

Высшее профессиональное образование

---

БАКАЛАВРИАТ

# ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УЧЕБНИК

Под редакцией С. Н. КОМАРОВА

*Рекомендовано  
учебно-методическим объединением  
высших учебных заведений Российской Федерации  
по образованию в области физической культуры  
в качестве учебника для образовательных учреждений  
высшего профессионального образования,  
осуществляющих образовательную деятельность  
по направлению подготовки «Физическая культура»*



Москва  
Издательский центр «Академия»  
2013

УДК 796(075.8)  
ББК 75.3я73  
И907

Рецензенты:

почетный работник высшего профессионального образования,  
д-р пед. наук, проф. кафедры теории и методики физической культуры  
Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена  
*Ш. З. Хуббиев;*

заслуженный деятель науки Российской Федерации,  
д-р пед. наук, проф. кафедры теории и методики физической культуры  
Национального государственного университета имени П. Ф. Лесгафта  
*В. У. Агеевец*

**История физической культуры : учебник для студ.**  
И907 учреждений высш. проф. образования / [С. Н. Комаров,  
К. А. Цатурова, Ю. Ф. Курамшин и др.] ; под ред. С. Н. Кома-  
рова. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. —  
240 с. — (Сер. Бакалавриат).  
ISBN 978-5-7695-9565-3

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки «Физическая культура» (квалификация «бакалавр»).

Приведены исторические факты возникновения и развития физической культуры, начиная с первобытного общества, состояние и особенности развития физической культуры и спорта в современном мире. Особое внимание уделено освещению истории физической культуры в России. Раскрыты исторические аспекты международного спортивного и олимпийского движения.

Для студентов учреждений высшего профессионального образования.

УДК 796(075.8)  
ББК 75.3я73

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

ISBN 978-5-7695-9565-3

© Комаров С. Н., Цатурова К. А., Курамшин Ю. Ф., 2013  
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2013  
© Оформление. Издательский центр «Академия», 2013

История физической культуры и спорта является важным разделом научных знаний о физическом воспитании, составной частью истории культуры общества. Изучение возникновения, становления и развития физической культуры и спорта помогает выявить и раскрыть общие закономерности и особенности физической культуры у разных народов.

Изучение различных форм, средств, методов, фактов и систем физического воспитания и спорта выявляет закономерности развития физической культуры и спорта в зависимости от развития культуры человеческого общества, от смены общественно-экономических формаций.

Знание истории физической культуры и спорта поможет будущим специалистам физического воспитания правильно оценить прошлое, избежать ошибок, учесть и использовать в своей практике накопленный опыт, а это значит, что изучение физической культуры и спорта имеет большое воспитательное и образовательное значение, помогает формировать мировоззрение, дает специальные знания, расширяет кругозор, повышает культуру, готовит к практической деятельности.

Огромный вклад в становление и развитие физического воспитания в нашей стране внесли П. Ф. Лесгафт, А. Д. Бутовский, Е. А. Покровский, Г. А. Дюперон. Вопросы истории физической культуры разрабатывались несколькими поколениями отечественных историков — авторов научных трудов и учебников, по которым и сегодня изучается этот интереснейший предмет.

Знать историю физической культуры и спорта — значит уметь найти и оценить такие факты, явления, события, которые имели существенные последствия, внесли в развитие физической культуры новое, важное, т. е. установить причинно-следственные связи исторических фактов, дать им объективную оценку, сделать выводы.

Основными методами изучения физической культуры и спорта являются историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторического материала; исторические аналогии; сопоставления и сравнения; изучение и обобщение практики развития физической культуры и спорта. При изучении истории физической культуры и спорта используются археологические находки и этнографические свидетельства, памятники изобразительного искусства, различные письменные источники, архивные кино- и фотоматериалы.

# ЧАСТЬ I

## ВСЕОБЩАЯ ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

### Глава 1

#### **ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРВОБЫТНОМ ОБЩЕСТВЕ**

Первобытно-общинный строй — первая общественно-экономическая формация в истории развития человечества — имеет свидетельства о зарождении физической культуры. Некоторые ученые (Дим, Кербс, Жилет) считали, что деятельность людей древнего общества в области физического воспитания была бессознательной, инстинктивной, физическое воспитание имело культовое происхождение, характер и содержание его не было связано с потребностями общества. Бюхер, Гросс, Спенсер, Латурно утверждали: первична игра, а труд играет подчиненную роль в жизни общества. Более того, труд противопоставлялся физической культуре, которая трактовалась лишь как «свободная игра», освобождающая человека от тягот жизни.

Что объединяет все эти теории? Они не делали принципиальных различий между животным миром и человеком, между инстинктивным поведением животных и сознательной деятельностью человека.

Человеческое общество якобы не имеет своих законов развития и полностью подчинено законам природы. В обществе людей неизбежны такие явления, как борьба за существование, естественный отбор, а они наблюдаются и в жизни животных. Получается, утверждали сторонники этих теорий, труд возник из игры животных, а вместе с ним культура человека, в том числе и физическая культура.

Нет научного подтверждения тому, что физические упражнения и игры прямо связаны с культовыми, магическими ритуалами, так

как элементы физических упражнений, игр, танцы первобытный человек знал и в дорелигиозный период развития общества.

Беремся доказать, что в основе происхождения и развития человека, возникновения физической культуры лежит труд. Отправной точкой в наших рассуждениях будет широко известная работа Ф. Энгельса «Роль труда в процессе превращения обезьяны в человека». Фридрих Энгельс писал: «Прежде чем первый кремень при помощи человеческой руки был превращен в нож, должен был, вероятно, пройти такой длинный период времени, что в сравнении с ним известный нам исторический период является незначительным. Но решающий шаг был сделан, *рука стала свободной* и могла теперь усваивать себе все новые и новые сноровки, а приобретенная этим бóльшая гибкость передавалась по наследству и возрастала от поколения к поколению».

Современные научные исследования показали: общественно-исторической основой происхождения физической культуры, как и всей культуры, является труд, физическая культура возникла из материальной потребности первобытного общества в подготовке людей к тому или иному роду деятельности. В процессе труда изменялся физический тип человека. Человек становился все более ловким, гибким и стройным. Тот факт, что изменения в строении



Рис. 1. Коллективная охота требовала развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, упорства, согласованности действий

конечностей человека происходили раньше изменений в строении черепа, подтверждает решающую роль труда.

Научное обоснование взглядов на происхождение игр и трудовой деятельности дал Г. В. Плеханов в работе «Письма без адреса». Ребенок, появившись на свет, не обладает инстинктивным стремлением к исполнению трудовых действий, а приобретает трудовые навыки в играх, стараясь подражать родителям. Иными словами, действительному исполнению хозяйственных работ соответствует воспроизведение трудовых действий в плясках взрослых и забавах детей. Следовательно, труд в жизни общества старше игры.

Георгий Плеханов цитирует В. Вундта: «“Игра есть дитя труда. Нет ни одной формы игры, которая не имела бы своего образа в том или ином виде серьезного занятия... жизненная необходимость принуждает к труду, а в труде человек мало-помалу научается смотреть на употребление в дело своей силы, как на удовольствие”. Игра порождается стремлением снова испытать удовольствие, причиняемое употреблением в дело силы», — заключает Плеханов.

Эти теоретические выкладки можно отнести и к спортивным играм, а само понятие «спорт» определить как *искусство* владеть своим телом.

Физические упражнения появились в силу объективных и субъективных факторов. Под объективными факторами понимаются характер и уровень первобытного производства — охоты, рыболовства, собирательства, под субъективными факторами — сознание человека. Человек первобытного общества искал и находил источники для своего существования. Животные давали ему пищу, одежду, материалы для жилища. Охота на них заставляла действовать коллективно. Плохое физическое развитие таило в себе угрозу гибели и могло свести на нет усилия охотников. Коллективная охота требовала развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, упорства, внимания, наблюдательности и, главное, согласованности действий. Физическое развитие требовалось и для изготовления и применения охотничьих орудий.

Охотясь, занимаясь собирательством, рыболовством, первобытный человек выполнял определенного рода двигательные действия, в процессе которых физически развивался и совершенствовался. Но одна только потребность в хорошем физическом развитии не могла привести к появлению физических упражнений. Люди постепенно приобретали социальный способ передачи опыта — сохраняли орудия и передавали навыки их изготовления от поколения к поколению. Опыт привел древнего человека к осознанию необходимости упражнений, чтобы обеспечить успешное воздействие на орудия и процесс труда. Труд рождал логику мышления, благодаря которой человек познавал окружаю-

щий мир, и прежде всего те предметы и явления, которые были непосредственно связаны с практической жизнью.

Логика мышления позволила человеку установить связь между предварительной подготовкой и результатом выполнения определенных действий в реальном трудовом процессе, т.е. зависимость результатов труда от предварительного выполнения имитационных упражнений, которые воспринимались теперь в отрыве от трудовой первоосновы, становясь обобщенными и отвлеченными. Например, на основе бега во время погони за добычей или бега от врага постепенно формировался бег на различные дистанции. Итак, физические упражнения становятся средством подготовки к общественному производству, формируя навыки, развивая умения.

Человек с рождения обладает задатками естественных жизненных сил, которые можно развить с помощью физических упражнений. Трудовая деятельность есть соединение социального и биологического при ведущей роли социального. Процесс передачи общественно-исторического опыта, в том числе опыта физического воспитания, происходит при общении людей между собой.

В период родового состояния общества, когда люди не были объединены в прочные общины и не знали разделения труда, в основном завершается биологическое развитие человека. Основной формой физического воспитания были игры, носившие натуралистический характер и практически полностью повторявшие трудовой процесс. Передача опыта подрастающему поколению проходила путем подражания.

В период первобытных общин устанавливается родовой строй на основе матриархата, для которого характерно разделение труда, но организованного земледелия и скотоводства еще не существует. Развитие земледелия и скотоводства требует большой физической силы и выдвигает на первое место в трудовой деятельности мужчину — наступает период патриархата.

Игры в патриархальном обществе принимают символический характер, в них остается имитация трудовых процессов, но животных заменяют чучелами, охотничий инвентарь — специальным, игровым. Появились мячи из шкур животных, вместо палки стали использовать клюшки и т.п. Постепенно игры перерастают в состязания, которые теряют связь с трудовым процессом. Игры-состязания проходят на специальных площадках, совершенствуется игровой инвентарь.

В процессе развития физической культуры оформляются самостоятельные физические упражнения — в беге, метаниях, прыжках, борьбе, фехтовании, плавании. Физические упражнения тесно связаны с подготовкой членов общины к труду.

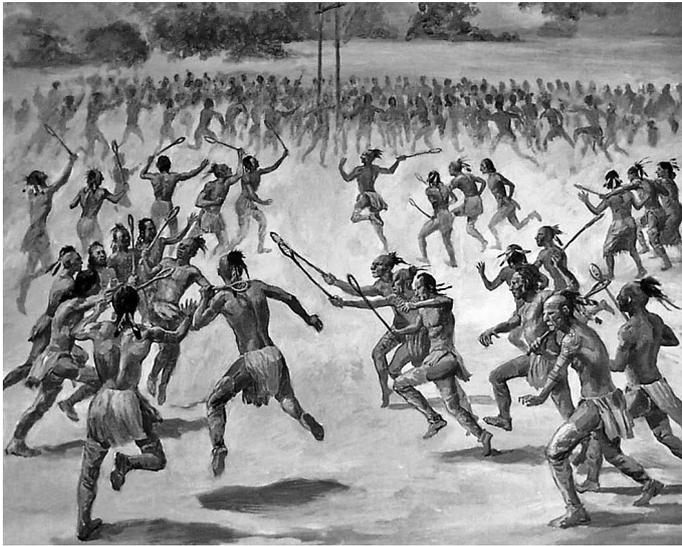


Рис. 2. Игры переросли в состязания и проходили на специальных площадках с использованием игрового инвентаря

Появляются своеобразные формы проверки физической подготовленности юношей — обряды посвящения во взрослые воины и работники. Готовя юношей к испытаниям, взрослые мужчины обучали их различным приемам трудовой деятельности, развивали их физические качества, широко используя физические упражнения и игры.

По мере того как земледелие и скотоводство становятся основной формой труда и физическая сила мужчин начинает играть решающую роль в процессе производства, первобытная физическая культура усложняется. Появляются более сложные игры, ритуальные пляски, физические упражнения, символизирующие приручение зверя, сложные приемы охоты, процесс земледелия. В период разложения первобытной общины часто война становится формой отношений между племенами, поэтому возникают и развиваются элементы военно-физической подготовки молодежи.

С появлением частной собственности, выделением в племени зажиточной верхушки, вожди и родовая знать стремятся дать своим сыновьям лучшее, а значит, индивидуальное физическое воспитание. Причем физические упражнения теперь связаны исключительно с военной подготовкой, а не с подготовкой к труду, так как появление рабов — сначала военнопленных, а потом и обедневших соплеменников — освобождает правящий слой от необходимости готовиться к труду.

В первобытном обществе невозможно выделить физическую культуру как самостоятельную отрасль общей культуры. Физическая культура развивалась как составная часть общей культуры и являлась обязательной для всех. До появления рабства физическая культура была творчеством и достоянием всех членов общины. Физическое воспитание воспринималось не только как право, но и как обязанность каждого, одно из средств подготовки человека к трудовой деятельности. И только в период разложения родовых отношений физическое воспитание получило характер военно-физической подготовки.

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы взгляды ученых на происхождение физических упражнений и игр?
2. Какова роль труда в возникновении и развитии физической культуры?
3. Какие формы физического воспитания относятся к самым ранним, какова их эволюция?
4. Какие особенности физической культуры первобытного общества вы можете отметить?

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РАБОВЛАДЕЛЬЧЕСКОМ ОБЩЕСТВЕ

## 2.1. Физическая культура Древней Греции

Древнегреческая физическая культура начала складываться в условиях распада родового строя и образования классового общества и достигла своего наивысшего развития в VIII — IV 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.

Наиболее характерными в этом отношении были Спарта и Афины. Спарта была консервативным полисом с замкнутым натуральным хозяйством. Население Спарты составляли свободнорожденные спартанцы, ремесленники и землевладельцы, рабы. Спартанцы, ведя многочисленные войны и управляя рабами,



Рис. 3. Спартанская молодежь участвовала в военных играх, где проверялись физическая подготовленность и моральная стойкость

опирались исключительно на военную силу и создали особую систему воспитания.

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.

Так же строго воспитывались спартанские девушки. Они наравне со сверстниками юношами занимались физическими упражнениями и участвовали в соревнованиях.

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.

До семилетнего возраста афинские дети воспитывались в семье, получали физическое развитие в различных подвижных играх, затем до 16 лет посещали частные школы: грамматические, где обучались грамоте, музыкальные, где обучались музыке и пению, и гимнастические — палестры, где занимались разнообразными физическими упражнениями. До 18 лет юноши продолжали обучение в гимназиях, где получали более серьезное физическое воспитание, а также изучали политику, философию, литературу. Афинские девочки получали домашнее воспитание.

Завершающей ступенью воспитания была эфебия — своеобразная государственная военная организация, где в течение двух лет юноши занимались целенаправленной военно-физической подготовкой. В дальнейшем афиняне сами заботились о поддержании физической формы, посещая палестры и гимназии, участвуя в соревнованиях.



Рис. 4. В древних Афинах гармоничное развитие человека обеспечивалось умственным, нравственным, эстетическим и физическим воспитанием

Примерно так же строилось воспитание в других греческих полисах. Везде главной целью физического воспитания была подготовка воина.

**Процесс физического воспитания древние греки называли гимнастикой.** Гимнастика подразделялась на палестрику, орхестрику и игры.

В палестрику входили разнообразнейшие упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку. Основу палестрики составляло пятиборье — пентатлон, состоящий из бега на одну стадию (около 200 м), прыжков в длину, метания диска,

метания копья и борьбы. Кроме пентатлона в палестрику входили бег на две стадии, бег на длинные дистанции и бег в вооружении с факелами. Палестрика включала также панкратион, соединявший элементы кулачного боя и борьбы с применением болевых приемов, фехтование, стрельбу из лука, верховую езду, езду на колесницах и плавание.

В орхестрику входили различные ритуальные упражнения и танцы для развития пластики и грации, формирования осанки, красивых форм тела, красивых телодвижений, что должно было отличать свободнорожденного грека от раба.

Игры, в основном подвижные, использовались главным образом на занятиях с детьми, хотя в них охотно играли и взрослые. Были игры с мячом, палкой, обручем, перетягивания, игры с преодолением сопротивления партнера, игры на удержание равновесия, качели.

С юных лет эллины познавали вкус победы в соревнованиях. Одной из задач физического воспитания было привитие навыков борьбы, состязания в силе, ловкости, быстроты, выносливости. Этот подход лежал в основе **стройной системы соревнований, которую древние греки называли агонистикой.** Агонистика

распадалась на агоны — состязания, турниры, праздники — и мусические (музыкальные) соревнования.

Агоны устраивались ежегодно во всех греческих полисах. Они были обязательной частью любого праздника и проводились в присутствии зрителей. Некоторые из агонов переросли местное значение и приобрели общегреческий статус. Древние греки посвящали агоны своим богам. Так, в честь бога морей Посейдона, устраивались Истмийские игры, в честь покровителя искусств Аполлона — Пифийские игры, богине Афине Палладе посвящались Панафинейские игры.

Самыми важными были агоны в честь главного бога — Зевса Олимпийского. Они проводились в местечке Олимпия у подножия горы Кронос в долине реки Алфей. Там был воздвигнут храм Зевса со знаменитой его статуей, исполненной скульптором Фидием (одно из чудес света), святилище жены Зевса Геры, многочисленные алтари и сокровищницы, в которых хранились пожертвования олимпийским богам. Вокруг храма располагался целый комплекс спортивных сооружений — палестра, гимназия, стадион, ипподром, бани, гостиница, вспомогательные строения.

В Олимпии раз в четыре года собирались лучшие атлеты из всех греческих полисов, чтобы участвовать в агонах, посвященных Зевсу. По четырехлетнему циклу — олимпиаде — древние греки даже вели летоисчисление. Первая официальная запись о про-



Рис. 5. В Олимпии раз в четыре года лучшие атлеты греческих полисов участвовали в агонах, посвященных Зевсу

ведении Олимпийских игр относится к 116 г. до н. э. (устная традиция первые Олимпийские игры связывает с 776 г. до н. э.).

Участниками соревнований могли быть только свободорожденные греки. Рабы, варвары — так греки называли всех иностранцев, — а также женщины к играм не допускались.

Каждый атлет должен был задолго до игр начать тренировки, а за месяц до открытия прибыть в Олимпию и совершенствовать свое мастерство. Руководили их подготовкой элладники — судьи. Они проверяли атлетов, отбирали наиболее достойных, комплектовали группы участников.

Программа соревнований на протяжении многовековой истории Олимпийских игр неоднократно менялась. На первых Олимпиадах атлеты состязались только в беге, позже в программу были включены другие упражнения. В период наибольшего расцвета игр основу программы составлял пентатлон. Первое упражнение выполняли все участники, потом проигравшие выбывали из дальнейших соревнований. Финальным видом был поединок борцов, один из которых и становился победителем.

Победитель Олимпийских игр награждался священной оливковой ветвью. Его ждали большие почести в самой Олимпии и в его родном полисе. В честь трехкратного победителя в Олимпии устанавливали его статую.

История Олимпийских игр в Древней Греции насчитывает 1170 лет. За это время было проведено 290 игр (последние состоялись в 393 г.). И не было случая срыва или отмены соревнований, что говорит об огромном общественном значении игр. Они были не просто культовым обрядом, хотя и посвящались языческому божеству. Это был смотр, демонстрация физической подготовки военной и аристократической элиты греческих полисов.

На время проведения игр (продолжались пять дней) объявлялся священный мир, т. е. прекращались все войны. На игры съезжались лучшие представители эллинов, во время игр заключались политические союзы, торговые сделки, демонстрировались достижения культуры.

В III в. до н. э. в Греции наблюдаются первые признаки кризиса рабовладельческой системы, упадка культуры. С появлением профессиональной армии стала терять практическую значимость созданная греками система физического воспитания, утратили смысл смотры физической подготовленности воинов-атлетов. В этот период в числе участников Олимпийских игр появились чужеземцы, атлеты-профессионалы. Изменился порядок определения победителя: вместо многоборья, в котором отпала необходимость, победитель стал определяться в каждом виде программы. Постепенно ослабла связь игр с культом языческих богов. Визан-

тийский император Феодосий I под давлением христианского духовенства запретил Олимпийские игры.

В Древней Греции делались попытки теоретически обосновать необходимость физического воспитания. В трудах древних философов — Платона, Аристотеля, Демокрита — было немало суждений о физическом воспитании и занятиях физическими упражнениями.

**Платон** — афинский аристократ, философ, олимпийский чемпион, развивая теорию гармоничного развития представителей господствующего класса, придерживался спартанской системы воспитания, но считал необходимым дополнить ее умственным образованием. По его системе дети дошкольного возраста должны заниматься играми на открытом воздухе, т.е. закалывать организм. С 12 до 16 лет они должны посещать школу гимнастики — палестру, а в последующие два года проходить военно-гимнастическую подготовку в эфебии.

**Аристотель** — ученый и философ, воспитатель Александра Македонского, ученик Платона. По Аристотелю, трем составляющим души — растительной, нравственной, разумной — соответствуют три стороны воспитания — физическое, нравственное и умственное. Физическое воспитание предшествует остальным. В трактате «Политика» Аристотель указывал: мальчиков должно прежде всего отдавать в руки учителей гимнастики, которые приведут в надлежащее состояние их организм. Аристотель отрицал спартанскую систему воспитания за суровость и изнурительность упражнений, был против атлетического воспитания, считал, что оно мешает естественному росту детей.

**Демокрит** — философ-материалист — считал, что телесные упражнения имеют большее значение для формирования человека, чем его природные данные.

**Гиппократ** — древнегреческий врач, ученый-материалист — считал, что занятия физическими упражнениями важны для укрепления здоровья и профилактики различных болезней.

**Сократ** — философ, один из родоначальников диалектики, учитель Платона — указывал на то, что крепкое физическое здоровье гарантирует от многих невзгод.

## 2.2. Физическая культура Древнего Рима

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.

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 копьё 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. До 30 лет молодые люди продолжали военно-физическую подготовку в военных лагерях и походах. После тридцати римляне поддерживали физическую форму самостоятельно.

В римской армии существовала высоко организованная система физической тренировки легионеров. Римляне презрительно относились к греческой гимнастике, считая ее малополезной для воина. Физическая подготовка римских воинов достигалась главным образом в процессе учений и специально организованных занятий в лагерях, где воинов обучали выполнению тех упражнений, приемов и действий, которые применялись в боевых условиях.

В систему подготовки легионеров включались бег с преодолением препятствий, различные прыжки, действия с холодным оружием, рукопашные схватки, борьба, скалолазание, преодоление водных рубежей. Воины совершали марш-броски, продолжительные походы в полном боевом снаряжении, учились возводить



Рис. 6. Благородные римляне соревновались в гонках на боевых колесницах



Рис. 7. Гладиаторы отлично владели длинным и коротким мечами, кинжалом, трезубцем, сложными приемами ведения боя

укрепления, пользоваться осадными машинами и катапультами, что требовало большой физической силы и выносливости.

Для обучения воинов применялись своеобразные тренажеры — штурмовые лестницы, чучела для фехтования. Древнеримская система военно-физической подготовки стала классической, ее использовали в армиях многих государств как существенное дополнение к древнегреческой системе гимнастики.

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.

С конца II в. до н. э., когда в Риме появилась профессиональная армия, основная масса населения была освобождена от военных обязанностей. Значение военно-физической подготовки молодежи заметно ослабло, зато возрос интерес к разного рода показательным соревнованиям, цирковым зрелищам. Участниками таких зрелищных соревнований все чаще становились профессиональные атлеты, а позже — рабы. Тогда основным видом зрелищ стали гладиаторские бои.

Гладиаторами становились рабы, как правило, из числа военнопленных. В специальных школах их обучали владению холодным оружием — длинным и коротким мечами, кинжалом, трезубцем и др., — сложным приемам ведения боя. Для выступления составляли пары, но иногда на арену выпускали две группы гладиаторов. Самым кровавым зрелищем были бои гладиаторов с дикими зверями. Гладиаторские бои проходили на протяжении шести столетий. Запрещены они были в 404 г. императором Гонорием.

В период кризиса рабовладельческого способа производства и упадка Древнеримского государства в физическом воспитании патрициев произошли серьезные изменения: место суровой военно-физической подготовки постепенно стали занимать легкие физические упражнения, игры в мяч, купание в теплой воде, массаж. Излюбленным местом времяпровождения богатых римлян стали термы — общественные бани, где были устроены залы для физических упражнений.

Римские императоры пытались возродить интерес молодежи к атлетическим соревнованиям. Так, император Октавиан Август учредил игры — Актинеи, которые должны были проводиться раз в четыре года. Император Нерон учредил Неронеи и даже сам в них участвовал. При императоре Домициане проводились Капитолийские игры. Но все эти попытки не имели успеха.

## 2.3. Физическая культура Древнего Востока

В раннерабовладельческих государствах Древнего Востока физическое воспитание широко использовалось для военной подготовки царей, фараонов, придворной знати. С этой целью применялись такие прикладные физические упражнения, как верховая езда и езда на колесницах, фехтование, стрельба из лука, борьба, кулачный бой.

Широкое распространение в быту получили различные акробатические упражнения и игры с мячом. Среди высшей знати особенно популярна была охота, которая из промысла превратилась в средство физического воспитания и прославления силы и смелости. Об этом свидетельствуют многочисленные литературные произведения и памятники изобразительного искусства, обнаруженные в Египте, Ассирии, Персии, Китае, Индии и других государствах Древнего Востока.

Физическая культура использовалась и в оздоровительных целях, а также для профилактики и лечения различных недугов. Этому служили специальные упражнения: ушу — в Китае, йога — в Индии. Физические упражнения были широко представлены в культовых обрядах как магические телодвижения, пляски, хо-

роводы и игры. Жрецами Древнего Египта даже были придуманы боги — покровители физических упражнений и игр.

В исторических материалах имеются сведения о том, что в разные периоды проводились спортивные соревнования по конному поло, стрельбе из лука, гонки колесниц, на которых были судьи, присутствовали зрители. Торжественно проходили церемонии открытия соревнований и чествования победителей.

В Древней Греции, Древнем Риме и государствах Древнего Востока определялись основные направления в развитии физической культуры — физическое воспитание, физическая подготовка и спорт.

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Чем отличались системы физического воспитания в Спарте и Афинах?
2. Что означают понятия «гимнастика» и «агонистика» в древнегреческой системе воспитания, каково содержание античной гимнастики?
3. Где и как проводились Олимпийские и другие древнегреческие агонии? Какую роль они играли в жизни древних греков?
4. Каковы особенности физической культуры Древнего Рима?
5. Как развивалась физическая культура в странах Древнего Востока?