Трудовая деятельность человека, изменение материального мира составили **объективную предпосылку возникновения физических упражнений в обществе.**

На заре существования человека стали, изменяться климатические условия, наступило повсеместное похолодание, что повлекло за собой процесс уменьшения растительности на земле. Вследствие этого в рационе человека уменьшается растительная пища. Переход на белковую пищу богатую энергией коренным образом изменил условия жизни человека, то есть у него появилось свободное время, которое он мог посвятить сну и бодрствованию.

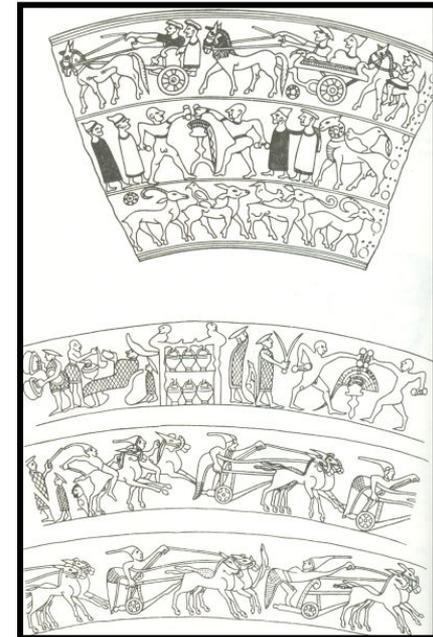
Развитие мышления, сознания первобытного человека явилось **субъективной предпосылкой возникновения физических упражнений в обществе.**

Переход на белковую пищу оказал решающее воздействие на формирование клеток головного мозга, на их качественное изменение. Повторяясь, бесчисленное количество раз, опыт привёл древнего человека к **осознанию явления упражняемости**, что являлось результатом осмысления практической деятельности.

У многих первобытных народов при переходе из одной возрастной группы в другую или в иные род и племя существовал своеобразный обряд, выясняющий готовность юноши к взрослой жизни, налагающий определенные обязанности и превращающий его в полноправного члена рода - **инициация** (**посвящение**). К инициации молодежь готовили старейшины рода, опытные воины и охотники; юноши тренировались, закалялись, выдерживали пищевые запреты, соблюдали строгую дисциплину, готовились к вступлению в брак, участвовали в охоте. При подготовке широко использовались физические упражнения и игры (бег, прыжки, метание копья, борьба и пр.).



Изображение упражнений с отягощениями, состязаний на колесницах и скачек на бронзовом котле из Васа и бронзовом ведре их Куфферна (V тыс. до н.э.)



Для физической культуры первобытного строя характерно:

- 1. Создание (зарождение) физических упражнений, т. е. начало обособления их от добывания материальных благ, необходимых для существования людей.**
- 2. В развитии физической культуры дважды наблюдался качественный скачок: в период появления охоты на крупных животных (появление в рационе белковой пищи) и в период разложения первобытного строя. В ходе первого – охота на крупных животных вызвала к жизни обособившуюся от процесса труда и постепенно совершенствующуюся систему движений и её перенос на другие области жизни. В рамках возникшей новой сферы деятельности (физическое воспитание) началась дифференциация непосредственно полезных телесных упражнений, танцевальных движений, и игровых элементов. В ходе же второго скачка – в эпоху разложения первобытнообщинного строя – возникли те институированные нормы подготовки и отбора, которые стали средствами общественного подчинения.**
- 3. Ценности физической культуры принадлежали всему обществу, т. е. она носила бесклассовый характер.**
- 4. В период первобытного строя можно говорить лишь об элементарной физической культуре, т.е. о её зачатках; физические упражнения выполняли исключительно прикладную функцию, будучи максимально приближены к трудовой деятельности.**

3. Исторические условия и особенности становления и развития физической культуры в рабовладельческих государствах Древнего Востока, Древней Греции и Древнего Рима

Первые известные нам следы физической культуры древнего мира были обнаружены в **Месопотамии**. Основным элементом физической культуры древнейшей **цивилизации шумеров** стала военно-физическая подготовка. Высоко ценились искусство меткой стрельбы из лука, борьба на поясах, кулачный бой, искусство вождения колесницы, охота. О развитии физической культуры **Вавилона** свидетельствуют терракотовые изображения охоты, загона животных, стрельбы из лука, кулачного боя и состязания на колесницах.

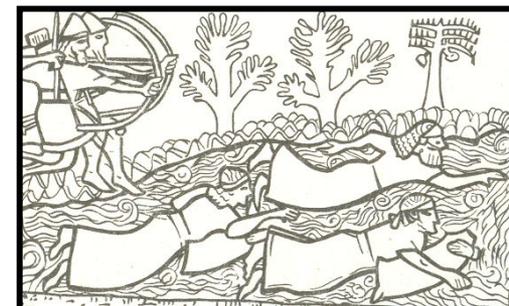
От **ассирийского** государства до нас дошло рельефное изображение плывущих воинов, движения которых напоминают стиль «кроль» (приблизительно 1200 год до нашей эры), а из более поздних времён – изображения властителей и знати, охотящихся на колесницах.

В **Персии** возникли специальные школы – «воспитательные дома», где юноши обучались профессии война, пройдя через закаливание, приучаясь к умеренности в пище, самообладанию, тренируясь в метании копий, в овладении холодным оружием. Тактическая подготовка совершенствовалась в процессе игр в «Шатрах шахматмах».

Бронзовая скульптура из Месопотамии, увековечившая борьбу на поясах (начало II тысячелетия до н.э.)



Первое изображение плавания стилем «кроль»



Древний Египет.

В конце IV тысячелетия до н.э. в местах обитания крупных племён Северного и южного Египта образовалось несколько небольших центров политической власти – Раннее царство Египта. В XXIII в. до н.э. оно распалось, и переходный период длился до XVI в. до н.э., когда образовалось Древнее или Среднее царство, просуществовавшее до нового распада – в XI в. до н.э.

Во все исторические периоды в долине Нила существовала самобытная система физического воспитания. Первые свидетельства о ней – изображения состязаний по бегу – найдены в гробнице древнеегипетского царя-бога (цари Египта считались воплощением бога на земле) Джосера (2778 – 2723 гг. до н.э.).

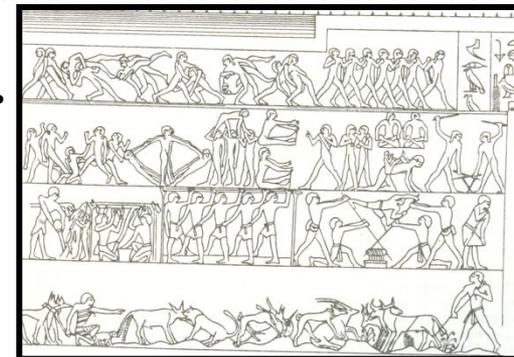
Фараоны и их приближённые специально обучались езде на колесницах, владению оружием. В период Среднего царства физическое воспитание египетского общества значительно расширилось. Физическое воспитание стало не только привилегией родовой знати, но и вошло в повседневную жизнь людей более низкого социального происхождения. Появились училища, где физические упражнения и игры использовались при подготовке чиновников, жрецов, храмовых танцовщиц, участников церемоний, посвящённых египетским богам.

В периоды Нового и Позднего царства (1562 – 332 гг. до н.э.) физическая культура египтян обогащается новыми элементами. При правлении Аменхотепа II (1426 – 1400 гг. до н.э.) на скульптурных изображениях стали появляться сцены состязаний гребцов и воинов, участвующих в беге с оружием. К периоду правления наследников Аменхотепа II относятся свидетельства о проведении состязаний лучников и кулачных бойцов. В египетской армии большое внимание уделялось физической подготовке солдат. Помимо владения оружием, войска тренировались в борьбе.

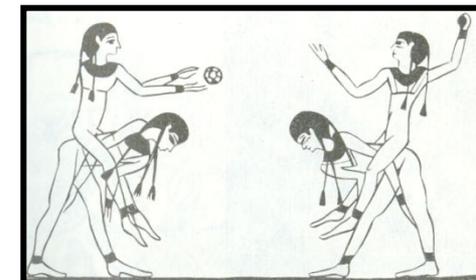


Царь-бог Древнего египетского царства Джосер

Изображение борьбы, бега, игры в салки, акробатики и охоты на стене гробницы фараона Фиоххотена в Саккаре, середина III тысячелетия до н.э.



Изображение парных игр с мячом



Древняя Индия. Древнейшая цивилизация на берегах Инда получила название цивилизация Хараппы, или Индская.



Самое древнее изображение йоги (III тысячелетие до н.э.) солнцестояния – свидетельствуют о магическом предназначении пластины

В культуре Древней Индии были представлены традиционно проявляющиеся во всех цивилизациях элементы физической культуры Древнего мира: **бег, борьба, стрельба из лука, метание копья, ритуальные танцы.** Археологические раскопки дали возможность ознакомиться с традициями в области укрепления здоровья – ритуальная оздоровительная гимнастика, самооборона без оружия, танцы, система массажа. Именно в этот период на базе оригинального философского мышления сформировались национальные элементы физической культуры, стали закладываться основы **системы йоги.** Это подтверждает найденная каменная пластина в Пендшабе (в III тыс. до н.э.), на которой изображена фигура человека, сидящего в позе "лотос" (падсамана). Кроме этого, в Древней Индии на высоком культурном уровне **проводились конные состязания, единоборства с нанесением ударов рукой и ногой по чувствительным к боли частям тела.** Была разработана методика ритуала выразительных движений. Существовали институты танцовщиц (девадаси). В Древней Индии были открыты медицинские университеты в Наланде и Такасима II век до н.э. Правила, нормы гигиены и укрепления здоровья, установленные йогой, были обязательными для всех представителей высших слоев Древней Индии. Появляется «Книга тренинга», написанная миттанийцем Китккули и являвшаяся одним из первых методических пособий по тренингу лошадей.

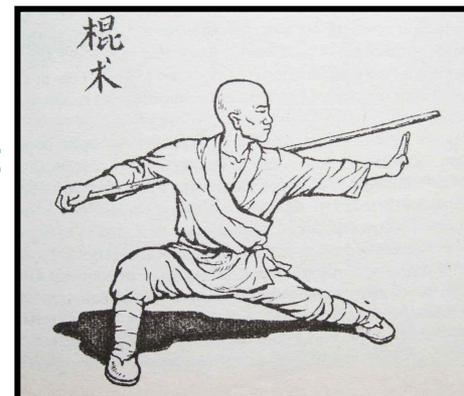
Древний Китай. Наиболее древним упоминанием об

элементах физической культуры в Китае считается написанная предположительно в 2698 г. до н.э. книга «Кунфу», содержащая описание различных упражнений лечебной гимнастики, болеутоляющего массажа, ритуальных и боевых танцев. На основании последних сложилась сложная система упражнений пантомимы для подготовки китайских воинов.

Классовая структура Древнего Китая, сохранявшая позитивные первобытнообщинные черты, кроме привилегий, получаемых по наследству, давала возможность достичь успеха за счет физических и умственных способностей. Для того чтобы, например, попасть в сословие мандаринов (чиновников) нужно было сдать экзамены на физические способности и специальные знания.

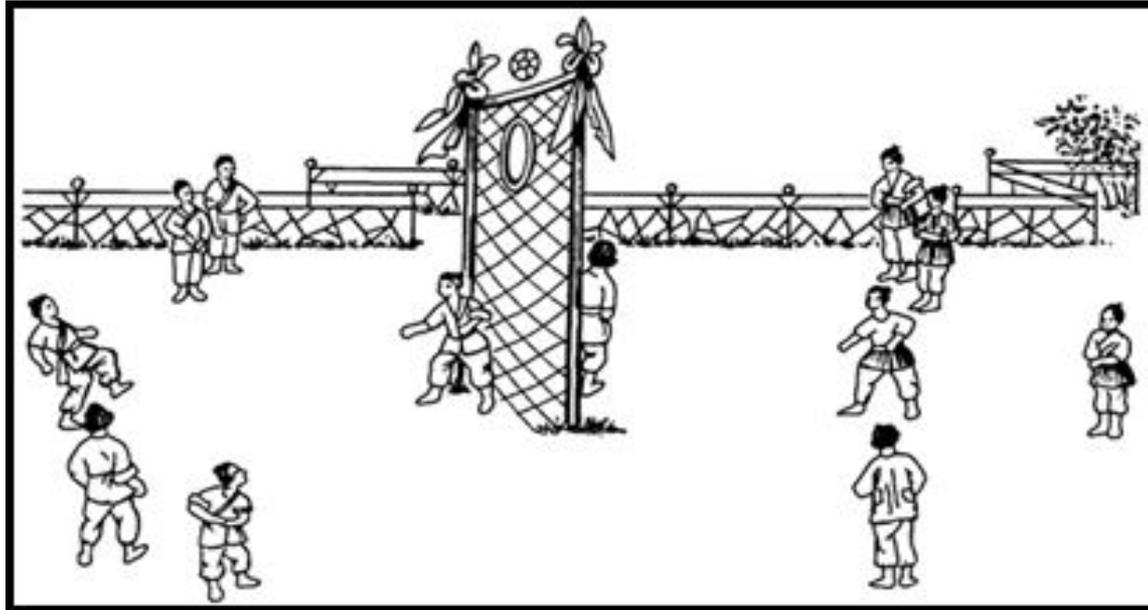
Большое значение на развитие физической культуры Древнего Китая оказали естественно-философские воззрения и медицинские знания, полученные на основе экспериментов. С помощью методов лечения, основанных на движении, была открыта возможность воздействия на функциональные системы организма. Наравне с лечебно-терапевтическими движениями культивировалась военная подготовка, включающая состязания на колесницах, стрельбу из лука, рукопашную схватку без оружия, метание копья.

Традиционное ушу



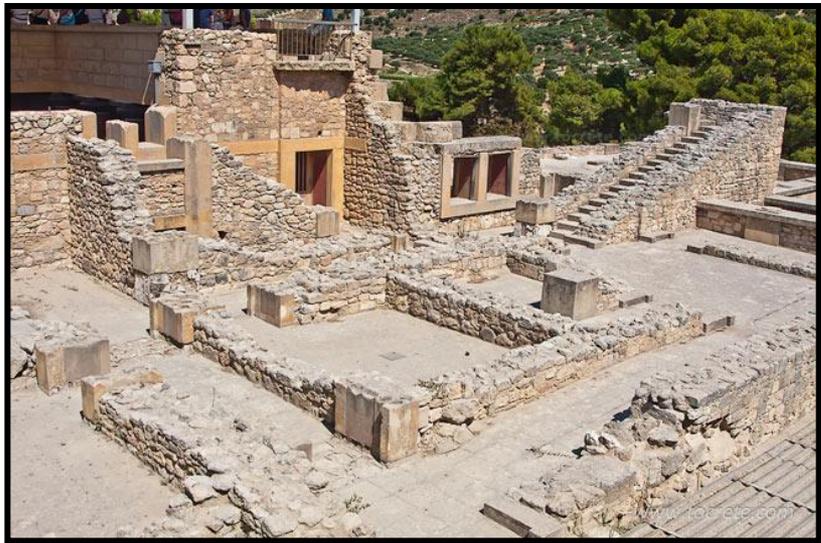
Кроме упомянутой системы, связанной с внутренним совершенством, в Древнем Китае сложилась система идеалов в области физической культуры, называемая "**Мэй**". Она формировала внешнее совершенство и была направлена на благо общества, воспитание морали и чувства вкуса, воли и характера. Например, если борец грубил судье, его удостаивали высокой степени презрения.

Среди бедного народа Древнего Китая, за исключением рабов, получила распространение игра "**Чжу-кэ**" – предшественница современного футбола. Она проводилась по строгим правилам, где указывались 10 нарушений и различалось 70 различных видов ударов по мячу. Кроме "Чжу-кэ" простое население проводило состязания по кулачному бою, поднятию тяжестей, перетягиванию каната, танцам и соревнованиям на воде.



Древнеминойская культура. В III тысячелетии до н.э. на острове Крит, лежащем в Эгейском море, начала зарождаться минойская культура (названная так по имени мифического основателя Критской державы царя миноса). Считается, что эта культура оказала значительное влияние на возникновение эллинской культуры.

Основные свидетельства об элементах минойской физической культуры содержатся на фресках Кносского дворца. Сохранились изображения борьбы, кулачного боя, акробатических упражнений. Наиболее популярными были акробатические культовые игры с быком. Акробаты – мужчины и женщины – демонстрировали сложные прыжки через быков.



Развалины Кносского дворца

Микенские
геммы,
изображающие
игры с быком
(II тыс. до н.э.)



Игры с быком,
Микены
(II тыс. до н.э.)

Возникновение античной гимнастики

Античная гимнастика в том, что касается её цели обучения и упражнений, состояла из трёх основных частей: из **подвижных игр**, в которых под наблюдением родителей или воспитателей участвовали дети от 1 до 7 лет, а также из обучения **палестрике** и **орхестрике**.

1. Упражнения детских **игр**, проводившихся в рамках физического воспитания, упражнения с мячом, обручем, бег, метание копья, диска и другие упражнения, развивающие ловкость.

2. Элементы физического воспитания, взятого в более узком смысле слова, включала в себя **палестра**. Это название связано с первоначальными залами для борьбы (палестра), которые были построены в VIII веке до н.э. вместо турнирных площадок под открытым небом. В рамках системы упражнений основу общей физической подготовки составляло комплексное испытание, пентатлон. Оно включало в соответствии с традициями бег (примерно 192 – 196 м), прыжки в длину с Альтерами, метание копья, диска и борьбу. Из числа других упражнений, относящихся к палестре, наибольшее значение имели рукопашная схватка, кулачный бой, борьба вольным стилем, борьба и метание камней. В этой школе обучали также бегу с оружием, верховой езде, стрельбе из лука, плаванию и даже, за исключением Спарты, гребле.

3. Орхестрика, сформировавшаяся из ритуальных танцев, тесно связанных с древними обрядами посвящения, включала в себя искусство двигаться и упражнения, считавшиеся необходимыми для развития ловкости. Одновременно она служила вводным и дополнительным к палестре обучением. К ней причисляли игры с мячом и для развития ловкости, акробатические упражнения, обрядовые, театральные и боевые танцы.

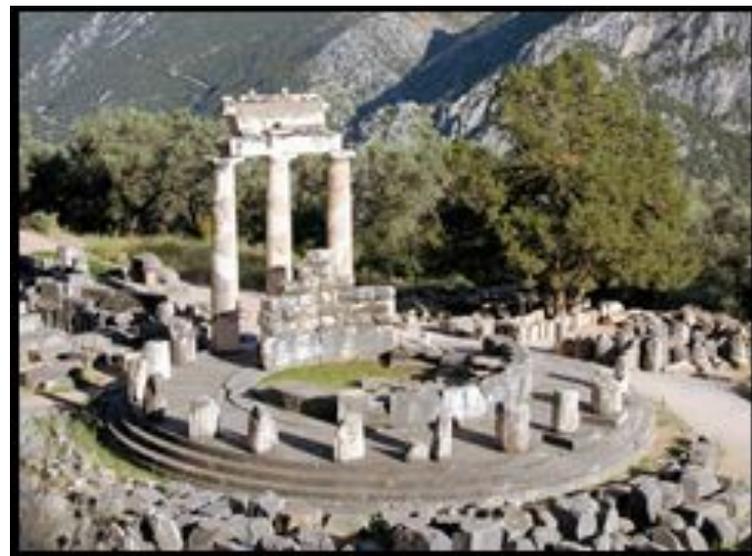
Игра, палестра и орхестрика служили также средством создания греческого физического идеала (калокагатии), заключавшегося в каноне красоты в эстетическом понимании. В физическом воспитании калокагатия включает в себе физическую сторону понятия прекрасного и хорошего. В указанный период понятие «калос» (красивый) означало, прежде всего, непобедимую мужскую силу.

Возникновение агонистики. На интенсивное развитие спортивных соревнований в Древней Греции большое влияние оказал важнейший элемент бытия и культуры древних греков – агонистика. **Агоны** – различные соревнования, являвшиеся одной из форм почитания богов, привлекали большое число участников, стремившихся выделиться своими достижениями в той или иной сфере жизни. **Агонистика** – принцип состязательности, реализуемый в различных областях жизни (труде, искусстве, спорте) с целью достижения наилучшего результата, признания, прославления сфер деятельности, приумножения личного престижа и славы городов-государств.



Богиня Афина

Дельфийское святилище



Физическая культура Спарты. До семилетнего возраста физическое воспитание осуществлялось в семье, где основное внимание уделялось закаливанию.

Детей, достигших семилетнего возраста, отнимали у родителей и, разбив на группы, передавали в распоряжение государственных воспитателей.

Мальчики получали скудную пищу, ходили босиком и, как правило, без верхней одежды. В этих условиях к четырнадцати годам каждый ребёнок привыкал к физическим и душевным испытаниям и получал представление об основах гимнастики и орхестрики, которым в соответствии со спартанскими представлениями об эстетике придавался более жёсткий характер. Каждый год завершался соревнованиями с использованием также мистификаций, связанных с различными древними культами.

Из ужесточенных форм испытаний перед посвящением в подростки в пятнадцатилетнем возрасте был выработан обычай **криптий.**

По истечении испытательного года подростки попадали в группу **эйренов.**

Здесь в основу обучения были положены строевые занятия и овладение оружием. Базу собственно физических упражнений составляли пятиборье и кулачный бой, который вместе с примыкающими к нему элементами рукопашной схватки именовался «спартанской гимнастикой». Эйрены участвовали в подготовке младших, выполняли в криптиях функции руководителей отрядов.

Достигших двадцатилетнего возраста снова подвергали испытаниям и переводили в группу **эфебов.** Систематическое военное обучение длилось до возраста 30 лет, однако и после этого в определённые периоды полагалось выходить на учебные площадки.

До достижения двадцатилетнего возраста **девушек** обучали подобно юношам, ибо, когда мужчины уходили в поход, обеспечение порядка становилось задачей, в первую очередь, отрядов женщин, остающихся дома. Девушки упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья.

Спартанская система – это засилье аристократии с жестокой охраной привилегий «общины равных» и сохранением суровых традиций по физическому воспитанию, характерных для доклассового общества.

Афинская система отличалась от спартанской тем, что сочетала умственное, нравственно-этическое и физическое воспитание.

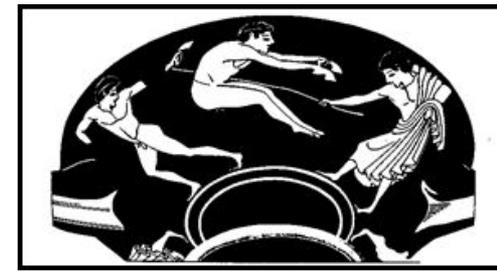
В Афинах имелась целая система **различных школ**: **музические** (от слова «муза» - богиня, покровительница науки и искусства) – где мальчиков 7 – 15 лет обучали чтению, письму, счёту, музыке и пению; **палестры** (от слова «пале» - борьба) – где мальчики 12 – 16 лет овладевали бегом, борьбой, прыжками, метаниями копья и диска, гимнастическими упражнениями и плаванием. Палестры имели открытые площадки, беговые дорожки, гимнастические залы, бассейны.

Дети более состоятельных родителей до 15 – 18-летнего возраста продолжали занятия в **гимназиях**. Здесь программа физической подготовки уже совпадала с требованиями пятиборья для взрослых, а затем была дополнена приёмами кулачного боя и плаванием. А так же беседам с философами, выдающимися государственными мужами, посещению театров, различных собраний, судов.

Юноши из семей наиболее богатых горожан и аристократов до 18 – 20-летнего возраста усваивали в **группах эфэбов** познания из области управления государством, философии, а также командования войсками, изучали тактику, строевую подготовку, верховую езду, плавание, греблю, стрельбу из лука, фехтование и владение другими видами оружия. В конечном счёте каждый афинянин становился воином, но воспитание его не было столь однонаправленным, как в Спарте. Согласно законам Афин основную заботу о воспитании детей должны были проявлять родители.

Девочки не получали такого физического воспитания, как в Спарте, а обучались в основном вести домашнее хозяйство. В то же время физическая подготовка для женщин сводилась к орхестрике.

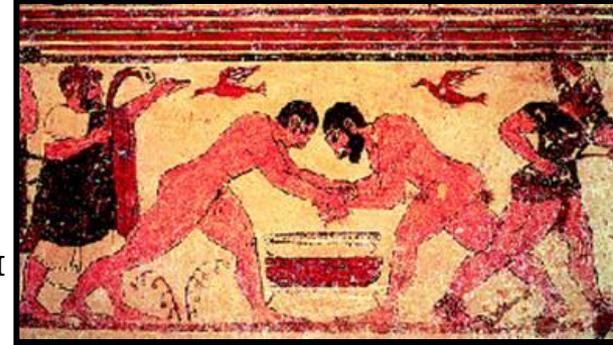
Прыгун в длину перед приземлением с альтерами в руках; перед ним педатриб с розгами (археологическая находка из Аттики, VI в. до н.э.)



Древний Рим. Физическая культура в государстве, достигшем наивысшей ступени развития в эпоху древнего мира, относится к числу наиболее противоречивых проблем истории культуры. Именно здесь при рабовладельческом строе была армия, наилучшим образом подготовленная в физическом отношении.

1. Многочисленные источники указывают на то, что физическая подготовка юношей до 16 – 17-летнего возраста, т.е. до службы в армии, являлась исключительно задачей семьи. Девочки оставались под наблюдением матери, а мальчики и юноши под руководством отца изучали полевые работы, занимались физическими упражнениями и играми, приобретали навыки владения оружием. Римское воспитание имело практическую военную направленность.
2. Основой, на которой держалась Римская империя, ее внутренней определяющей силой являлись наводнявшие Рим народные массы, на которые Рим в конечном счете всегда мог рассчитывать. Однако народу нужен был не только хлеб, но и духовные наслаждения, соответствовавшие укладу жизни. Этой цели служили такие зрелища, как бои гладиаторов и состязания колесниц.
3. В отличие от греческих полисов власть в Риме всегда была сосредоточена в руках немногочисленной группы людей. В этой атмосфере не могло возникнуть общественного движения, которое придало бы занятиям физической культурой организованный характер и поощряло бы к этому народные массы. В этих условиях физические упражнения оставались средством удовлетворения личных потребностей и формой индивидуального развлечения.
4. Не могли принести существенных изменений и попытки отдельных государственных деятелей и политиков, преклонявшихся перед эллинизмом. В период, когда граждане Рима познакомились с греческой физической культурой, физическая сила и ловкость там не были в почете.

Царский период» (VIII – VI вв. до н.э.). Спортивные игры, проводившиеся союзом, были самым тесным образом связаны с ритуалами, призванными обеспечить плодородие, успех в бою, с остатками тотемизма, родовыми культами, поклонением семейным божествам и почитанием предков. Согласно преданиям, в программу соревнований входили бег, гонки колесниц, фехтование и борьба.



Воспитание детей и юношей в это время осуществлялось в семье. Девочки оставались под наблюдением матери, а мальчики и юноши под руководством отца занимались физическими упражнениями и играми, приобретали навыки владения оружием. Римское воспитание имело практическую военную направленность.

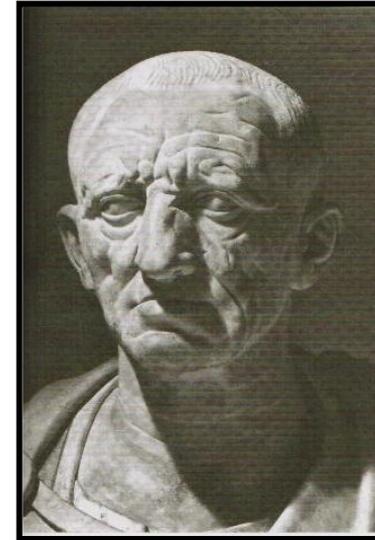


**Древнеримские
руины в Альбано-
Лацуале**

По мере отмирания празднеств, устраивавшихся союзом городов, патриции стали демонстрировать свою силу во время военных игр. Родовая аристократия участвовала в состязаниях по верховой езде, в гонках на колесницах, по метанию дротика и т.п. Особой популярностью пользовались Троянские игры всадников, скакавших по запутанным ходам лабиринта. В этих играх обычно участвовали воины из сословия патрициев, составлявших конные отряды. Постоянное место проведения конных скачек и состязаний колесниц в долине между Палатином и Авентином получило название «**цирка**».

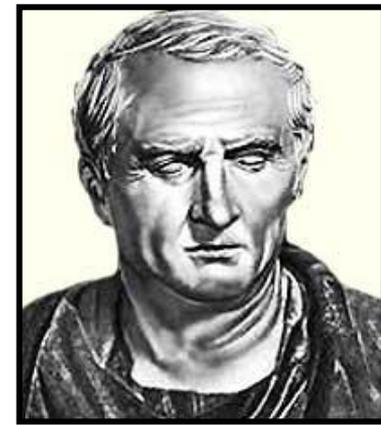
«Период республики» (VI – I вв. до н.э.). В конце VI века до н.э. власть этрусков ослабла. Рим прогнал последнего короля этрусков и стал республикой. С арены цирка исчезли представления, во время которых молодые патриции и плебеи демонстрировали умение владеть оружием. Прежние гимнастические традиции были забыты или перекочевали в военные лагеря в качестве элементов военной подготовки. Богатые и знатные римляне традиционно предпочитали давать физическую подготовку своим детям в домашних условиях.

Типичным представителем римского просвещения в III – II в. до н.э. является **Катон Старший**, создавший систему домашнего воспитания. Катон сам учил своего сына читать и писать, объяснял ему законы жизни, обучал гимнастике. Он обучал мальчика умению владеть оружием, метать копье и дротик, ездить верхом, биться на кулаках, приучал переносить холод и голод, обучал плаванию и преодолению рек в том месте, где были водовороты и быстрое течение. К 17 годам его сын был подготовлен к суровой службе в армии. По-прежнему римское воспитание до 16 лет проходило в семье, где главным наставником был отец. Основными средствами физического воспитания являлись: упражнения в беге, метание тяжестей, борьба, фехтование, упражнения в верховой езде, игры в мяч. С 17 лет римские юноши вступали в армию и там завершали военную подготовку.

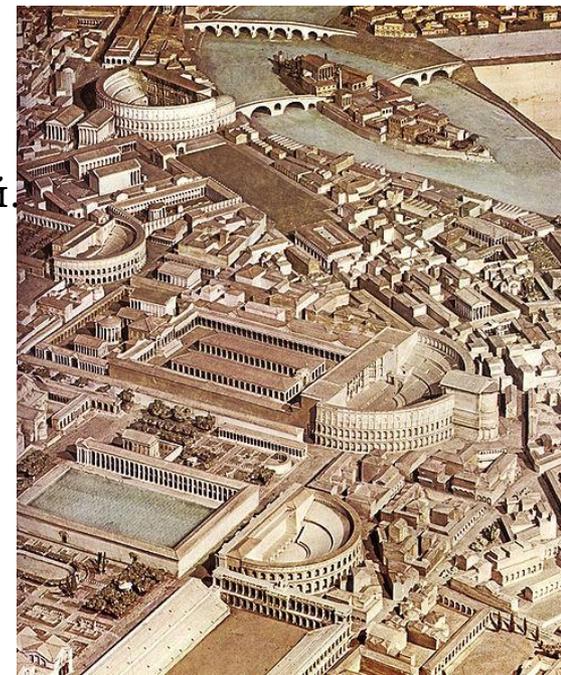


Богатая римская молодёжь продолжала заниматься физическими упражнениями и играми. Для военных и гимнастических упражнений отводилось место на **Марсовом поле** в Риме. Здесь играли в мяч, состязались в беге, метали дротики и диски. В **сферистериях**, построенных рядом с дворцами патрициев, проводились оздоровительные упражнения с мячом. Овладение искусством плавания также входило в число этических норм. Многие известные римские граждане – среди них **Цицерон** – то или иное время проводили в греческих гимнастических залах. В республиканском Риме снискали популярность игры и зрелища, носившие военно-прикладной характер. К ним относятся: **Тарквинские игры**, учреждённые Тарквинием Гордым в 510 г. до н.э. Игры проходили раз в пять лет, в их программу включались состязания конников. В VI в. до н.э. стали регулярно проводиться **Римские игры**, праздник патрициев, посвящённый Юпитеру. Вначале он продолжался 4 дня, а при императоре Августе – уже 16 дней. Организовывались торжественные шествия, конные состязания, театральные представления. Во II в. до н.э. в Риме были организованы **100-летние Игры**. Впервые они проходили в 149 г. до н.э., последние – четвёртые по счёту – проводились в 25 г. там же в Риме.

Наряду с представлениями в цирках в III веке до н.э. стали устраиваться новые зрелища: заимствованные у этрусков **поединки гладиаторов**.



Макет-реконструкция Марсового поля по состоянию на 300 год н. э.



«Императорский период» (31 г. до н.э.

– 476 г. н.э.). В конце I в. до н.э. в истории Рима начался императорский период, который продолжался до падения Рима в V в.

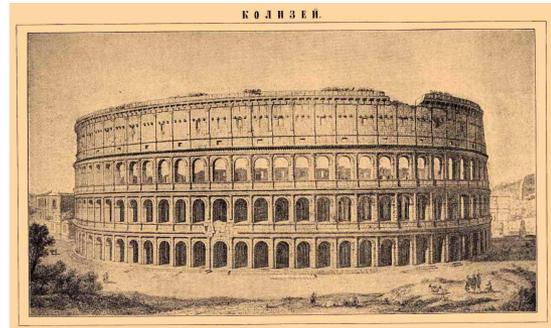
Римская знать, утратившая потребность в военно-физической подготовке в связи с наличием наёмной армии, предавалась забавам и развлечениям. Императоры строили громадные купальни, посреди которых под открытым небом размещалась площадка для посетителей. Помимо гимнастики особой популярностью у них пользовалась езда на колесницах и фехтование. В это же время возникают «**Ювенты**» - молодёжные организации, где занимались физической культурой, преимущественно фехтованием.

Широкое распространение получили всевозможные состязания по борьбе и кулачные бои. Они проводились в цирках и амфитеатрах. Громадный размах получили гладиаторские бои, любимые забавы римлян. Наряду с боями в амфитеатрах проводились морские гладиаторские бои (**навмахии**) и сражения со зверями. Для подготовки гладиаторов создавались специальные школы.

Крупнейшая из них была в Капуе. **Восстание Спартака** (74 – 71 гг. до н.э.) до основания потрясло Римскую империю.

В I в. император Август в честь победы в битве при Акцие учредил **Акцийские игры**. Они устраивались каждые четыре года и были настолько популярны, что проводились вплоть до падения Римской империи. Император Нерон в 60 г. организовал праздник **Нероней** с состязаниями атлетов и соревнованиями колесниц. В 86 г. Домициан учредил **Капитолийские игры**, в которых наряду с атлетами выступали музыканты, декламаторы, певцы.

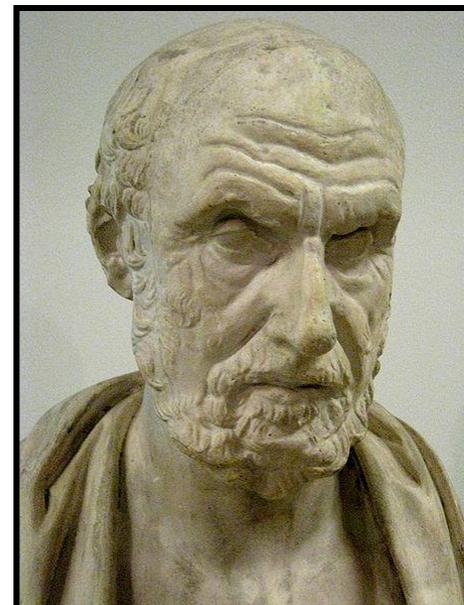
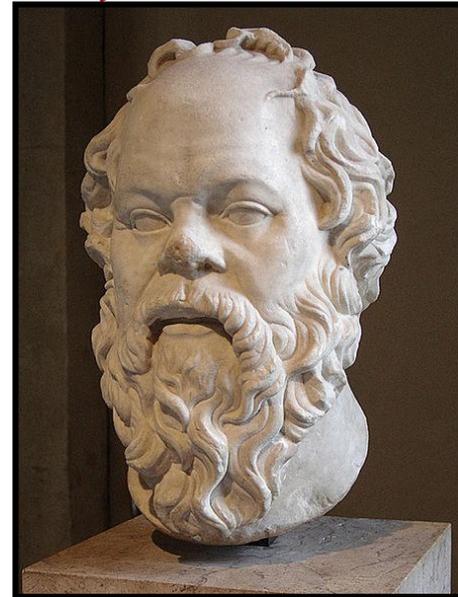
В период упадка Римской империи стадионы и цирки стали местом, где начинались народные восстания.



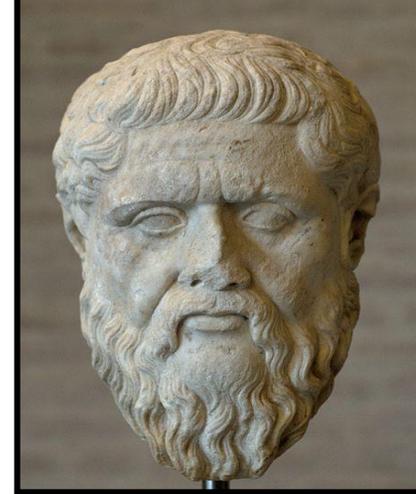
4. Педагогические идеи по физическому воспитанию древнейших цивилизаций

Древнегреческий философ **Сократ** (469-399 гг. до н.э.) одним из первых призывал познать себя и свои силы, указывал на то, что крепкое здоровье гарантирует избавление от многих невзгод.

Огромный след в развитии медицины и описании влияния физических упражнений на здоровье человека оставил величайший врач древности **Гиппократ** (460-375 гг. до н.э.). В проявлении болезни он видел естественную причину, а не воздействие незримого бога. Он начинает лечить переломы костей, вывихи, растяжения. Приемы его лечения базировались на знании анатомии человека. Гиппократ большое значение придавал закаливанию, представлял физическое воспитание как разностороннее занятие различными упражнениями, которые по его мнению должны более эффективно способствовать развитию человека. Он утверждал, что занятия физическими упражнениями важны для профилактики и лечения разных болезней: “Тем, которые занимаются гимнастикой, полезно зимой бегать и бороться, а летом — мало бороться и совсем не бегать, но можно гулять в прохладе. Те, которые утомляются от бега, должны бороться, а которые утомляются борьбою, тем должно бегать, ибо таким образом какая-либо часть тела, утомленная от трудов, лучше всего может согреться, укрепиться и отдохнуть”.

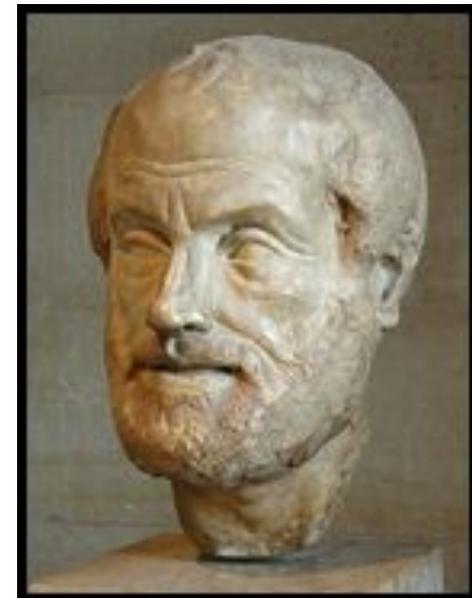


Платон (427-347 гг. до н.э.) - представитель афинской аристократии, ученик Сократа, философ-идеалист, олимпийский чемпион - обосновал теорию гармонического развития представителей господствующего класса (рабовладельцев), каким он сам являлся. Он был сторонником спартанской системы физического воспитания молодежи со значительным расширением в ее рамках умственного образования. По системе Платона, дети дошкольного возраста занимаются играми на открытых площадках, с 12 до 16 лет посещают школу гимнастики – палестру, а в последующие два года проходят военно-гимнастическую подготовку в эфебии. Эта система имела узко классовый характер и распространялась только на рабовладельцев, из среды которых Платон рассчитывал всесторонне готовить философов и воинов. Как и все рабовладельцы, он с презрением относился к физическому *труду*, ремесленникам и земледельцам и считал, что дети рабов в музыкальные и гимнастические школы допускаться не должны.



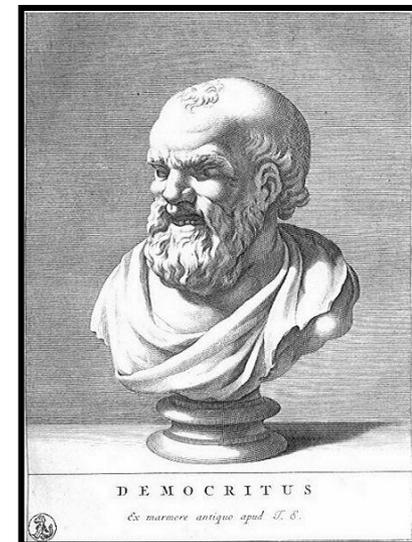
Аристотель (384-322 гг. до н.э.) - крупнейший ученый и философ, воспитатель Александра Македонского, ученик Платона. По Аристотелю, трем родам души (растительной, нравственной и разумной) соответствуют три стороны воспитания: физическое, нравственное и умственное. Физическое воспитание предшествует умственному. В трактате «Политика» он указывал, что «мальчиков должно (прежде всего) отдавать в руки учителей гимнастики», которые «приведут в надлежащее состояние их организмы». Аристотель, в отличие от Платона, отрицал спартанскую систему воспитания за суровость и тяжелые упражнения; был против того, чтобы гимнастическому образованию придавали «атлетическое» направление, что, по его мнению, мешает естественному развитию детей.

Аристотель справедливо считал, что «слишком усиленное или недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу, точно так же и недостаточная или излишняя пища и питье губят здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье».



Врач Древнего Рима **К. Гален** (ок. 200 — ок. 130 г. до н.э.) одним из первых в Европе начал экспериментировать на животных и производить их вскрытие. Он сделал ряд важных открытий, касающихся функций головного мозга и нервной системы, доказал, что артерии содержат кровь, а не воздух. В вопросах анатомии человека он оставался непревзойденным авторитетом вплоть до XV—XVI вв. Поскольку К. Гален вскрывал свиней и обезьян, а не трупы людей, в его описаниях (как выяснилось лишь в XVI в.) имелись существенные ошибки. Например, Гален утверждал, что кровь образуется в печени из пищи и поступает в органы тела, где полностью используется, что в сердце нет мышечной ткани и что оно лишь пассивно расширяется под действием втекающей в него крови.

Философ-материалист **Демокрит** (460-370 гг. до н.э.) отмечал, что упражнения тела имеют большее значение для формирования человека, чем его природные данные.



Выводы:

- .История физической культуры Древнего мира охватывает две общественно-экономические формации: первобытную и рабовладельческую.**
- .В Древнем мире физическая культура начала приобретать классовый характер: ее достижения оказались в основном достоянием так называемых свободных граждан – рабовладельцев.**
- .Развитие физической культуры достигло довольно высокого уровня: система воспитания в Спарте, Афинах, агонистика, военно-физическая подготовка в Древнем Риме. Физическое воспитание в основном носило военно-прикладной характер.**
- .Наивысшего уровня развития физическое воспитание достигло в Древней Греции, так как здесь оно в большей степени освободилось от религиозного влияния, к тому же государства-полисы по своему политическому устройству были более демократичными, чем, например, монархии.**
- .В Древнем мире физическое воспитание становится самоцелью. Физические упражнения выполняют функцию подготовительных действий для более эффективного труда и военного дела.**
- .Зарождаются и начинают функционировать государственные формы организации физического воспитания, появляются элементы его научной (на уровне практического опыта) обоснованности.**
- .С разложением рабовладельческого общества гибнет порождённая этим обществом культура и её составная часть – физическая культура.**