

Высшее профессиональное образование  
БАКАЛАВРИАТ

---

Б. Р. ГОЛОЩАПОВ

# ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Учебник  
для студентов учреждений  
высшего профессионального образования*

10-е издание, стереотипное



Москва  
Издательский центр «Академия»  
2013

УДК 7А(09)(075.8)

ББК 75.3я73

Г61

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой  
теории и методики физического воспитания и спорта  
Московского городского педагогического университета

*А. П. Матвеев;*

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории  
и медико-биологических основ физической культуры Владимирского  
государственного педагогического университета *Н. А. Карпушко*

### **Голощапов Б.Р.**

Г61 История физической культуры и спорта : учебник для  
студ. учреждений высш. проф. образования / Б. Р. Голощапов. —  
10-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. —  
320 с. — (Сер. Бакалавриат).

ISBN 978-5-7695-9667-4

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным обра-  
зовательным стандартом по направлению подготовки 050100 — Педагоги-  
ческое образование, профиль «Физическая культура» (квалификация «ба-  
калавр»).

В учебнике рассказывается о происхождении, формировании, разви-  
тии и функционировании основных отечественных и зарубежных систем  
физического воспитания, международного спортивного движения.  
В рамках этих систем рассматривается эволюция общих принципов физи-  
ческой культуры и спорта, таких, как ее оздоровительная направленность,  
формирование положительных личностных качеств в процессе физическо-  
го воспитания и т.п.

Для студентов высших учебных заведений. Учебник может быть поле-  
зен студентам средних педагогических учебных заведений, преподавате-  
лям специализированных вузов и колледжей, учителям физической куль-  
туры.

УДК 7А(09)(075.8)

ББК 75.3я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью  
Издательского центра «Академия», воспроизведение его любым способом  
без согласия правообладателя запрещается*

© Голощапов Б. Р., 2001

© Голощапов Б. Р., 2011, с изменениями

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2011

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2011

ISBN 978-5-7695-9667-4

## **ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И ЗНАЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» ДЛЯ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Учебная дисциплина «История физической культуры и спорта» (ИФКиС) изучает происхождение, закономерности и специфические принципы развития физической культуры и спорта. История физической культуры и спорта включает в себя такие взаимосвязанные между собой направления, как история систем физического воспитания, история ведущих идей, фактов, категорий и понятий в области физической культуры, история методов, форм организации и средств физического воспитания, история спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, история физкультурного образования.

В процессе формирования предмет ИФКиС вобрал в себя знания из гражданской и военной истории, истории педагогики, культуры, медицины, теории и методики физического воспитания, спортивно-педагогических и медико-биологических дисциплин и др. Это обстоятельство, с одной стороны, свидетельствует, что ИФКиС неразрывно связана с названными дисциплинами, с другой — что по своей сути она должна выполнять интегрирующую функцию в системе учебных дисциплин факультетов физической культуры.

ИФКиС накопила огромный объем информации, который практически невозможно включить в рамки одного учебника по этой дисциплине. Поэтому курс целесообразно сконцентрировать на изучении исторических аспектов основных систем физического воспитания и спорта, так как именно они отражают целевые установки этого курса, т. е. его направленность на изучение закономерностей — общих принципов физического воспитания и спорта. Это в первую очередь воспитание положительных личностных качеств в процессе физического воспитания, необходимость физического воспитания при подготовке людей к трудовой и военной деятельности, использование физических упражнений как незаменимого средства оздоровления человека. Все эти закономерности зарождались, совершенствовались, преобразовывались и использовались на протяжении столетий в зависимости от реальных исторических условий. Таким образом, системы физического воспитания — наиболее важные, социально значимые явления в области физического воспитания и спорта. Вместе с тем знание истории тех или иных систем физического воспитания и спорта создает более це-

лостное представление о них при изучении курсов теории и методики физического воспитания, спортивно-педагогических и медико-биологических дисциплин. Например, известная стойка на лопатках («березка») в системе йоги трактуется шире, чем в отечественной методике физического воспитания. Выполнение этой асаны используется в оздоровительных и лечебных целях. Таким образом, древние подходы к выполнению физических упражнений часто требуют нового осмысления и, наоборот, современные уходят своими корнями в далекое прошлое.

При изучении ИФКиС возникает вопрос: какую форму организации физической культуры и спорта можно считать системой (элементарной или, напротив, высококоразвитой)? При этом можно утверждать, что система должна отвечать следующим требованиям:

1) быть таким социально значимым явлением, которое охватывало бы значительные контингенты людей; организационная мощь системы зависит прежде всего от степени участия в ней государства и общественных организаций;

2) оказывать целенаправленное и регулярное воздействие на физическое развитие и подготовку людей;

3) иметь определенную цель и включать в себя ряд основополагающих частей, отражающих ее закономерности.

В задачу предмета ИФКиС входит не только накопление и описание фактов из области физической культуры, но и их интерпретация. Ведущий метод познания истории физической культуры и спорта — исторический и ее правомерно рассматривать как отрасль исторической науки. Специфика ИФКиС заключается в том, что она находится на стыке двух наук — истории и физической культуры. Объектом науки истории в данном случае является физическая культура.

ИФКиС опирается на различные источники: официальные документы правительственных и неправительственных организаций, архивные материалы, летописи, письменные источники (книги, журналы, газеты и др.), археологические и этнографические данные, памятники изобразительного искусства, кино-, фотоматериалы.

Значение предмета ИФКиС состоит прежде всего в выявлении истоков и сохранении мировой и национальной культур — физическая культура, как известно, есть часть общей культуры. Например, видеть в кулачных и палочных боях древних руссов признаки дикости и некультурности нелепо и неверно, если не знать об исторических фактах, говорящих, что суровая необходимость такой вот своеобразной закалки объясняется тем, что Древняя Русь вела многочисленные войны за свою национальную независимость от внешних врагов.

Знание ИФКиС очень важно при подготовке квалифицированных физкультурных кадров. Ее изучение способствует расширению

общего кругозора специалистов, их эрудиции, активизации творческого мышления, повышает теоретический уровень и обогащает опытом прошлого. Знание ИФКиС помогает лучше понять процессы, происходящие в физкультурном движении в настоящее время, позволяет предвидеть тенденции его развития, прогнозировать его будущее.

По своей структуре курс ИФКиС состоит из трех частей: истории физической культуры и спорта в зарубежных странах, истории отечественной физической культуры и спорта, истории международного спортивного движения.

При написании учебного пособия автор опирался на работы ведущих специалистов страны в области истории, социологии, управления и теории физической культуры и спорта — С. И. Гуськова, Ю. Д. Железняка, Н. А. Карпушко, В. В. Кузина, Л. И. Лубышевой, Л. П. Матвеева, Н. Ю. Мельниковой, В. С. Родиченко, В. В. Столбова, В. И. Столярова, А. Б. Суника, Л. А. Финогеновой и других.

# Часть I. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАН

## Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЕРВОБЫТНОМ И РАБОВЛАДЕЛЬЧЕСКОМ ОБЩЕСТВЕ

**Физическое воспитание** как специфическая сфера общественной деятельности, обособленная от физического труда, возникло 80—8 тыс. лет назад. О появлении физических упражнений как таковых можно говорить лишь тогда, когда они отделены от трудовой деятельности. Занятия физической культурой отличаются от других видов деятельности (в том числе и трудовой) прежде всего тем, что они направлены на развитие наших собственных физических кондиций, т. е. двигательных умений, физических качеств, функциональных возможностей и т. п. А физический труд, например, своей целью ставит изготовление определенного продукта. Конечно, многие трудовые операции воздействуют на физическое состояние человека, но это влияние в значительной степени зависит от особенностей содержания и условий производства и может быть самым различным (в том числе и отрицательным). Цель физической культуры — положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. В этом одна из основных причин того, что наши отдаленные предки пришли к пониманию следующего: совершенствуя свои двигательные возможности, можно не только успешнее трудиться, охотиться, воевать и пр., но и физически развивать самого себя. Данное обстоятельство было существенным толчком к возникновению физической культуры.

В зарождении *физических упражнений* важную роль сыграла и объективная биологическая предпосылка — двигательная деятельность является естественной потребностью человека.

Физические упражнения древнего человека входили в магический церемониал, обрядовые танцы, посвящения, игры, имитируя трудовые, военные и другие действия. Через них осуществлялась передача опыта в выполнении тех или иных движений (а это уже зарождение элементов физического воспитания), кроме того, выполняемые движения можно характеризовать как физические упражнения, так как они не являлись собственно трудом, военным делом и др.

Большинство современных видов физкультурно-спортивной деятельности уходит своими корнями в трудовую деятельность (игры



Охота на мамонта, приблизительно 15—12 тыс. лет до н.э.

с мячом, поднятие тяжестей, охота, стрельба из лука и др.), в военное дело (стрельба, метания, бег на различные дистанции, единоборства, современное пятиборье и др.), в необходимость преодолевать значительные расстояния, препятствия, естественные

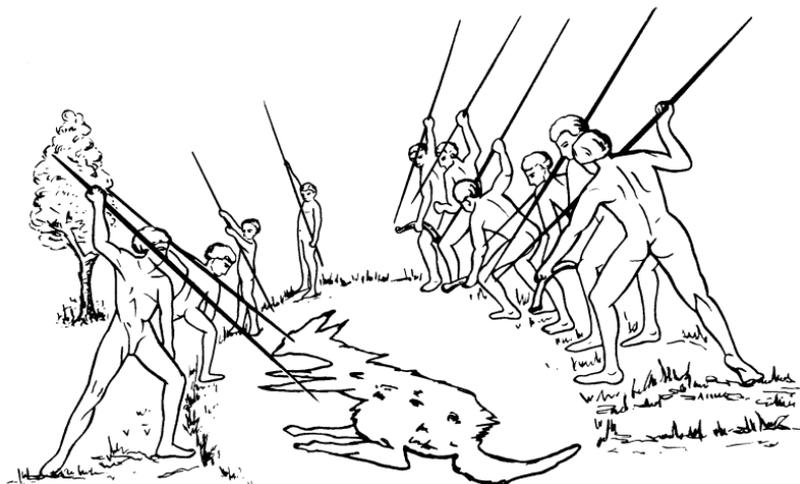


Иллюстрация охотничьей магии. Среди сохранившихся охотничьих племен еще и в наши дни живы древние магические традиции. Отправляющиеся на охоту мужчины совершают имитирующие охоту движения вокруг подобия кенгуру

силы природы (конный спорт, гребля, конькобежный и лыжный спорт, кросс, плавание, барьерный бег и др.). Накопленный жрецами, знахарями опыт врачевания дал толчок к возникновению лечебной физической культуры, массажа, спортивной медицины, гигиены.

Таким образом, для физической культуры первобытного строя характерно следующее:

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 и в период разложения первобытного строя;

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 ее зачатках; физические упражнения выполняли исключительно прикладную функцию, будучи максимально приближены к трудовой деятельности.

**В Древней Греции** физическая культура рабовладельческого общества достигла своего наибольшего развития. Ее расцвет приходится на период VI—V вв. до н. э. Поэтому особенности физической культуры рабовладельческой формации целесообразно рассматривать на примере древнегреческих государств-полисов, таких, как, например, Спарта, Афины.

Для понимания сущности феномена древнегреческой физической культуры необходимо отметить характерные и принципиально важные черты ее развития в этом регионе мира.

Древнегреческая культура, особенно в период V—IV вв. до н. э., представляла идеал человека как сочетание телесной и физической красоты с духовным и интеллектуальным содержанием. Первая критика прозвучала в связи с излишним одобрением победителей атлетических агон (состязаний). Ксенофан, философ VI в. до н. э., доказывал, что мудрость и осмотрительность, приносящие пользу всему городу-государству, должны цениться больше, нежели атлетическая сила и быстрота, поскольку они приносят славу лишь отдельному индивиду. Этот процесс борьбы между ценностями культуры тела и культуры духа начался в Древней Греции очень рано. Его происхождение греки связывают с периодом появления гомеровских поэм «Илиада» и «Одиссея» (XI—IX вв. до н. э.). Поскольку Гомер считался самым авторитетным знатоком Древней Греции, в его произведениях искали культурные нормы и модели для людей, занимающих любое общественное положение. Примером в этом плане, разумеется, был образ Ахилла — одного из храбрейших древнегреческих героев-воинов.



Сложное и опасное акробатическое упражнение с быком. Настенная роспись в Кносе (2-е тысячелетие до н. э.)

Из «Илиады» мы узнаем, что воспитание Ахилла не сводилось к физической подготовке, которая была необходима ему в сражениях, а включало в себя также музыку и ораторское мастерство, потому что, как говорит в «Илиаде» Феникс, учитель Ахилла, тот имел мужество не только говорить, но и действовать, знал ораторское искусство, выражающее духовную и интеллектуальную культуру, и в совершенстве владел всеми видами военного искусства, которое составляет вершину физической культуры. У Ахилла было два учителя: Хирон, который обучал его охоте, верховой езде, метанию копья, а также игре на лире, хирургии и медицине, и Феникс, который учил его красноречию, чтобы он мог быть хорошим оратором на заседаниях совета, и искусству военной стратегии. Такое всестороннее воспитание Ахилла выступало как универсальная модель на протяжении всего античного периода.

История древнегреческой культуры по существу является историей одного макросоревнования, воплощением которого, с одной стороны, выступает агон — соревнование, связанные с культом тела, а с другой — соревнование в интеллектуальной и духовной культуре. Платон, например, разделял всю культуру на две составляющие: гимнастику, которая включала в себя всю область физической культуры тела, и музыку — область духовной и интеллектуальной культуры. Постулат Платона — искать гармонию и синтез этих двух составляющих культуры человека.

В Древней Греции элемент соревнования не ограничивается лишь сферой культуры физической. Он присутствовал также в сфере духовной и интеллектуальной культуры. Дух агона проникал всюду,

пронизывая наиболее важные, основные и доминирующие сферы деятельности человеческого общества: духовную, интеллектуальную, художественную и даже простую крестьянскую и ремесленную.

Помимо атлетических соревнований у древних греков были также Панэллинские игры, посвященные поэзии, пению, музыке и театру. Например, Пифийские игры под покровительством бога Аполлона, проходившие до 582 г. до н. э., посвящались вначале исключительно его музам (позднее они включили в себя и атлетические состязания). У Немейских и Истмийских игр, проводившихся под покровительством бога Посейдона, было две официальные программы: атлетическая и музыкальная, которые объединяли духовную и физическую культуру. Олимпия была местом проведения атлетических состязаний, во время которых выступали поэты, писатели и философы. Некоторые древние ученые философы, например Сократ, сожалели о том, что организаторы Олимпийских игр решили присуждать высокие награды на Играх атлетам за достижения, связанные с их физическими результатами, но не награждали поэтов, мыслителей и философов, концепции и труды которых, по словам Сократа, могли принести не только личную славу, но и пользу другим людям, жителям других городов-полисов. Впоследствии же, как известно, и состязания в интеллектуальной сфере стали приносить лавры олимпийцев на агонах в Олимпии. Так что и Эсхил, и Софокл, и Еврипид были для древних греков олимпийцами, разумеется, в интеллектуальной сфере.

Однако нельзя идеализировать ни эллинскую гармонию, ни древнегреческую атлетику. В известном смысле гармония между духом и телом доминировала в Древней Греции до V в. до н. э., а затем начал проявляться и все более углубляться разрыв между ними. Трагедии Еврипида уже полны насмешек над атлетами. Аристофан (древнегреческий поэт-комедиограф) говорит о том, что молодые люди перестали посещать палестры, а более интересуются философией. Ксенофан (древнегреческий поэт и философ) с возмущением замечает, что люди восхищаются «...быстротой ног и силой кулаков...». Сама атлетическая мораль с самого начала проведения агон была полна издержек. Хитрые уловки, направленные на достижение победы, по-видимому, по-настоящему не осуждались общественным мнением и, более того, широко практиковались. А в таких состязаниях, как кулачный бой, борьба, панкратион, было очень много открытой жестокости. Известно, что поединки в них продолжались до победного конца, а в панкратионе все приемы единоборства были дозволены и спортсмены подчас заканчивали схватки с тяжелыми увечьями. Эти негативные стороны древнегреческой атлетики сопровождали ее с момента возникновения.

Когда же она приобрела признаки профессионализма, они стали проявляться повсеместно. К этому следует добавить, что древнегреческие агоны проходили на фоне многочисленных войн и распрей между полисами. Для античных греков война была нормальным состоянием, мир же — исключением. Это постоянное состояние войны определило приоритетную направленность физической подготовки — большинство состязаний было направлено на демонстрацию военно-физических умений, победа в которых достигалась всеми возможными способами, часто в ущерб гуманным принципам. Таким образом, идеализировать древнегреческую физическую культуру было бы неправомерно.

Физическая культура **Спарты** достигла наиболее высокого значения к VI в до н. э. Около 9 тыс. спартанцев, 30 тыс. илотов (полусвободных граждан) и почти 200 тыс. рабов населяли этот полис. Такое соотношение классов способствовало существованию Спарты по образцу военного лагеря. Спартанцы (правящий класс) занимались исключительно военным делом, получая военно-физическую подготовку с раннего детства.

Спартанец-отец обязан был показывать новорожденного ребенка совету старейшин, который оставлял его живым, если тот, по их мнению, был абсолютно здоровым.

До семилетнего возраста физическое воспитание осуществлялось в семье, где основное внимание уделялось закаливанию. После 7 лет детей отбирали у родителей и воспитывали в специальных общественных домах, где, разбив их на группы, с ними занимались государственные воспитатели из наиболее заслуженных вольных граждан. Главное место в воспитании занимала физическая подготовка. Воспитание было суровым. Мальчики получали скудную пищу, ходили босиком и, как правило, без верхней одежды. В ходе выполнения физических упражнений допускались удары ногами, укусы и даже царапание друг друга ногтями. В детской среде иногда намеренно провоцировались раздоры и драки. Каждый год завершался состязаниями в беге, прыжках, метаниях копья и диска, различными обрядовыми танцами. При этом использовались различные мистификации. Например, состязания устраивались перед открытыми могилами героев прошлого. Из ужесточенных форм испытаний перед посвящением в подростки, в 15-летнем возрасте, был обычай криптий (сокрытие), когда группы численностью 30—40 человек под руководством своего воспитателя проходили своеобразные учения в районе мятежных деревень илотов. Названия «криптий» связано с тем, что на дома и деревни, считавшиеся наиболее опасными, совершались ночные налеты, жертв уводили и убивали в неизвестном месте.

По истечении испытательного срока (года) 15-летние подростки попадали в группу эйренов. Здесь в основе обучения были стро-

евые занятия и овладение оружием. Базу собственно физической подготовки составляли пентатлон (пятиборье) и кулачный бой. Кулачный бой, а также приемы рукопашной схватки составляли «спартанскую гимнастику». Даже танец служил подготовке воина: по ходу ритмических движений требовалось имитировать поединок с противником, метание копья, манипулировать щитом, чтобы увернуться от камней, которые бросали во время танца воспитатели или другие взрослые.

Достигшие 20-летнего возраста спартанцы снова подвергались испытаниям, а после них переводились в группу эфебов. Систематическое военное обучение продолжалось до 30 лет.

До 20 лет девушек обучали подобно юношам. Когда мужчины уходили в военные походы, обеспечение порядка становилось обязанностью отрядов женщин. Древнегреческий писатель и историк Плутарх так пишет об этом: «...Девицы также упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья, чтобы их тела были сильны и крепки и чтобы такими же были и рождаемые ими дети. Закаленные такими упражнениями, они могли легче вынести муки деторождения и выйти из них здоровыми».

Таким образом, спартанское воспитание в основном было направлено на улучшение военно-физической подготовленности. По этому поводу Плутарх говорил следующее: «...Что касается обучения предметам, то ограничивались лишь абсолютно необходимым. Во всем остальном воспитание было рассчитано на то, чтобы сделать юношей послушными приказаниям, выносливыми в работе, способными сражаться и побеждать». Если идеалом спартанского воспитания был выносливый и мужественный воин, то в **Афинах** — гармонично развитый в физическом и умственном отношении человек, восприимчивый к прекрасному, обладающий к тому же и красноречием.

В Афинах имелась целая система различных школ: мусические — где мальчиков 7—15 лет обучали чтению, письму, счету, музыке и пению; палестры (от слова «пале» — борьба) — где мальчики 12—16 лет овладевали бегом, борьбой, прыжками, метаниями копья и диска, гимнастическими упражнениями, плаванием. Палестры имели открытые площадки, беговые дорожки, гимнастические залы, бассейны. Занятия в мусической школе и палестре проходили параллельно. Названные типы школ были частными. Мальчики жили дома с родителями.

Юноши наиболее знатных родителей, достигшие 16-летнего возраста, имели возможность продолжить образование в государственных школах — гимназиях, где значительная часть времени отводилась физическим упражнениям, а остальное — беседам с философами, выдающимися государственными мужами, посещению театров, различных собраний, судов.

Военно-физическое воспитание свободнорожденных юношей после 18 лет завершалось в эфебии своеобразной трехлетней военной службой, когда юноши жили в лагерях, овладевая искусством военного дела.

В конечном счете каждый афинянин становился воином, но воспитание его было не 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 умению вести домашнее хозяйство.

Необходимость самообороны полисов и удержания в повиновении подвластных слоев населения были главными причинами создания *античной гимнастики*. Она включала в себя три части (раздела): игры, палестрику и орхестрику.

Игры для детей 1—7 лет проводились под наблюдением родителей или воспитателей: это были упражнения с мячом, обручем, с элементами бега, метание копья и диска и другие физические упражнения, развивающие ловкость.

В палестрику входили: пентатлон (бег на 1 стадий, прыжки в длину с альтерами (гантелями) в руках, метание копья, метание диска, борьба), кулачный бой, плавание, верховая езда, рукопашный бой, стрельба из лука, панкратион (соединение борьбы с кулачным боем), езда на колеснице и др.

Бег включал в себя различные его разновидности: бег на 1 стадий (стадий не имел строго определенной длины, так как отмерялся судьями ступнями — 600 ступней) — около 190 м, бег на 2 стадия, бег на несколько стадий, бег на 24 стадия (самая длинная дистанция), бег с оружием, бег с факелами. По свидетельству древнегреческого писателя Лукиана, бегуны состязались на глубоком песке, «...где трудно прочно стоять и нелегко упереться ногами, так как они вязнут в мягкой почве».

Прыжки выполнялись через рвы и другие препятствия с альтерами в руках, которые символизировали оружие. Прыжок, по мнению большинства историков, представлял собой 5-кратный многоскок с двух ног.

Метание копья и диска имело прямую связь с военным делом. Метание копья производилось в цель, а диска — на дальность. Причем метание диска выполнялось так, что снаряд летел в вертикальной плоскости, поскольку способ этого движения был полностью заимствован из военного дела. В армии диск был боевым снарядом. Диски весом от 1,7 до 4,5 кг, диаметром от 14 до 21 см изготавливались из камня, а позже — из металла.

Борьба была распространена в двух вариантах: в первом победа присуждалась тому, кто, устояв на ногах, трижды бросал соперника на землю, во втором борьба проходила в различных по-



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

ложениях до тех пор, пока один из соперников оказывался на спине.

Орхестрика сформировалась из ритуальных танцев, тесно связанных с древними обрядами посвящения. К ней относились игры с мячом для развития ловкости, акробатические упражнения, обрядовые, театральные и боевые танцы. Эти движения использовались при совершении культовых обрядов и во время публичных зрелищ, они применялись как вводные и дополнительные к основным при занятиях палестрикой.

Наиболее важную роль в становлении древнегреческой *агонистики* (системы подготовки к агонам, или, как их сейчас называют, к играм) сыграли испытания, связанные с обрядом посвящения молодежи, магические ритуалы. Состязания (особенно первоначально) посвящались богам и были важной частью религиозных обрядов, а не играми с их чисто состязательными (спортивными) целями. С IX в. до н.э. игры начинают превращаться в демонстрацию боевых (военно-физических) качеств рабовладельцев. Другими словами, становятся более атлетическими по содержанию.

Кроме Олимпийских игр существовали, как известно, и другие: Немейские, Истмийские, Панафинейские, Пифийские — всего около 40, по названию мест, где они проводились. Но самыми значительными были, конечно, Олимпийские.

Первые документальные сведения об *Олимпийских играх* древности относятся к 776 г. до н.э. Состязательная часть праздника состояла из бега на 1 стадий. Победителем стал повар из Элиды

Корэб. На 14-х играх в 724 г. до н.э. в программу включается диалос — бег на 2 стадия, на 15-х играх (720 г. до н.э.) — долиходром — бег на выносливость (от 7 до 24 стадий). История оставила память о том, что якобы во время состязаний в беге один из участников потерял свою набедренную повязку, но одержал победу. С 720 г. до н.э. атлеты стали выступать на состязаниях обнаженными. Состязания бегунов проводились в несколько этапов, до тех пор пока не оставались 4 быстрееших, которые и разыгрывали первое место. На 18-х играх в 708 г. до н.э. в программе появляются борьба и пентатлон, через 5 олимпиад (в 688 г. до н.э.) — кулачный бой, а еще через 8 лет (в 680 г. до н.э.) — скачки на колеснице. В 648 г. до н.э. в программу включается панкратион. На играх в 520 г. до н.э. впервые проводился бег атлетов в полном вооружении. С 37-х игр (632 г. до н.э.) в олимпийском празднике начинают участвовать и юноши моложе 20 лет. В разное время в программу их состязаний входили: бег на 1 стадий (длина стадия была сокращена примерно до 160 м), борьба, пентатлон, кулачный бой, бег на 2 стадия с оружием (вес оружия достигал 33 кг). Таким образом, атлетическое содержание игр приобретает все большую значимость. Состязания заметно освобождаются от религиозного влияния. Продолжительность игр увеличивается до 4—5 дней.

В общественной жизни рабовладельческой Греции VI—IV вв. до н.э. Олимпийские игры выполняли большую прогрессивную роль. Во время игр Олимпия превращалась в центр экономической, политической и культурной жизни Греции и ближайших регионов. Игры способствовали объединению разрозненных полисов, служили, таким образом, делу установления мира. Агоны превращались в красочную демонстрацию физических и духовных возможностей человека, красоты его тела. На олимпийских празднествах поэты читали стихи и гимны, сложенные в честь игр, ораторы прославляли их в своих речах. С 84-х игр частью программы олимпийских состязаний стал конкурс искусств. На играх выступали Геродот, Сократ, Демосфен, Лукиан.

К концу V в. до н.э. наметился кризис классических форм древнегреческой физической культуры. Появление наемной армии не замедлило сказаться на состоянии физического воспитания. Начиная с IV в. до н.э. пришел в упадок институт эфебии. Бремя ведения войны лежало в основном на плечах профессионалов-наемников. Состоятельные слои населения стали избегать тренировок, связанных с большими физическими нагрузками. Популярность среди молодежи начали завоевывать облегченные формы занятий физической культурой, более популярными, наоборот, стали музыка, танцы, песни и др. Агоны стали заметно утрачивать свою основную функцию — демонстрации рабовладельцами военно-физических умений. Эти тенденции нашли свое отражение и в высказы-



званиях известных философов того времени, в частности Платона и Аристотеля. Аристотель, например, говорил, что утомительная, односторонне развивающая тело деятельность, за которую платят денежное вознаграждение и которая требует высокой самоотдачи, недостойна свободного человека. Поэтому он считал гимнастику более ценной, чем агонистику. Среди участников агон стали появляться иностранцы, вольноотпущенные, разорившиеся рабовладельцы, для которых выступления на состязаниях становятся профессией. Такие атлеты готовились к выступлению в каком-либо одном виде, рассчитывая занять первое место с целью получения вознаграждения. Вследствие этого из программы игр исчезло пятиборье. Игры начали превращаться в чисто зрелищное мероприятие, а вместо почетного венка победителю стали вручать крупные денежные суммы.

Появление христианской религии, выступавшей противником языческой веры, потеря греческим государством самостоятельности в 146 г. до н. э. окончательно привели к прекращению проведения древнегреческих Олимпийских игр. В 394 г. н. э. римский император Феодосий I издал эдикт о запрещении проведения Олимпийских игр. В 392—395 гг. н. э. древнегреческие Олимпийские игры перестали проводиться.

**Педагогические идеи** и естественно-научные вопросы физического воспитания в Древней Греции базировались исключительно на эмпирическом принципе. Однако методы воздействия на физические возможности человека достигли для того времени высокого уровня. Так, различались типы телосложения, пригодные для того или иного вида палестрики, имелись разработанные методики развития физических качеств (поднятие груза при различных положениях туловища, бег в воде на различной глубине, применение упражнений с отягощениями и др.), разучивание упражнений целостным и расчлененным методами. Процесс физической подготовки включал в себя большие периоды (по сегодняшней терминологии — макроциклы) — 4 года и малые (микроциклы) — 4 дня. В первый день проводились подготовительные занятия, во второй нагрузка возрастала, в третий — снижалась, в четвертый выполнялась «поддерживающая» физическая нагрузка.

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

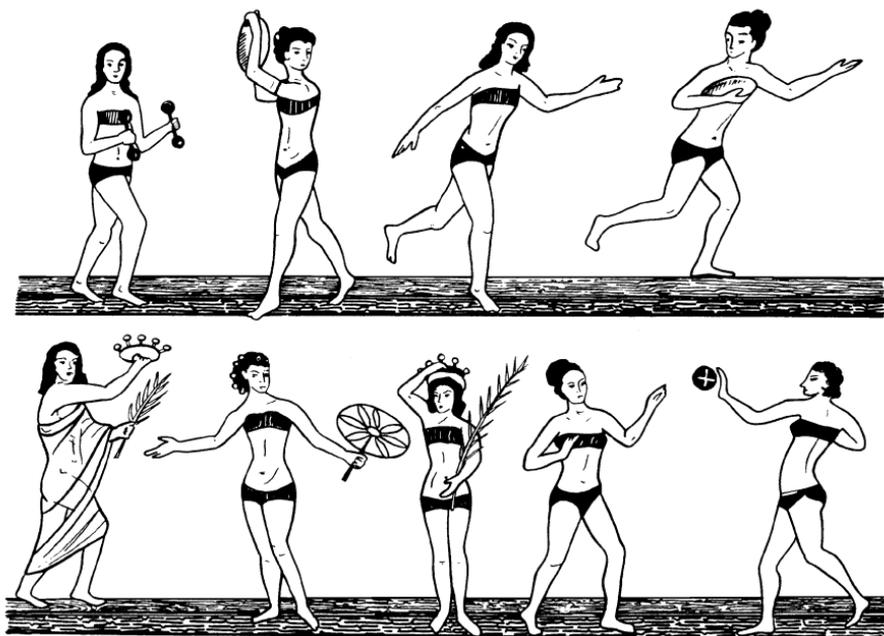
эффективно способствовать развитию человека. Он утверждал: «Тем, которые занимаются гимнастикой, полезно зимой бегать и бороться, а летом — мало бороться и совсем не бегать, но можно гулять в прохладе. Те, которые утомляются от бега, должны бороться, а которые утомляются борьбою, тем должно бегать, ибо таким образом какая-либо часть тела, утомленная от трудов, лучше всего может согреться, укрепиться и отдохнуть».

Позже мы увидим, что современный спорт во многом в чем-то повторяет древнегреческую агонистику, ее положительные и отрицательные стороны. Для современного олимпийского спорта характерны дух бескорыстного соперничества и зависть, справедливая игра и всевозможные нечистоплотные манипуляции, допинги и честная борьба, отвратительная жестокость и, конечно, всепроникающая коммерциализация, гуманистические культурные ценности и насилие над личностью и даже проявление терроризма...

Изучение древнегреческой культуры, и физической в том числе, новые данные о сравнительной этнологии и обычаях других наций сформировали убеждение, что элемент соперничества (и в двигательной деятельности в том числе) является универсальным компонентом антропологии человека. Это не только характерная и привилегированная черта древних греков. Соревнование в духовной, интеллектуальной и физической культуре имеет универсальный характер и служит одним из наиболее важных социологических и этнологических принципов развития человеческого общества. Более того, существует мнение, что соревнование (соперничество) должно быть признано в качестве одной из основных черт, присущих человечеству. В самом деле, если двигательная деятельность — это естественная потребность человека, то элемент соревнования, соперничества при выполнении физических упражнений (особенно у детей) должен быть неотъемлемой ее составляющей. Подобная форма проявления двигательной активности — следствие возникающего интереса к тем или иным физическим упражнениям. А интерес, как известно, основной стимул к занятиям физкультурой и спортом.

Физическое воспитание в **Древнем Риме** преследовало чисто практические цели. Оно носило преимущественно военно-прикладной характер и в этом смысле было похоже на спартанское.

До 12 лет дети воспитывались в семье. Отец обучал сына ведению домашнего хозяйства, владению оружием, заботился о воспитании у него таких высокоценных в Риме качеств, как преданность Родине, послушание, скромность. Средствами физического воспитания были народные игры и упражнения (бег, метания, борьба, фехтование и др.). Получив воспитание в семье, в школах и достигнув 16—17-летнего возраста, римские юноши вступали в армию. Система военно-физической подготовки воинов отлича-



Гимнастические упражнения римлянок (рисунок на стене, III в. н.э.)

лась своим совершенством. Название «войско» происходит от слова «упражнение», а термин «легион» — от слова «отбирать». Римляне, которым было поручено отбирать воинов, с большой ответственностью и старанием выполняли эти обязанности. Молодые воины и новобранцы рано утром и после полудня упражнялись в применении всех видов оружия. Более взрослые и уже обученные воины упражнялись один раз в день. Использовались следующие упражнения: бой на мечах, упражнения с применением чучел, боевые упражнения с палками, обучение прыжкам при нанесении ударов, умение в три приема подниматься на щит и вновь за ним скрываться, метание копий в чучело, стрельба из лука и метание с помощью пращи в цель, метание специальных боевых свинцовых шаров. Воины часто рубили лес, носили различные тяжести, преодолевали препятствия, плавали, совершали марши в полном походном снаряжении.

Римский военный теоретик и историк Вегеций писал: «...Ибо насколько хорошо обученный воин жаждет сражения, настолько необученный боится его. В конце концов нужно признать, что в битве выучка приносит больше пользы, чем сила: если воин не обладает искусством владения оружием, нет никакой разницы между воином и простым деревенским жителем...». Внимание воинским упражнениям было столь велико, что трибуны (воинский

начальник когорты), центурионы (воинский начальник центурии) сами в совершенстве владели воинским искусством, всеми видами оружия.

У римских мыслителей вопросы воспитания детей не вызывали такого большого интереса, как у греческих. Наиболее ценные педагогические идеи были высказаны римским ритором Квинтилианом в его сочинении «О воспитании оратора». Ему принадлежит прогрессивная мысль, что все дети являются сообразительными от природы и нуждаются только в правильном воспитании и обучении с учетом их индивидуальных особенностей. Он — сторонник первоначального, до 7 лет, воспитания детей до поступления их в школу, ратует за активный отдых с использованием детских игр, применение игрового метода обучения. Однако Квинтилиан делает оговорку: «...при таких игровых перерывах надо соблюдать чувство меры, чтобы от недостатка их не возникла ненависть к учению, а от излишества — привычка к праздности...». Он был противником телесного наказания детей.

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 непререкаемым 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.

## Выводы

1. В Древнем мире физическая культура начала приобретать классовый характер: ее достижения оказались в основном достоянием так называемых свободных граждан, рабовладельцев.

2. 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.

3. 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. Древнегреческие агоны (игры) стали прообразом современного международного олимпийского движения.