

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ И ДРЕВНЕМ РИМЕ

Сабирзянов Д.Р.¹, Даминев С.И.²

¹*Сабирзянов Динар Рафаилович - педагог по физической культуре;*

²*Даминев Самир Ильгизович - студент,*

Технический колледж – отделение СПО в институте авиации, наземного транспорта и энергетики ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева - КАИ», г. Казань

Аннотация: данная статья посвящена физической культуре в Древней Греции и Древнем Риме, которая занимает важное место в истории человеческой цивилизации. Важно отметить, что в этот исторический период физическая культура влияла на общественные нормы, укрепляя классовые различия и формируя роль спорта в жизни людей. Изучение этих аспектов позволяет нам понять исторические корни современных трендов в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: Афины, воспитание, Древний Рим, Спарта, упражнение, физическая культура.

В Древней Греции физическая культура рабовладельческого общества достигла своего наибольшего развития. Ее расцвет приходится на период VI–V вв. до н.э. В этот период Древняя Греция не была единым государством, а являла собой союз полисов – городов - государств. В зависимости от экономического, политического и культурного развития, военной организации древнегреческих городов-государств строились и системы воспитания, в том числе системы физического воспитания. Поэтому особенности физической культуры рабовладельческой формации целесообразно рассматривать на примере древнегреческих государств-полисов, таких, как, например, Спарта, Афины [1, с.8; 2, с.10].

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 [1, с.11].

С момента рождения жизнь мальчиков ставилась под контроль государства. Всех новорожденных, имевших физические недостатки, умертвляли. До семи лет дети оставались в семье, где их готовили к суровой жизни: приучали не бояться темноты, не плакать, не быть разборчивыми в пище, закаляться. В специальных учебных заведениях мальчики с семи до четырнадцати лет под

руководством наставников получали общую физическую подготовку, учились переносить холод, голод, жажду и боль.

Для спартанской молодежи ежегодно устраивались соревнования в метании копья и диска, в беге и борьбе, в прыжках, а также военные игры и охота на диких зверей, где проверялись физическая подготовленность и моральная стойкость юношей. В двадцать лет спартанцы, прошедшие испытания, переводились в разряд эфебов, а затем воинов, участвовали в военных походах и продолжали заниматься военно-физическими упражнениями. В результате спартанцы вырастали стойкими воинами, не имевшими права признавать себя побежденными, а атлеты Спарты участвовали в Олимпийских и других играх и очень часто были победителями.

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: «...Девуцы 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».

Итак, спартанское воспитание в основном было направлено на улучшение военно-физической подготовленности.

Иначе строилась система воспитания в Афинах, которым нужны были не только хорошо физически подготовленные воины, но и образованные граждане. Афиняне считали, что гармоничное развитие человека должно обеспечиваться умственным, нравственным, эстетическим и физическим воспитанием. Но такое воспитание было доступно только полноправным гражданам Афин.

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 [1, с.12-13; 2, с.11].

Таким образом, если идеалом спартанского воспитания был выносливый и мужественный воин, то в Афинах — гармонично развитый в физическом и умственном отношении человек.

Примерно так же строилось воспитание в других греческих полисах. Везде главной целью физического воспитания была подготовка воина [2, с.12].

Необходимо отметить, что 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.

В античной Греции физические упражнения расценивались наравне с другими культурными ценностями (поэзией, музыкой), и в античных Олимпийских играх участвовали врач Гиппократ, философ Сократ, драматург Софокл и другие деятели античной культуры. Платон 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 [1, с. 9; 5]. В «Государстве» Платона подробным образом рассматривается вопрос воспитания сословия стражей как наиболее справедливых людей. В их образование, в соответствии с калокагатией (термин, употреблявшийся в античной культуре, обозначающий гармонию внутренней добродетели и внешней красоты, он также ассоциируется с философией), входит мусическое (умственное, нравственное) и гимнастическое воспитание. Сократ как действующее лицо диалога оспаривает тезис о том, что между гимнастическим и мусическим воспитанием следует проводить дистинкцию (дистинкция (от лат. *distinctio* — различение). Он заявляет, что гимнастическое воспитание способствует развитию не только тела, но и души, то есть умственных и нравственных, личностных качеств человека. Главным личностным качеством, которое воспитывает гимнастика, выделяется мужество, то есть храбрость и способность постоять за себя, своих близких и свои убеждения, что в целом соотносится и с некоторыми современными представлениями о пользе физической культуры [3, с. 380].

Древний Рим возник и развивался как централизованное государство, которое вело многочисленные и успешные войны, расширяя свои владения. Это привело к тому, что в организации, средствах и методах физического воспитания римлян были особенности, отличавшие их от греков [2, с. 15].

В древнеримских школах — элементарной, грамматической, риторской — физического воспитания не было. Богатые и знатные римляне предпочитали давать физическую подготовку своим детям традиционно в домашних условиях.

За физическим развитием сыновей следил отец семейства — патриций, воспитывая у них умение владеть оружием, метать копье и дротик, биться на кулаках, ездить верхом, управлять колесницей, плавать, приучая терпеть холод и голод. Сыновья патрициев закалялись физически и морально. В результате к семнадцати годам юноши вполне были подготовлены к военной службе [2, с.16].

В Древнем Риме, как и в Древней Греции, устраивались соревнования, в которых юноши состязались в верховой езде, гонках колесниц, фехтовании, борьбе и других прикладных упражнениях [2, с. 17].

Древний Рим подарил миру классическую систему военно-физической подготовки, которую перенимали во многих армиях. В римской армии существовала суровая высокоорганизованная система тренировки легионеров. Физическая подготовка римских воинов достигалась главным образом в процессе полевых учений и специально организованных занятий в лагерях, где воинов обучали выполнению тех упражнений, приемов, действий, которые применялись в боевых условиях. В систему подготовки легионеров включались бег по местности с преодолением препятствий, различные прыжки, в том числе и с подручными средствами, действия с холодным оружием и без него — рукопашная схватка, борьба, скалолазание, преодоление водных рубежей. Воины совершали марш-броски, продолжительные походы в полном боевом снаряжении, учились возводить укрепления, пользоваться осадными машинами и катапультами, что требовало большой физической силы и выносливости. Для обучения воинов применялись своеобразные тренажеры — штурмовые лестницы, чучела для фехтования, деревянная лошадь для обучения приемам верховой езды [4].

Физическая и духовная подготовка воинов были отдельными. Каждому периоду истории существования Древнего Рима были присущи свои особенности развития физической культуры.

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

Резюмируя вышеизложенное, можно заключить, что физическое воспитание в Древней Греции на примере древнегреческих государств-полисов, таких, как, например, Спарта, Афины имело принципиальные различия, обусловленные целями каждого города-государства. В Спарте главной целью являлась подготовка свирепых воинов, поэтому физическая подготовка была строгой, обязательной и включала военные дисциплины, такие как кулачные бои и владение оружием. В Афинах целью было воспитание всесторонне развитых граждан, поэтому физическое воспитание было частью общего образования, дополняя интеллектуальное и нравственное развитие, что способствовало гармоничному развитию личности для участия в демократической жизни полиса.

Древний Рим, впитал много греческих традиций. Физическое воспитание в Древнем Риме преследовало чисто практические цели. Оно носило преимущественно военно-прикладной характер и в этом смысле было похоже на спартанское. Древний Рим подарил миру классическую систему военно-физической подготовки, которую перенимали во многих армиях.

Список литературы

1. *Голощапов Б.Р.* 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.
2. История физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [С.Н. Комаров, К.А. Цатурова, Ю.Ф. Курамшин и др.]; под ред. С.Н. Комарова. М.: Издательский центр «Академия», 2013. 240 с.
3. *Марухин А.П., Колесникова Н.В.* Роль спорта и физической культуры в развитии человека в Древней Греции // Международный научный журнал «Вестник науки», 2022. № 5 (50) Т.5. С.377-382.
4. Развитие физической культуры в Древнем Риме. Особенности ее развития. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studme.org/354672/prochie/razvitie_fizicheskoy_kultury_drevnem_rime_osobenosti_razvitiya / (дата обращения: 01.11.2025)
5. Физическая культура. Материал из Википедии — свободной энциклопедии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура. (дата обращения: 01.11.2025)