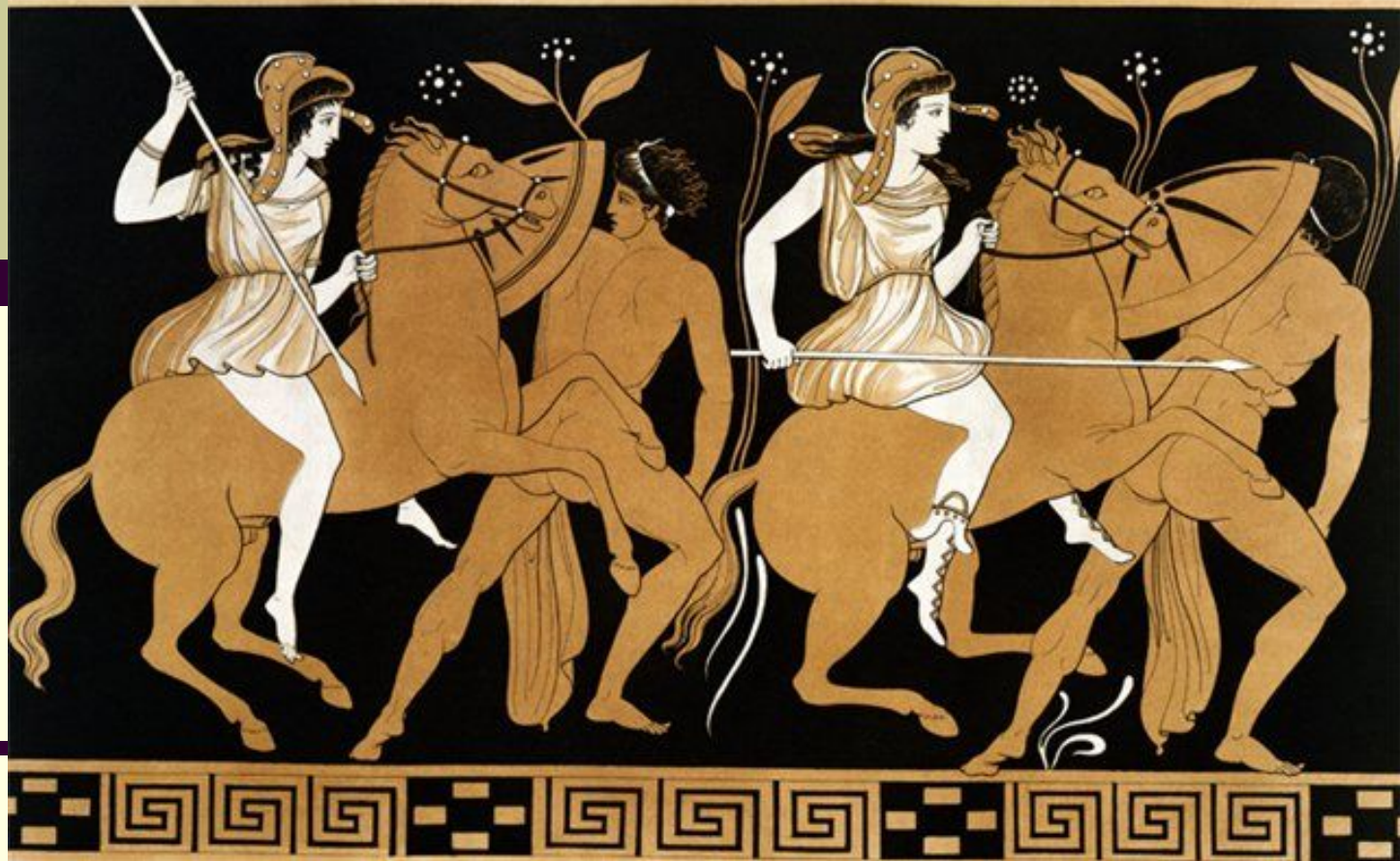


РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ



1. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания

- Наивысшего развития физическая культура и спорт достигли в VIII – IV вв. до н.э. во время расцвета рабовладельческих отношений в Греции.
- В зависимости от экономического, политического и культурного развития, военной организации и системы воспитания в том или ином греческом государстве определялись задачи, средства, формы и методы физического воспитания. Наиболее типичными в этом отношении были **Спарта и Афины**.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПАРТЕ

- **Центральной задачей физического воспитания было формирование подрастающего поколения, способного победить в любых условиях, отважного, настойчивого и слепо подчиняющегося взрослым. Спартанец-отец должен был показать новорожденного ребенка совету старейшин. Растить его дальше разрешалось только в случае, если совет находил его жизнеспособным. Слабых детей сбрасывали в ущелье с горы Тайгет. Детей с рождения не пеленали, чтобы они выросли закаленными.**

- Детей, достигших 7-летнего возраста, отнимали у родителей и передавали в распоряжение государственных воспитателей. Воспитатели закаляли детей, приучали переносить холод, голод, жажду, выносить боль, осуществляли общую физическую подготовку. В этих условиях к 14 годам каждый ребенок привыкал к физическим и душевным испытаниям и получал представление об основах гимнастики и орхестрики.

- Из ужесточенных форм испытаний перед посвящением в подростки в 15-летнем возрасте был выработан обычай – **криптий**. Он означал испытательный год, в течение которого 30-40 будущих посвящаемых проходили боевые учения в районе мятежных деревень. В ходе таких акций молодежь вместе с руководителем совершала ночные налеты, убивая и уводя намеченные жертвы. По истечении испытательного срока подростки попадали в группы **эйренов**. В основу их обучения были положены строевые занятия по овладению оружием, пятиборье, кулачный бой (спартанская гимнастика).

-
- **Криптии** – испытания, в ходе которых отряды подростков ночью врывались в деревни рабов и истязали наиболее сильных и непокорных.
 - **Эйрены** – возрастная категория от 14 до 20 лет

-
- Достигших 20-летнего возраста снова подвергали испытаниям и переводили в группу **эфебов**. Систематическое военное обучение длилось до 30 лет.
 - До достижения 20-летнего возраста девушек обучали, как и юношей, чтобы они в отсутствие мужчин обеспечивали порядок, а также для того, чтобы от них рождалось крепкое потомство.

-
- **Эфебы** – мужчины в возрасте с 20 лет, служащие в армии

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В АФИНАХ

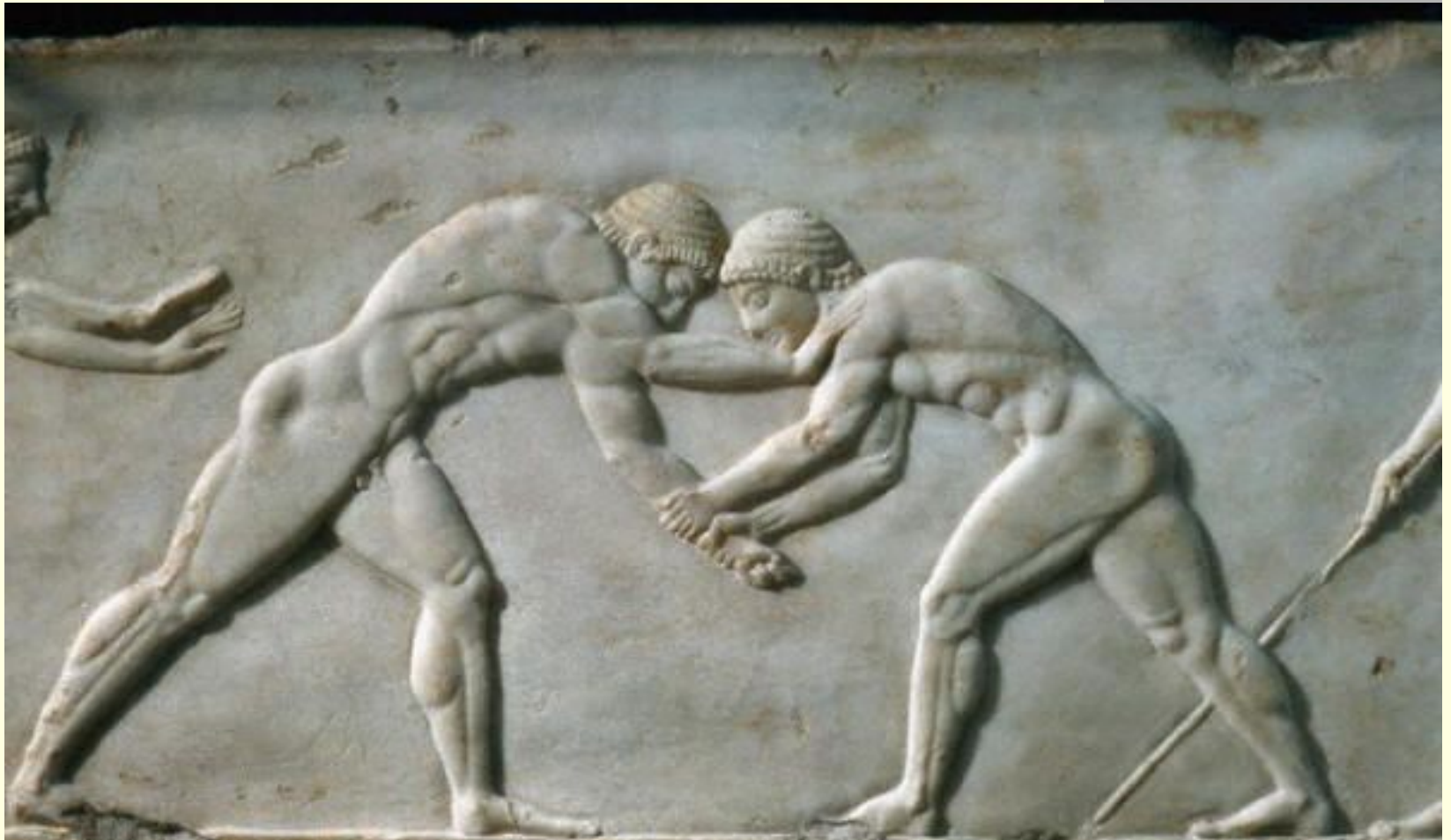
- Воспитательная и образовательная системы в Афинах в V – VI вв. до н.э. не ограничивались только военно-физической подготовкой молодежи, как в Спарте, а давали разностороннее воспитание. Афиняне считали, что гармоническое развитие человека должно состоять из умственного, нравственного, эстетического и физического воспитания.

- Дети до 7 лет воспитывались в семье под наблюдением раба или рабыни. После 7 лет девочки продолжали воспитываться дома, а юноши до 16 лет посещали государственную или частную школу. Они проходили обучение в **мусической** (от слова «муза»; давала умственное, эстетическое и нравственное воспитание) и **гимнастической** школах (гимнос – обнаженный). В гимнастических школах – **палестрах** (пале – борьба) – обучались с 12 лет, с 14 лет продолжали обучение в мусической школе.
- С 16 – 18 лет юношей после гимнастических и мусических школ определяли в гимнасий. В Афинах было три гимнасии: Академия, Ликей и Киносарг, где помимо занятий физической культурой изучались политика, философия и литература.
- С 18 лет молодых людей определяли в государственную военную организацию эфебию, где они несли военную службу.

■ **Палестра** – помещение для борьбы

■ **Гимназии** - государственные учебные заведения.

2. Содержание греческой гимнастики и агонистики



-
- В Древней Греции различали два метода применения физических упражнений: **гимнастику**, или общее физическое воспитание, и **агонистику** – специальную подготовку и участие в состязаниях.

-
- Гимнастика состояла из палестрики, орхестрики и игр.
 - **Агонистика** - система общегреческих состязаний.
 - **Агон** – состязание, соревнование
 - **Орхестрика** –выполняемые под музыку упражнения в танцах и беге, прыжках, приседания и различные виды игры в мяч

- В палестрику входили разнообразные упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку.
- Основу палестрики составляло пятиборье (пентатлон), которое включало: бег на одну стадию – стадион (около 200 м), прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу. В палестрику также входили: панкратион (соединение борьбы с кулачным боем), плавание, кулачный бой, верховая езда, фехтование, стрельба из лука и др.

-
- **Пентатлон** – пятиборье, включавшее бег, прыжок в длину, метание диска и копья, борьбу.
 - **Палестры** (пале – борьба, палестра) – помещение для борьбы.
 - **Стадий** – единица длины, 192 м 27 см.
 - **Стадиодром** - бег на один стадий.
 - **Диаулос** - бег на 2 стадия.
 - **Долиходром** - бег на длинную дистанцию, примерно 25 стадий.
 - **Панкратион** – соединение борьбы и кулачного боя.

-
- В орхестрику входили различные ритуальные упражнения и танцы для развития пластики и грации, формирования осанки, красивых форм тела, красивых телодвижений, выполняемых обычно под музыку.

-
- Игры, в основном подвижные, использовались главным образом при занятиях с детьми. Были игры с мячом (**сферистика**), колесом, клюшкой, палкой, в кости, перетягивания, игры с преодолением сопротивления партнера, удерживанием равновесия, качели и др.

-
- Одной из задач физического воспитания было привитие навыков борьбы, состязания в силе, ловкости, быстроте, выносливости. Этот подход лежал в основе стройной системы соревнований, которую греки называли агонистикой.
 - **Агонистика** распадалась на *гимнастические игры* и состязания, а также *мусические соревнования* (музыка, танцы, поэзия).

-
- Соревнования — **агоны** — проводились ежегодно во всех греческих полисах. Они были непременной частью любого праздника и всегда проводились в присутствии зрителей.
 - Некоторые из агонов переросли местное значение и приобрели общегреческий — **панэллинский** — статус.

- Древние греки были язычниками и посвящали агоны своим любимым богам. Из гимнастических агонов — большой популярностью пользовались *Истмийские игры* (в Дельфах) в честь бога морей *Посейдона*, *Панафинейские игры* (в Афинах) посвящались богине *Афине Палладе*. Однако из всех игр наибольшее значение имели *Олимпийские игры*, проводившиеся в честь главного бога — *Зевса Олимпийского*.

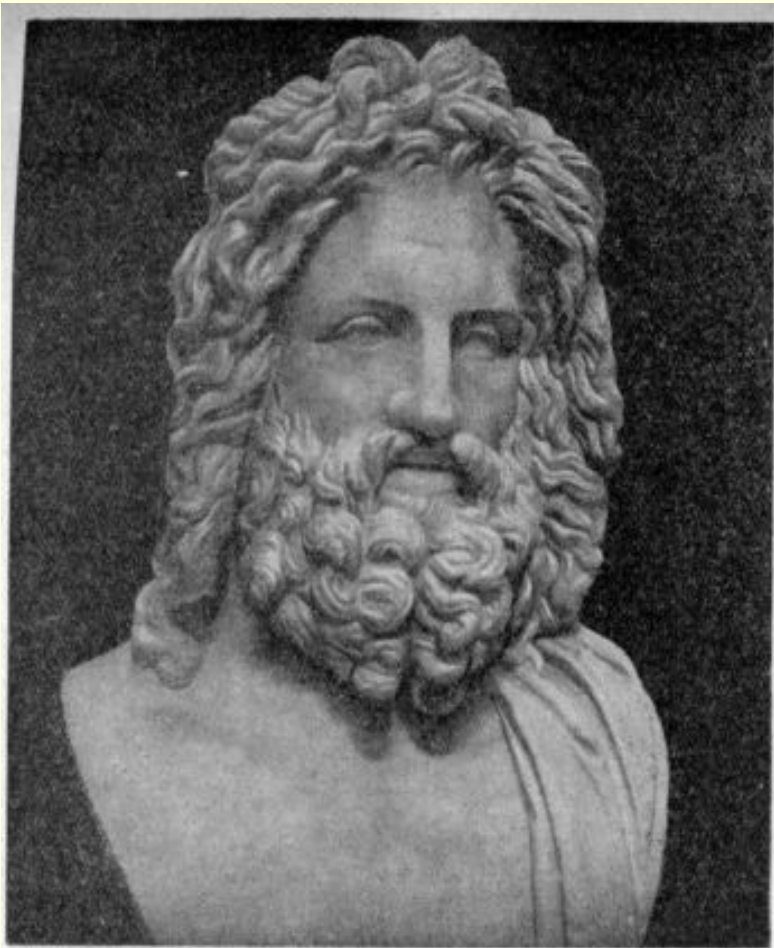
Посейдон – бог морей



Афина – богиня неба, повелительница туч и молний,
богиня плодородия, покровительница мирного труда



Зевс – верховный бог греков, царь и отец богов и людей



-
- Олимпийские игры проводились в Олимпии, расположенной в западной части Пелопоннесского полуострова. Здесь, у подножия горы Кронос, в долине реки Алфей, до сих пор зажигается олимпийский огонь современных Игр.
 - Одна из главных причин возникновения игр – потребность в воспитании воинов, демонстрация превосходства военной и аристократической знати в области военно-физической подготовки.

- Первые известные истории Олимпийские игры отмечены 776 г. до н.э.

- На Олимпийских играх древнего периода не могли участвовать в состязаниях женщины, неполноправные граждане, варвары и те, против которых было возбуждено уголовное дело.

- В преддверии проведения Игр прекращались все распри и войны. Никто не имел права вступить на территорию Олимпии с оружием. Нарушителя ждал суровый штраф около 27 кг чистого серебра. Но страшней разорительного штрафа было проклятие, которое боги посылали на нарушителя олимпийского перемирия. Строгому наказанию подвергались и люди, оскорбившие путника, идущего на олимпийский праздник, их ждало отлучение от Игр на две Олимпиады!

-
- **Экехейрия** - общегреческое перемирие, которое объявлялось на период проведения Игр.

- Выступать на Играх – это была большая честь и ответственность. Каждый атлет должен был 10 месяцев готовиться дома и еще месяц тренироваться в Олимпии. Да не как-нибудь, а очень упорно. За будущими олимпийцами внимательно и строго наблюдали элладоники – судьи и распорядители Игр. Они не только отвечали за подготовку атлетов, но и следили за тем, чтобы места соревнований были в надежном порядке. Элладоники награждали победителей и налагали штрафы на провинившихся.

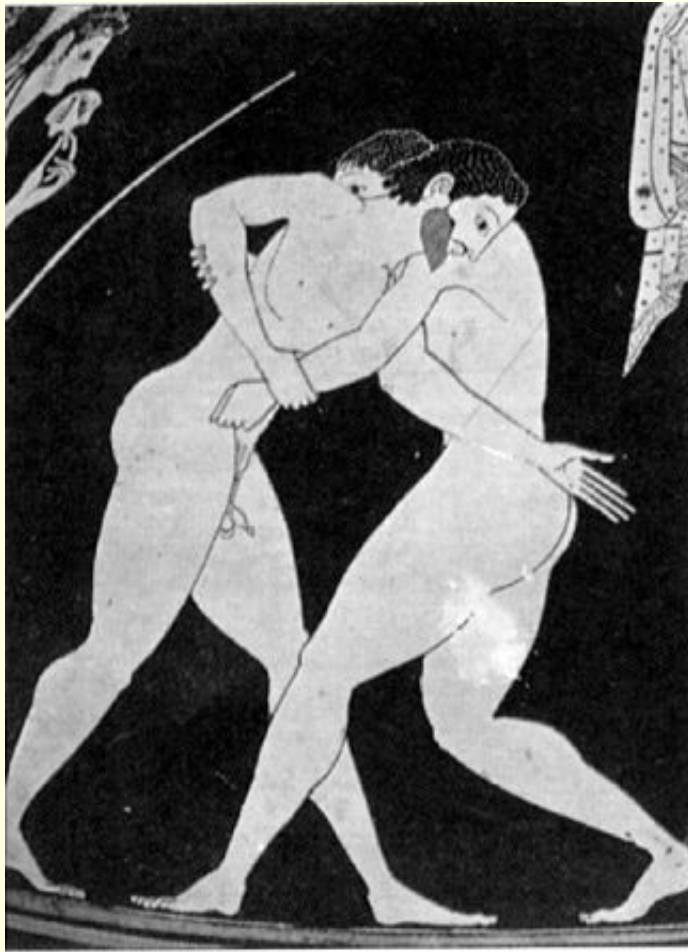
-
- **Элланодики** – люди, которые обеспечивали организацию игр и судейство на них

-
- Игры проводились в местечке Олимпия, расположенном у подножия горы Кронос. Сначала они продолжались один день и состояли из одного вида состязаний – бега на один стадий (**стадий** – единица длины, 192 м 27 см). Этот вид состязаний имел два названия – **стадиодром** и **аулос** (бег на 1 стадий под звуки музыкального инструмента аулоса).

- Программа Олимпийских игр изменялась следующим образом:

- на XIV Олимпиаде (724 г. до н.э.) в программу состязаний был включен **диауλος** (бег на 2 стадия);
- на XV (720 г. до н.э.) – **долиходром** (бег на длинную дистанцию, примерно 25 стадий);
- на XVIII (708 г. до н.э.) – пентатлон;
- на XXIII (688 г. до н.э.) – кулачный бой;
- на XXV (680 г. до н.э.) – заезды колесниц;
- на XXXIII (648 г. до н.э.) – верховая езда и **панкратион** (соединение борьбы и кулачного боя).
- К 688 – 680 гг. до н.э. продолжительность Игр увеличилась до 4 – 5 дней

-
- Семь веков в Играх участвовали только греки, а затем в них получили право соревноваться атлеты из Сирии, Александрии, Вавилона и др.
 - Олимпийские игры проводились непрерывно 1170 лет. На эти соревнования спортсмены собирались 293 раза.











- К IV в. до н.э. на общеэллинских играх стали разыгрываться значительные по стоимости призы, что оказалось важным материальным стимулом в стремлении к победе на состязаниях. Источником пополнения рядов профессиональных атлетов стала наемная армия, появившаяся в греческих городах-государствах. Одним из результатов материальной заинтересованности в исходе состязания стал подкуп соперников. На Олимпийских играх с этим пытались бороться с помощью штрафов. Уличенный в подкупе атлет должен был установить за свой счет статую Зевса (**зана**) на специальной аллее в Олимпии

-
- **Атлет** – человек, принимающий участие в состязаниях за плату

- Эти события имели и негативные последствия. ~~Профессионализация участников состязаний~~ способствовала изменению структуры греческой физической культуры: одним ее полюсом стала физическая культура богатых греков, эволюционировавшая в направлении пассивного ухода за телом, другим – профессиональная атлетика. Подавляющее большинство греков оказалось в пассивной зрительской позиции по отношению к физической культуре. Таким образом, проявился кризис греческой физической культуры, который совпал с общим культурно-экономическим упадком Древнего мира.

-
- Условной датой прекращения существования эллинской физической культуры можно назвать дату запрещения Олимпийских игр императором Феодосием I в 394 г.
 - Спортсооружения были разрушены, а землетрясение стерло Олимпию с лица Земли. Идея Игр была предана забвению на 1000 лет.

3. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания

- В Древней Греции происходит зарождение педагогической теории физического воспитания. В трудах древних философов и ученых – Платона, Аристотеля и др. – было высказано много ценных мыслей о физическом воспитании как составной части общего воспитания и образования.

-
- Платон (427 – 347 гг. до н.э.) – представитель афинской аристократии, философ-идеалист – обосновывал теорию гармонического развития духовных и физических качеств рабовладельцев. Платон был сторонником спартанской системы воспитания со значительным расширением в ее рамках умственного образования. Большое внимание философ уделял воспитанию дошкольников, игры детей строились таким образом, чтобы они с малых лет привыкали к образу жизни взрослых.

- Аристотель (384 – 322 гг. до н.э.) – крупнейший ученый-философ, ученик Платона и воспитатель Александра Македонского.
- Считал, что тело и душа человека существуют неразрывно. Физическое воспитание предшествует умственному воспитанию. Аристотель, в отличие от Платона, порицал спартанскую систему воспитания за ее суровость и тяжелые упражнения. Он был против того, чтобы гимнастическому образованию придавали «атлетическое» направление, что, по его мнению, мешало естественному развитию детей.

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