

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ

FEATURES OF THE FORMATION OF THE FUNDAMENTALS OF PHYSICAL CULTURE IN ANCIENT GREECE

Л. В. КАРАСЁВ (научный руководитель – И. Н. Юрченя)
L. V. KARASEV (scientific supervisor – I. N. Yurchenya)

Белорусский государственный университет
Минск, Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Republic of Belarus

e-mail: lavrentyi111@gmail.com

В статье представлены основные аспекты формирования физической культуры в Древней Греции в рамках особенностей здоровья и жизнедеятельности населения. Анализ научно-методических и архивных материалов позволил выявить, что забота о физическом самосовершенствовании, воспитании, культуре и здоровье была весьма важной для древнегреческого общества. На основе эмпирических данных древними учеными была теоретически разработана система знаний о безопасной жизнедеятельности и пользе физических упражнений для тела и духа человека.

Ключевые слова: физическая культура, безопасная жизнедеятельность, здоровье, физические упражнения, Древняя Греция, античность.

The article presents the main aspects of the formation of physical culture in Ancient Greece within the framework of the peculiarities of health and vital activity of the population. The analysis of scientific, methodological and archival materials revealed that taking care of physical self-improvement, education, culture and health was very important for ancient Greek society. Based on empirical data, ancient scientists theoretically developed a system of knowledge about safe life and the benefits of physical exercise for the human body and spirit.

Keywords: physical culture, safe living, health, physical exercises, Ancient Greece, antiquity.

На сегодняшний день молодому поколению для понимания традиционности и важности физического развития и самосовершенства-

ния необходимы знания исторического развития физической культуры и безопасности жизнедеятельности в рамках преобразования общества на протяжении длительного временного исторического промежутка. Физическая культура в Античной эпохе была неотъемлемой частью воспитания полноправного члена общества – гражданина полиса. Физическая подготовка отвечала требованиям обороны полиса, физическому здоровью гражданина и культуре общества. Греческие ученые, такие как Платон, Аристотель и иные писали о важности всестороннего развития человека. Древние греки использовали три инструмента для достижения физического развития: 1) обязательная физическая подготовка в школах; 2) организация крупных соревнований, которые играли роль единения эллинского мира; 3) моральное обоснование важности упражнений.

Система физического воспитания называлась гимнастикой (*γυμνός* – «gymnós»), что с греческого означает «нагой», ибо в ранний период греки физические упражнения исполнялись нагишом, т. к. доступный вид одежды в то время сковывал движения и мог влечь за собой травмы [8, с. 57].

Гимнастика состояла из следующих компонентов: 1) подвижных игр, в которых участвовали дети до 7 лет, где основными упражнениями являлись игры с мячом, обручем, бегом; 2) палестры, то есть зданием, где занимались преимущественно борьбой – палестрикой (рукопашная схватка, кулачный бой, борьба вольным стилем), бегом, прыжками в длину, метанием диска, копья и камней; 3) орхестрики, которая представляла из себя ритуальные танцы, связанными с обрядами посвящений, где развивали ловкость и грацию движений путем игры с мячом, акробатикой, обрядовыми, театральными и боевыми танцами [8, с. 57].

Палестра была младшей ступенью обучения для детей от 14–16 лет, гимнастика была более высшей ступенью для юношей с 16 до 18 лет [6, с. 6]. Важно также отметить, что гимназии были открыты и для взрослого населения, где часто собирались философы, писатели и др., которые устраивали диспуты и лекции.

Гимнастика была общим физическим воспитанием, предназначавшееся для военного дела, а для соревнований использовалась агонистика. Последняя представляла из себя гимнастические игры и состязания, а также мусические соревнования – музыка, танцы, поэзия. Наибольшей популярностью пользовались такие гимнастические агоны, то есть соревнования, как Истмийские, Панафинейские и Олимпийские игры [4, с. 17–18].

Уже в устройстве самой гимназии мы можем найти элементы, которые были предназначены для безопасности учащихся. В гимназии располагались комнаты для обмывания горячей и холодной водой, которые позволяли смыть с себя пыль и грязь. После чего ученик намазывал себя маслом, что смягчало кожу и делало ее более упругой. При втирании масла греки разминали свое тело, от чего позже врачи и гимнасты поняли важность такой вещи, как массаж. Одна из должностей, «алипт», натирщик масла, позже стал ученым массажистом и иногда заменял врача [4, с. 9]. Также обтирались песком для 3 целей: 1) сделать удобными захваты на жирном теле при борьбе; 2) очистить поры кожи от масла; 3) задержать испарение пота дабы избежать заболевания и потерю массы [4, с. 9]. Все это способствовало снижению как травм, так и лучшим результатам физических упражнений.

У спартанцев были некоторые отличия в обучении. Уже с 7 лет их забирали в специальные общественные дома, где главное место занимала физическая подготовка из-за воинственного характера полиса Спарты, из-за чего воспитание было весьма суровым. В 15-летнем возрасте устраивались криптии – группы по 30–40 человек нападали в ночи на илотов, уничтожая наиболее сильных и опасных, тем самым показывая свое мужество, хитрость и проходя первые боевые учения [5, с. 8]. После чего подростки попадали в группу эйнеров, где основной подготовкой будущего воина служил пентатлон, кулачные бои и даже танцы, которые развивали ритмичность движений. А по достижению 20 лет юноши переходили в разряд эфебов и получали систематическое военное обучение до 30 лет [8, с. 66].

Великий греческий философ Аристотель, писал о том, что: «мальчиков должны отдавать в руки учителей гимнастики и педотрибов: первые приведут в надлежащее состояние их тело, а вторые привьют им ловкость» [1, с. 632]. Уже Аристотелю было известно, что: «для телесной силы губительны и чрезмерные занятия гимнастикой, и недостаточные, подобно тому, как питье и еда при избытке или недостатке губят здоровье, в то время как все это в меру и создает его, и увеличивает, и сохраняет» [1, с. 80].

Греки применяли физические упражнения в качестве методов заботы о здоровье и даже лечения болезней. Геродик и Селимврии использовали тренировки для лучшего усвоения соответствующей пищи физическим упражнениям. Феон из Александрии писал много о массаже – «трипсис», и считал, что легкий содействует похудению, а жесткий – наращению жировых масс [6, с. 18]. Гиппократ же считал иначе «Растирание (массаж) может разрешать, стягивать, давать мясо или

заставлять худеть; твердое растирание стягивает, мягкое – разрешает; частые растирания заставляют похудеть, умеренное – потолстеть» [2, с. 525]. Гиппократ использовал упражнения для лечения болезней, по всей видимости грекам было более, чем известны какие именно, раз автор о них не пишет; приведем пример: «диета пищевая, питьевая, упражнения и прогулки должны быть таковы, чтобы больной стал тонким и сухим, но чтобы мышцы его сделались насколько возможно более сильными» [3, с. 18]. Диета обозначала не только питательный режим, а в целом, тесно связанный с физическими упражнениями [3, с. 437]. На заботу о безопасности жизнедеятельности указывает нам такое простое и логическое замечание Гиппократа «Упражнения да предшествуют пище» [3, с. 275]. В книге Гиппократа «О диете» мы можем найти множество примеров, где диета может быть успешна лишь при физических упражнениях, т.к. Гиппократ писал, что: «Привычка, вследствие которой мы здоровы: диета, одяжание, труды, сон, половые сношения, образ мышления» [3, с. 285].

Клавдий Гелен писал о том, что гимнастика является не техникой борьбы, а искусством распознавания влияние физических упражнений на организм. Гелен, используя свои знания, с помощью гимнастики смог вылечить кривизну грудной клетки [6, с. 18]. Он уделял большое внимание физическим упражнениям и считал, что здоровье человека состоит из диеты, гимнастики, ванн, массажа. Благодаря ему в Римский период чаще стали возводить термы, которые являлись целым комплексом с бассейнами, массажными комнатами и залами для физических упражнений [10, с. 159].

Согласно римскому философу Сенеке, есть, упражнения легкие и недолгие (например, прогулка пешком), которые быстро утомляют тело и много времени не отнимают, которым помешают ни холод, ни зной, ни даже старость [9, с. 52].

Рассмотрев особенности развития физической культуры древнегреческого общества, мы можем заключить, что греки уделяли значимое внимание как физической культуре, так и безопасной жизнедеятельности, которые проявлялись в заботе об устройстве мест для занятий физическими упражнениями, диете, массаже и правилами как самих занятий, так и подготовкой к ним, что нам наглядно показывают труды античных авторов. Данные знания важны для понимания важности полноценного образа развития и жизни человека, его безопасной жизнедеятельности и здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аристотель*. Сочинения: в 4 т. / общ. ред. А. И. Доватура. – Москва: Мысль, 1983. – Т. 4. – 830 с.
2. *Гиппократ*. Сочинения: в 3 т. / В. П. Карпова. – М: Медгиз, 1944. – Т. 1 – 736 с.
3. *Гиппократ*. Сочинения: в 3 т. / В. П. Карпова. – М: Медгиз, 1944. – Т. 2 – 511 с.
4. *Гладких, Д. Г.* История развития физической культуры. Учебное пособие / Д. Г. Гладких, А. Д. Кудря, Л. И. Тимошенко, Т. И. Прокопенко. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – 186 с.
5. *Голощапов, Б. Р.* История физической культуры и спорта: учеб. Пособие / Б. Р. Голощапов. – М.: изд. центр. –Академия, 2001. – 312 с.
6. *Дюперрон, Г. А.* Краткий курс истории физических упражнений / Г. А. Дюперрон. – Л.: изд. Ленинград. школы физ. образования комсостава, 1924. – 64 с.
7. *Дятлова, В. Ю.* История физической культуры и спорта: учеб.-метод. комплекс для студ. / В. Ю. Дятлова. – Новополюк: ПГУ, 2005. – 244 с.
8. *Столбова, В. В.* Всеобщая история физической культуры и спорта / В. В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 387 с.
9. *Сенека Луций*. Нравственные письма к Луцилию / Пер. С.А. Ошеров – М : Наука, 1993. – 501 с.
10. *Хорькова, А. С.* Зарождение теоретических знаний о физическом воспитании / А. С. Хорькова, М. Д. Малкова // Вестн. Югорск. гос. ун. – 2017. № 1. – С. 158–161.