
Физическая культура и спорт в древнем мире

ЛЕКЦИЯ I

Вопросы лекции

1. Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.
2. Особенности развития физической культуры в государствах древнего Востока.
3. Физическое воспитание в Древней Греции.
4. Агоны Древней Греции.
5. Особенности развития физической культуры в Древнем Риме.

Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе

ВОПРОС 1



Теории возникновения физических упражнений

1. **Биологическая теория:** появлявшаяся у первобытного человека излишняя энергия высвобождалась через различные двигательные действия (игровые, танцевальные), что способствовало культивированию этих действий.



Теории возникновения физических упражнений

2. **Трудовая теория:** большинство современных видов физкультурно-спортивной деятельности уходит своими корнями в бытовую и трудовую деятельность.



Теории возникновения физических упражнений

3. **Культовая (магическая) теория:** двигательные действия, повторяемые в процессе магических ритуалов древних людей, легли в основу нового для древнего человека вида деятельности, направленного на обучение двигательным действиям и их совершенствование.



Стадии развития первобытного общества

- Праобщина (первобытнообщинное стадо) – 700-100 тыс. лет до н.э.
- Первобытная родовая община (матриархат) – 100-10 тыс. лет до н.э.
- Первобытная соседская община (патриархат) – 10-3 тыс. лет до н.э.

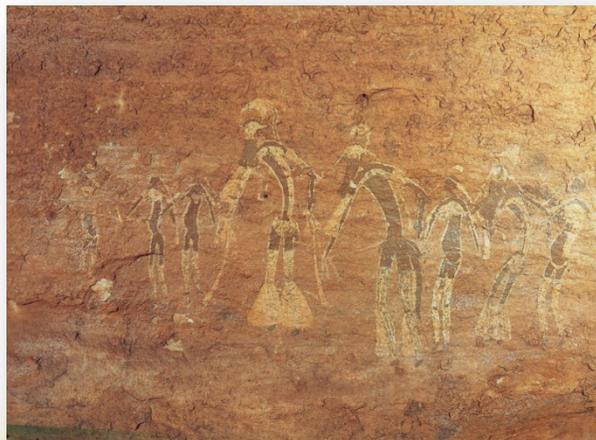


Физическое воспитание в родовой общине

Физическое воспитание в родовой общине носило коллективный характер и не имело классовых различий.

В некоторых обществах имели место отличия в физическом воспитании мальчиков и девочек.

Важную роль в родовой общине играли обряды инициации – перехода из одной социальной группы в другую.



Физическое воспитание в соседской общине

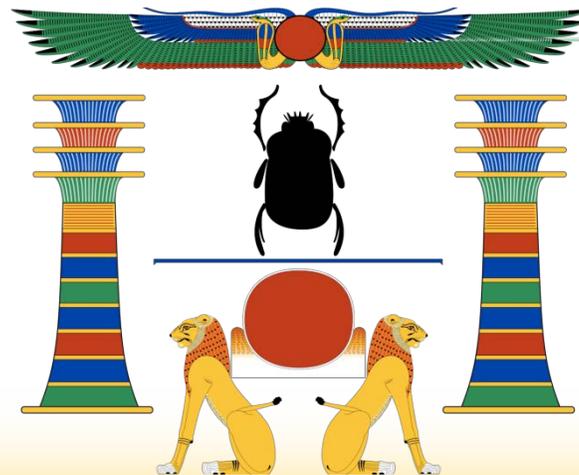
С переходом к оседлому образу жизни большую роль начинают играть военные конфликты, потому что физическое воспитание начинает приобретать военную направленность.

Стратификация первобытного общества (выделение военной аристократии, жрецов, земледельцев, ремесленников и т.д.) приводит к дифференциации физических упражнений.



Особенности развития физической культуры в государствах древнего Востока

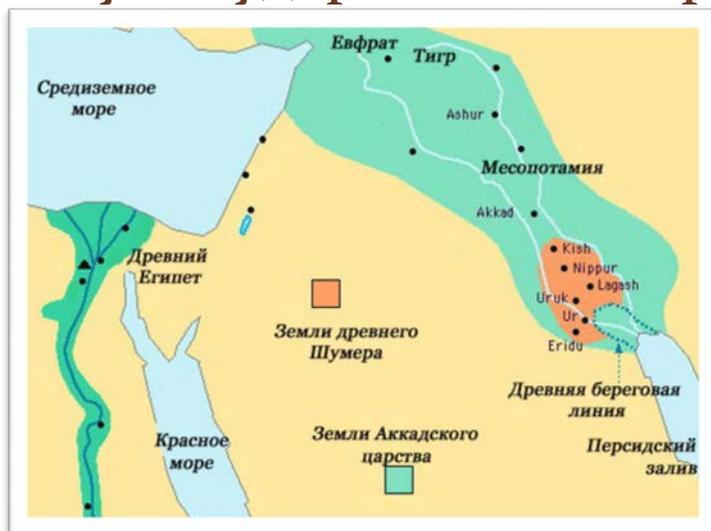
ВОПРОС 2



Физическое воспитание в Месопотамии

Месопотамия – историческая область в междуречье Тигра и Евфрата. В III тысячелетии до н.э. на этой территории формируется одно из древнейших государств мира – Шумер.

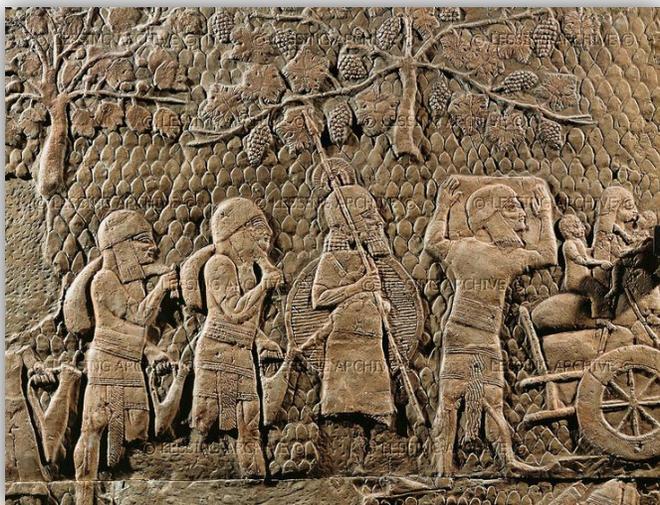
В Шумере физическое воспитание впервые было поставлено на службу государственной организации.



Физическое воспитание в Месопотамии

В Месопотамии возникли «воспитательные дома» - специальные школы для будущих воинов, основу программы которых составляло военно-физическое воспитание.

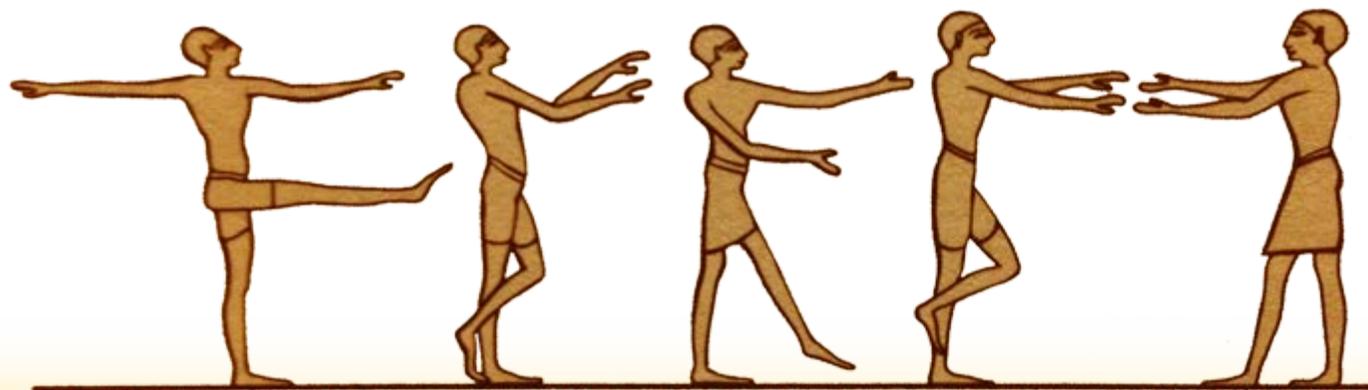
Процесс подготовки воинов также включал в себя состязания, самые известные из которых ритуальные игры в честь бога Мардука.



Физическое воспитание в Древнем Египте

Периоды истории Древнего Египта: **Раннее царство** (3100–2800 гг. до н.э.); **Древнее царство** (2800–2250 гг. до н.э.); **Среднее царство** (2250–1700 гг. до н.э.); **Новое царство** (1575–1087 гг. до н.э.); **Позднее царство** (1087–525 гг. до н.э.).

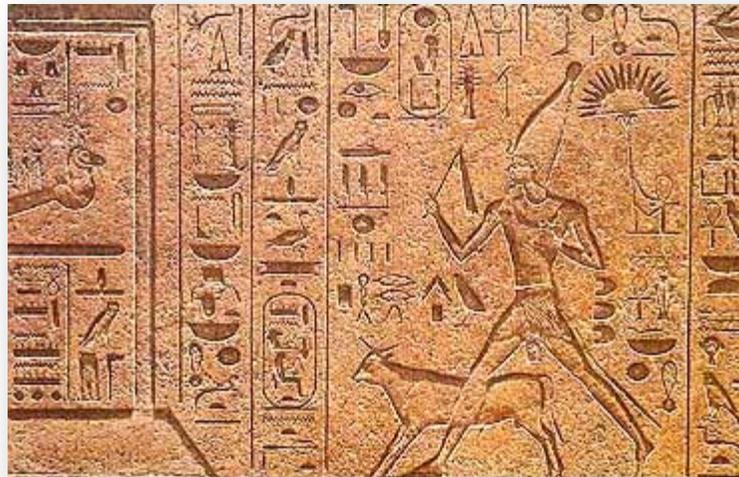
Во все эти исторические периоды в долине Нила существовала самобытная система физического воспитания. г. до н.э.).



Физическое воспитание в Древнем Египте

Первые свидетельства существования системы физического воспитания – изображения состязаний по бегу в гробнице фараона Джосера (XXVIII в. до н.э.).

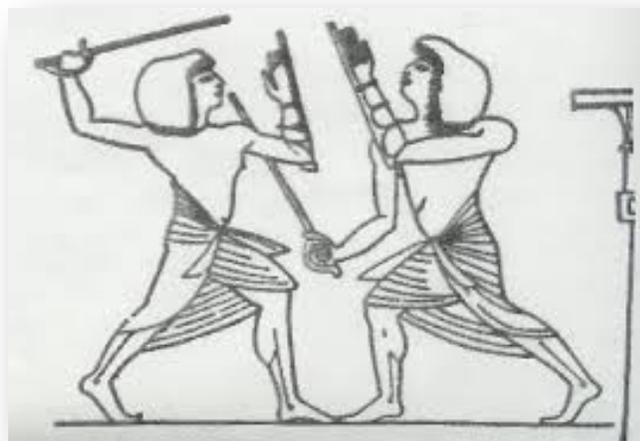
Существовавшая система физического воспитания была доступна высшему сословию.



Физическое воспитание в Древнем Египте

В период Среднего царства физическое воспитание становится не только привилегией родовой знати, но и достоянием людей более низкого социального происхождения.

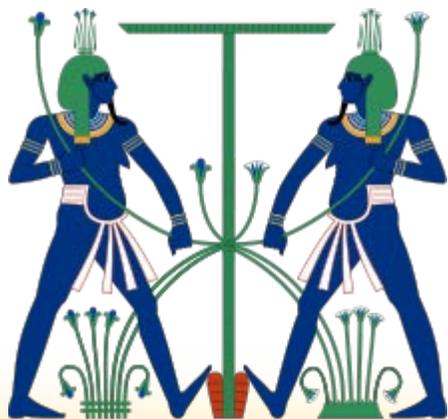
Физическую подготовку помимо свободных египтян получали также рабы, участвовавшие в зрелищах и состязаниях.



Физическое воспитание в Древнем Египте

В период Нового царства наблюдается увеличение количества проводимых спортивных состязаний, а также храмовых празднеств, включавших атлетические соревнования.

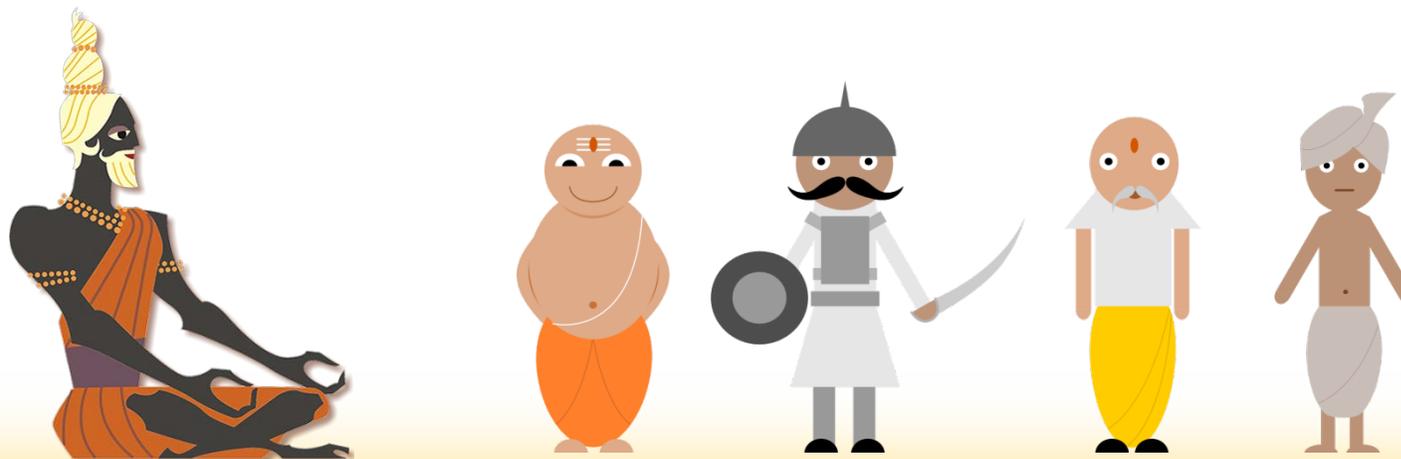
После завоевания Египта Персией, а затем Македонией, некоторое распространение получили персидские и греческие виды физических упражнений и игр, не получившие однако большой популярности.



Физическое воспитание в Древней Индии

Древнейшие традиции индийской цивилизации – оздоровительная гимнастика, системы массажа, ритуальные танцы. К X-IX вв. до н.э. относятся первые упоминания практик йоги и медитации.

Физическое воспитание в Индии, как и вся жизнь общества, испытывала на себе сильное влияние кастовой системы. Виды разрешенных физических упражнений и игр зависели от касты человека.



Физическое воспитание в Древнем Китае

Отличительной особенностью физического воспитания в Китае являлось разнообразие боевых искусств, являвшихся важной частью материальной и духовной жизни древнекитайского общества. Сами боевые искусства испытывали на себе сильное влияние религиозных практик, таких как конфуцианство, даосизм и буддизм.

Широкое развитие в Древнем Китае получили практики лечебной физической культуры.



Физическое воспитание в Древней Греции

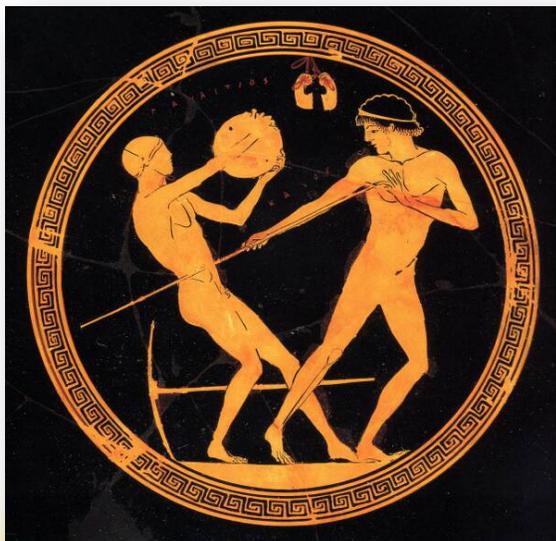
ВОПРОС 3



Физическое воспитание в Древней Греции

Наивысшего расцвета физическая культура Древней Греции достигает в Классический период (VI-IV вв. до н.э.).

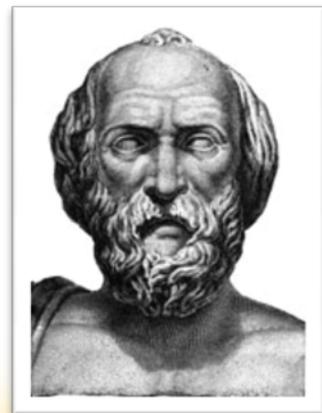
Калокагатия — гармоничное сочетание физических и нравственных достоинств, совершенство человеческой личности, понимаемое как идеал воспитания человека.



Физическое воспитание в Спарте

Спарта (Лакедемон) – древнегреческое государство, центр области Лакония. Древняя Спарта представляла из себя аристократическое государство.

Законы царя Ликурга (IX в. до н.э.) превратили Спарту в олигархическую рабовладельческую республику, в которой полноправным гражданам предписывалось заниматься военным искусством и атлетическими упражнениями.



Физическое воспитание в Спарте

С 7 до 18 лет будущие воины воспитывались в специальных государственных учреждениях, где основу воспитания составляли военные игры, физические упражнения, жестокие процедуры закаливания.

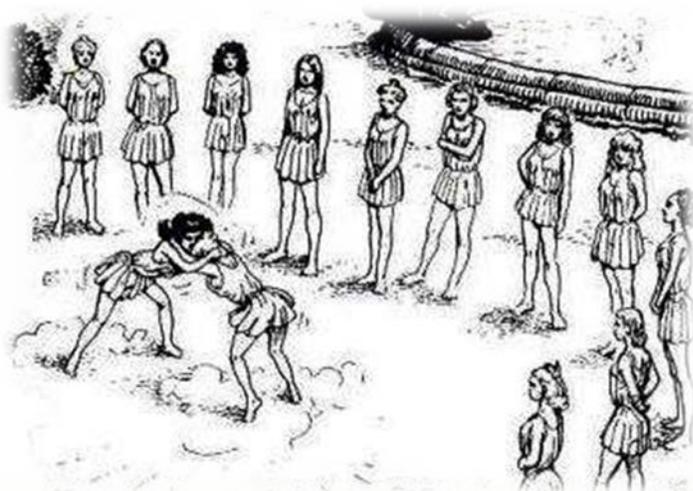
18-20 лет – юноши зачислялись в отряды эфэбов и продолжали заниматься военными упражнениями.



Физическое воспитание в Спарте

В 20 лет спартанцы зачислялись в отряды иеренов, но полностью гражданские права получали лишь в 30 лет.

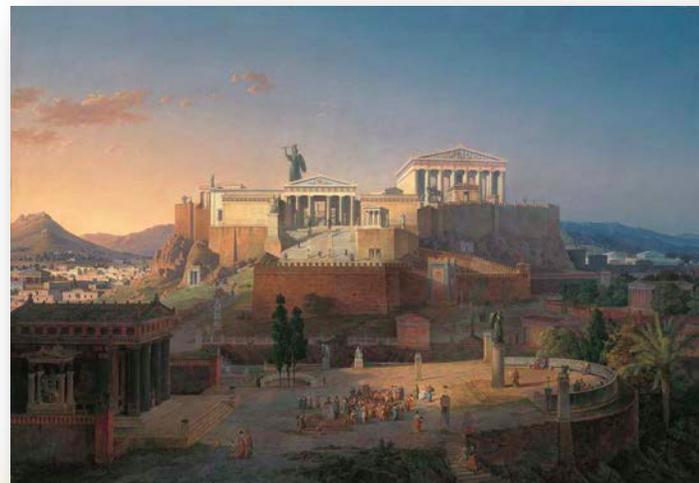
Спарта была одним из немногих полисов, в которых большое внимание уделялось физическому воспитанию девушек.



Физическое воспитание в Афинах

Афины — древнегреческий полис, город-государство в Аттике. В Древних Афинах сформировалась рабовладельческая демократия, с ярко выраженным классовым расслоением общества.

Воспитательная система не ограничивалась физической подготовкой юношей, а заключалась в прохождении 3-х групп предметов: словесных наук, музыки и гимнастики.

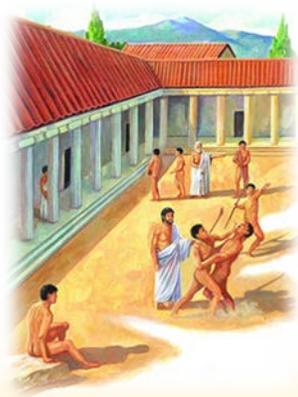


Физическое воспитание в Афинах

С 7 до 16 лет мальчики проходили обучение в мусической (умственное и эстетическое воспитание) и гимнастической (физическое воспитание) школах.

С 16 до 18 лет обучались в гимнасиях, где также совмещали интеллектуальные и физические занятия.

С 18 до 20 лет несли службу в отрядах эфебов, где изучали военное дело.



Древнегреческие агоны

Агон – это состязание, состязательность, "игра" в широком смысле слова. Стремление к состязаниям почти во всех сферах жизни становится главным принципом греческого общества, структурообразующим элементом общественной жизни.

Панэллинские (общегреческие) агоны объединяли греков разных полисов Древней Эллады.



Древнегреческие агоны

Панэллинские агоны:

- ❖ Олимпийские игры
- ❖ Пифийские игры
- ❖ Немейские игры
- ❖ Истмийские игры

Другие крупные агоны:

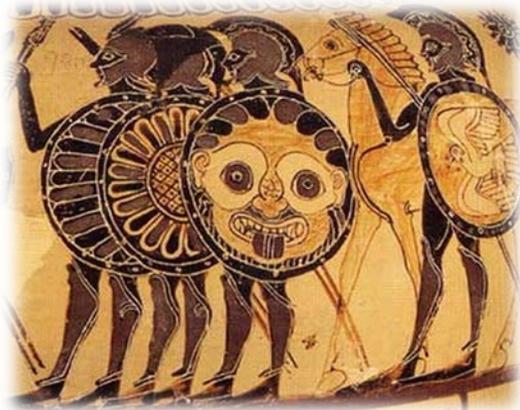
- ❖ Панафинейские игры
- ❖ Герейские игры



Древнегреческие агоны

Причины возникновения панэллинских агонов:

- ❖ улучшение физической подготовки будущих воинов,
- ❖ способствование расширению культурных связей между разрозненными территориями и городами Греции,
- ❖ важная часть всестороннего развития человека (см. калокагатия)



Олимпийские игры – начало

I Олимпийские игры – 776 г. до н.э.

Олимпийские игры проводились в местечке **Олимпия** (полис Элида) каждые четыре года в первый год **Олимпиады** (четырёхлетия).

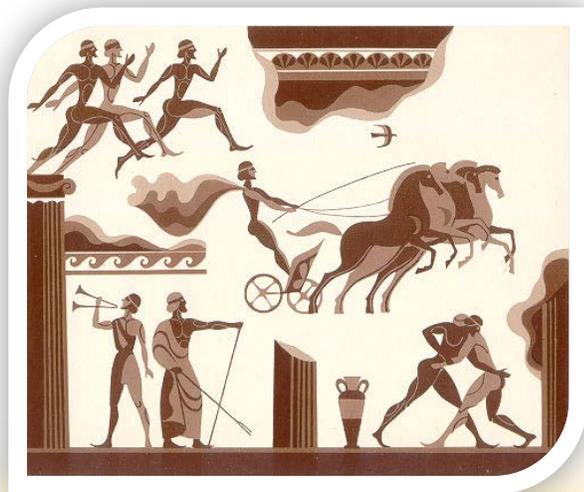


Олимпийские игры – участники

Участниками Олимпийских игр могли стать свободнорожденные совершеннолетние мужчины-эллины.

В конце VII в. до н.э. стали организовывать соревнования для юношей.

Во II в. до н.э. в Играх стали принимать участие римляне.



Олим-да	Год	Спорт
1	776	Бег (Стадион)
14	724	Бег (Диаулос)
15	720	Бег (Долиходром)
18	708	Пентатлон/Борьба
23	688	Бокс
25	680	Гонки колесниц (4)
33	648	Панкратион/скачки
37	632	Бег/борьба (юн.)
38	628	<i>Пентатлон (юн.)</i>
41	616	Бокс (юн.)

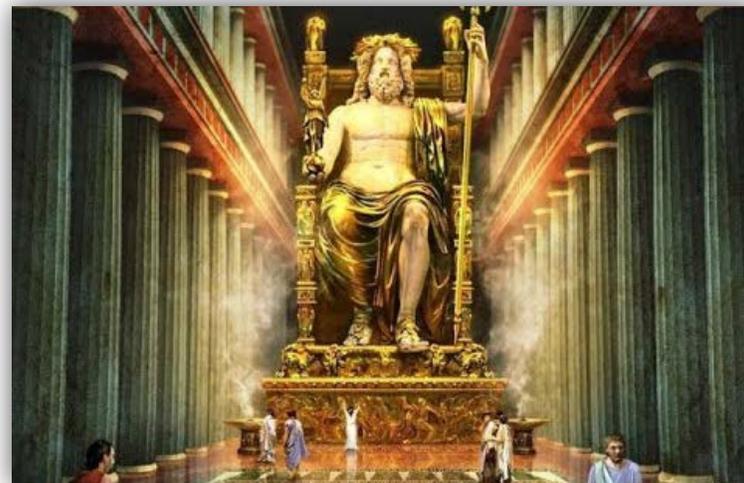
Программа Олимпийских игр

Олим-да	Год	Спорт
65	520	Бег в вооруженнии
70	500	<i>Гонки колесниц (мулы)</i>
71	496	<i>Скачки (кобылы)</i>
93	408	Гонки колесниц (2)
96	396	Георльды и трубачи
99	384	Гонки колесниц (4 жереб.)
128	268	Гонки колесниц (2 жереб.)
131	256	Скачки (жереб.)
145	200	Панкратион (юн.)

Древняя Олимпия

Олимпия являлась одним из наиболее важных религиозных центров Греции. Старейший храм на территории Олимпии – храм Геры (VII в. до н.э.). В V в. до н.э. был воздвигнут храм Зевса.

В храме располагалась статуя Зевса, выполненная скульптором Фидием и вошедшая в список семи чудес света.



Древняя Олимпия

Помимо культовых и культурных сооружений в Олимпии располагался комплекс спортивных сооружений:

- стадион;
- ипподром;
- гимнасий;
- палестра.



Олимпийские игры – прекращение

Олимпийские игры древности продолжались на протяжении 1160 лет.

В 394 г. римский император Феодосий I запретил проведение олимпийских праздников из-за их языческой природы. В 426 г. Феодосий II издал декрет о разрушении языческих храмов, что привело к разрушению Олимпии.



Пифийские Игры

Следующие по значимости после Олимпийских, Пифийские игры проводились в Дельфах в честь Аполлона каждые четыре года (в 3-ий год Олимпиады).

Изначально Пифийские игры включали только музыкальные состязания, атлетические же были добавлены в 582 г. до н.э.



Немейские игры

Немейские игры проводились каждые два года в Немее и были посвящены Зевсу. Стадион, имеющий сложный стартовый механизм (гисплекс) и отдельный туннель для выхода спортсменов, был построен к концу IV в. до н.э.



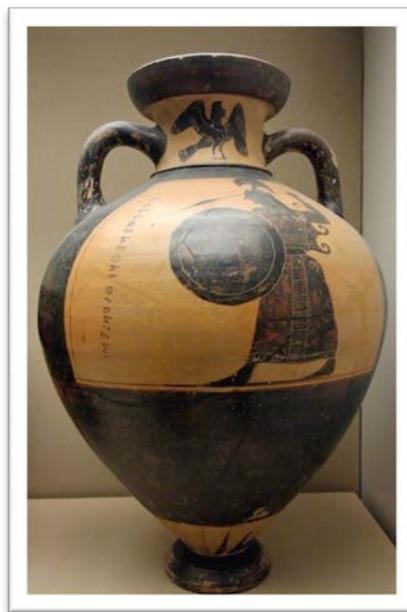
Истмийские игры

Истмийские игры, посвященные богу морей Посейдону, проходили недалеко от Коринфа в местечке **Истмея** каждые два года. Первый стадион был построен в середине V в. до н.э., в начале IV в. до н.э. был построен театр для музыкальных соревнований.



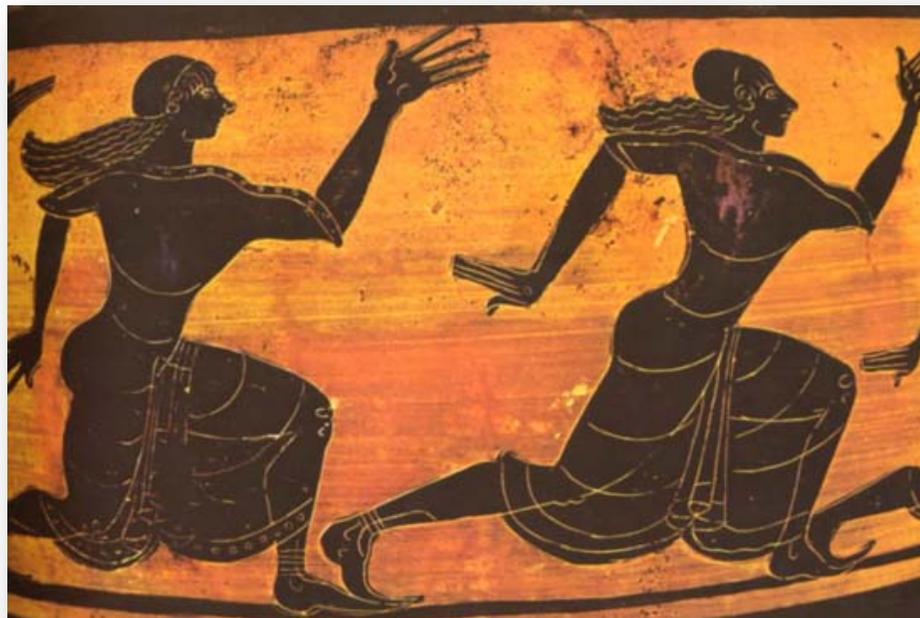
Панафинейские игры

Панафинейские игры – крупнейший фестиваль полиса Афины, включавший в себя религиозные, культурные и спортивные мероприятия. Малые Панафинейи проходили каждый год, Большие Панафинейи – один раз в четыре года.



Герейские игры

Проводились в Олимпии в честь богини Геры один раз в **четыре года** через месяц после проведения Олимпийских игр. В состязаниях, состоявших только из бега на дистанцию $5/6$ стадия (около 160 м), участвовали **только девушки**.



Периоды истории Древнего Рима

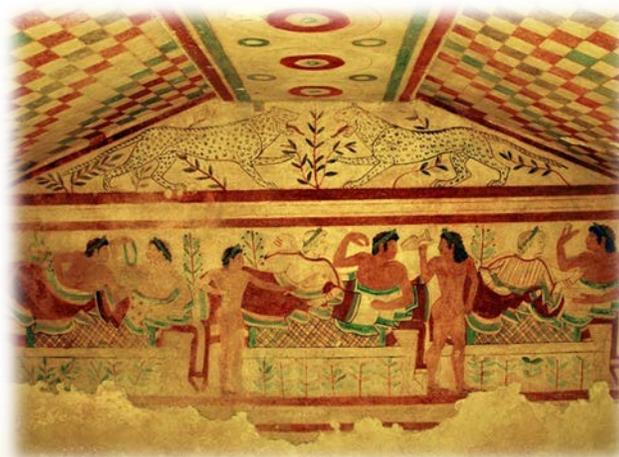
- Царский период (VIII – VI вв. до н. э.)
- Римская республика (VI – I вв. до н. э.)
- Римская империя (I в. до н.э. – IV в. н.э.)



Царский период

Римская община формировалась путем объединения отдельных племен (латинян, сабинян, этрусков).

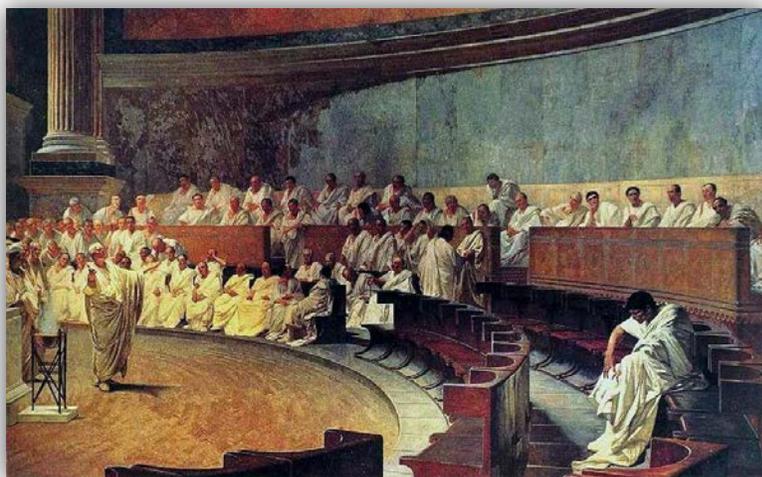
Спортивные игры и физические упражнения были связаны с религиозными ритуалами, родовыми культами и др. Родовая аристократия принимала участие в состязаниях, в основном военной направленности.



Республиканский период

Государственно-политический строй Республики совмещал демократические, олигархические и монархические элементы.

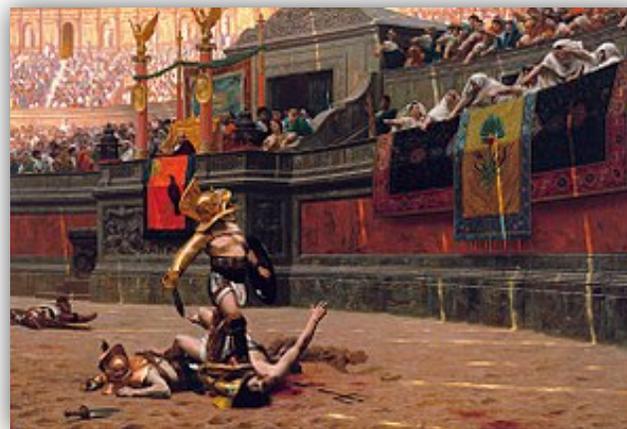
В отличие от Древней Греции в римских школах отсутствовало физическое воспитание. До 16 лет воспитание юношей, в т.ч. и физическое, осуществлялось в семье, затем на военной службе.



Республиканский период

Гимнастические агоны греков не прижились в римском обществе. Популярность снискали игры и зрелища, носившие военно-прикладной характер.

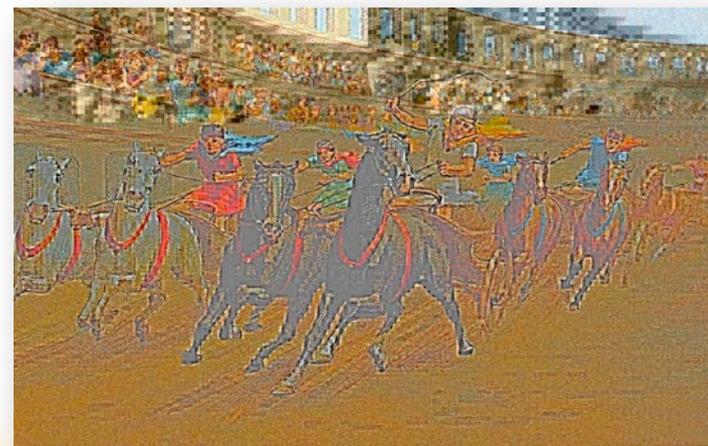
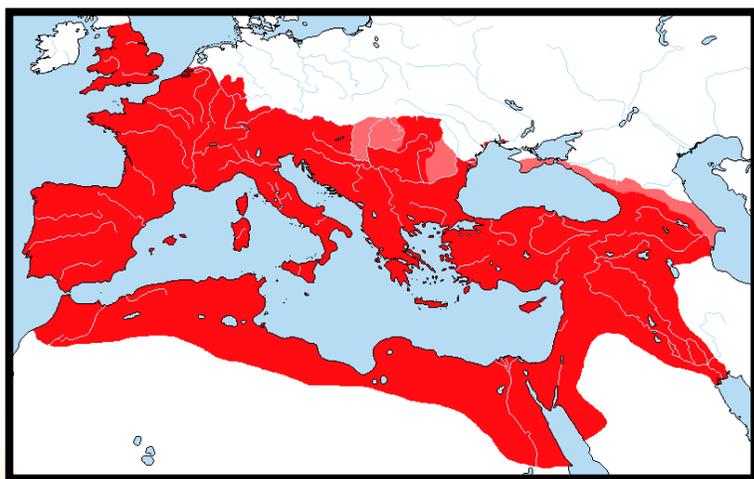
В I в. до н.э. в число публичных зрелищ вводятся гладиаторские бои – сражения бойцов, служившие развлечением для римской публики.



Императорский период

Римская Империя – период истории древнего Рима, характеризующийся автократической формой правления. Начинается с правления императора Октавиана Августа.

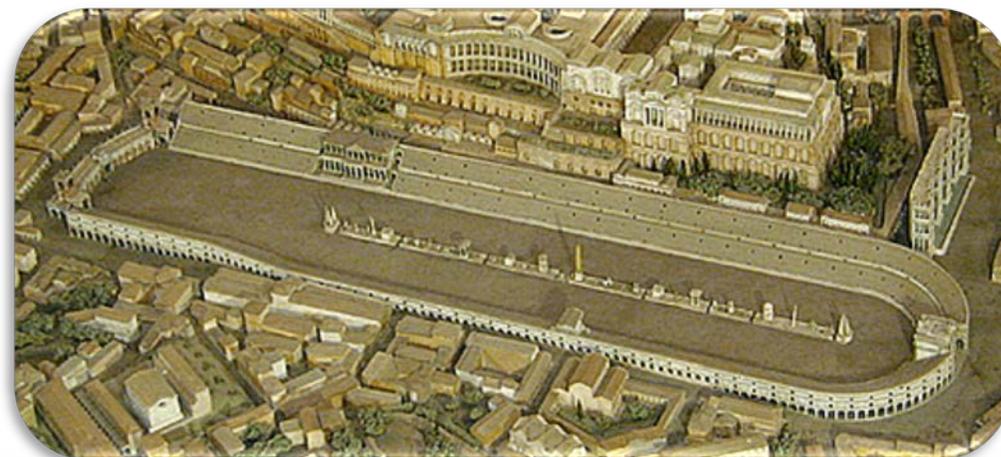
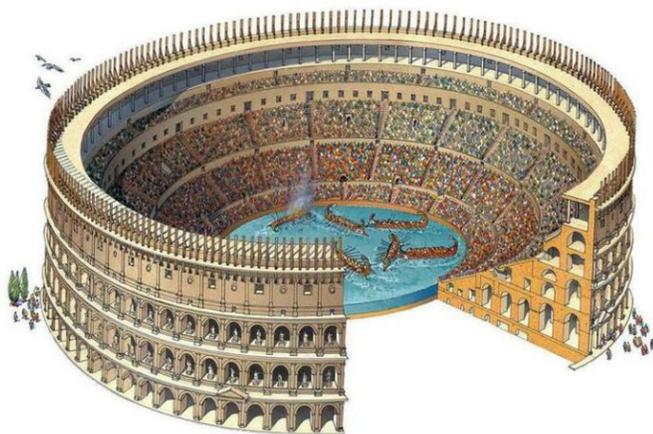
Важность военно-физической подготовки для римской аристократии снижается, физическая культура приобретает рекреационный и развлекательный характер.



Императорский период

Своего расцвета достигают гладиаторские бои. Наряду с привычными состязаниями бойцов проводятся бои с животными и морские бои (навмахии).

Были возведены крупные спортивные сооружения для проведения боев и гонок колесниц (Колизей, Большой Цирк и др.)



Вопросы для самостоятельной работы

- В чем сходства и в чем различия в развитии физической культуры в странах Древнего Востока и в античной Греции?
- Чем спортивная культура Древнего Рима отличалась от спортивной культуры Древней Греции? Приведите примеры.

