

© Шапошников Г.Н.

УДК 61.76.01.09

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ВРАЧЕВАНИЕ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ

Шапошников Г.Н.¹

¹Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, кафедра истории, экономики и правоведения

Резюме. В статье описаны основные направления и методы развития физической культуры в Древней Греции, показана связь атлетики и медицины, а также положительные и отрицательные стороны античных тренировок, которые проявились в олимпийских играх. Автор полагает, что в Древней Греции впервые в мировой истории сформировалась целостная система атлетики, основанная на военно-прикладных видах спорта, а положительные и отрицательные стороны греческой физкультуры проявляются в современном спорте.

Ключевые слова: физическая культура, атлетика, спортивная подготовка, Олимпийские игры, врачевание, Древняя Греция.

PHYSICAL CULTURE AND HEALING OF ANCIENT GREECE

Shaposhnikov G.N.¹

¹Federal state educational institution of higher education "Ural state medical University" of the Ministry of health of the Russian Federation, Department of history, Economics and Law

Summary. The article describes the main directions and methods of physical culture development in Ancient Greece, shows the connection between athletics and medicine, as well as the positive and negative sides of ancient trainings, that manifested themselves in the Olympic Games. The author believes an integral system of athletics based on military applied sports was formed in Ancient Greece for the first time in world history, and the positive and negative sides of Greek physical education are manifested in modern sports.

Key words: physical education, athletics, sports training, Olympic games, healing, ancient Greece.

Введение

Физическая культура и врачевание являются важными факторами в укреплении здоровья человека, и профилактике заболеваний. Многие историки считают, что греческая культура является началом системного развития физического воспитания, культ человеческого тела, его красоты. Развитие древнегреческой атлетики приходится на VI—V вв. до н. э., когда на Пелопоннесе сформировался идеал человека как сочетание физической красоты с духовным совершенством, в греческую повседневность вошли олимпийские игры. Не случайно, именно в Древней Греции родился знаменитый афоризм: «Mens sana in corpore sano», который потом перешел и в римскую культуру. На это же время приходится и расцвет древнегреческого врачевания. Для поддержания здорового тела греки разработали целостную систему физических упражнений и тренировок, в которых много места отводилось и медицинским практикам. Многие из них не утратили своего целительного значения и сегодня.

Цель работы:

Показать особенности физической подготовки в Древней Греции и влияние практик врачевания на их развитие. Показать положительные и отрицательные стороны атлетических тренировок этой культуры, а также показать влияние физкультуры на развитие античного врачевания.

Материалы и методы

Автор в тексте пользуется термином «врачевания», поскольку в древнем мире медицины в нашем понимании еще не было. Для этого использовался метод исторической ретроспекции, который позволяет с достаточной полнотой описать наиболее распространенные виды спортивных тренировок древних греков. Источниками для написания статьи послужили материалы интернета и издания по истории физкультуры.

Результаты и обсуждение

Для понимания сущности феномена древнегреческой физической культуры необходимо отметить ее важные черты. По сути, воплощением древнегреческой культуры выступает агон — постоянное спортивное соревнование. Перманентные войны между греческими городами-полисами и определяли особенности физической подготовки — большинство состязаний было направлено на демонстрацию военно-прикладных умений.

Наиболее полную точку зрения древних греков на физическую культуру выражали их врачи и философы. Древнегреческий философ Платон (около 428—347 гг. до н. э.)

называл движение и спорт «целительной частью медицины», а писатель Плутарх (127 г) — «кладовой жизни». Свою лепту в обоснование спорта, как важного условия для поддержания здоровья внесли и греческие врачи. Первые сведения о медицинской гимнастике в Древней Греции относят к V веку до н. э. и связывают их с врачом по имени Геродик. Он был учителем гимнастики: когда он заболел, он применил для лечения гимнастические приемы. В начале он терзал этим, главным образом, самого себя, а затем впоследствии остальную часть человечества. Геродика считают основателем лечебной гимнастики, впервые больные стали обращаться за помощью не в храмы, а в гимназии — в учреждения, в которых преподавали гимнастику. Сам Геродик по свидетельству Платона страдал каким-то неизлечимым недугом, однако, занимаясь гимнастикой, он прожил долго, обучая своих пациентов лечебной гимнастике. Позже Гиппократ (460—377 гг. до н. э.) привнес в греческую гимнастику понимание «лечебной дозы» физических упражнений для больного человека и стал одним из основателей лечебной физкультуры. Он придерживался мнения, что занятия физическими упражнениями служат средством профилактики и лечения разных болезней [1] Во II в. до н.э. в Древней Греции появляется первое руководство по физическому воспитанию. Это произведение Филострата «О гимнастике», в котором он описывает некоторые гимнастические упражнения, предлагает методику обучения и подготовки к олимпийским состязаниям [2].

Как развивались физические упражнения, какие методы предложили древние греки для совершенствования атлетических достижений? Древняя Греция представляла конгломерат городов-полисов и в каждом из них были свои особенности физического и военно-спортивного воспитания. Наибольшей популярностью военно-спортивное воспитание пользовалась в Спарте, в которой общество жило по принципам военной организации.

Главной целью спартанского воспитания было достижение полной физической закаленности. По словам древнегреческого историка Плутарха, спартанские мальчики грамоте учились лишь в том объеме, без которого нельзя обойтись, в остальном же все воспитание сводилось к требованиям беспрекословно подчиняться, стойко переносить лишения и одерживать верх над противником. С возрастом требования делались все жестче: ребятишек коротко стригли, они бегали босиком, приучались играть нагими. В 12 лет они уже расхаживали без хитона, получая раз в год верхнее платье,

за весь год лишь несколько раз они ходили в баню. Спали они вместе, по отрядам, на подстилках, которые сами себе готовили из тростника.

Физическая подготовка вначале проводилась на открытой площадке за городом, которая называлась «дромос» (бег). Позже учебная площадка была переведена в город и стала называться «палестрой» (от слова «пале» - борьба). Также возникли гимнасии, получившие свое название от слова «гимнос». Первоначально, у Гомера, это слово означало «без оружия», потом - «без верхней одежды» и окончательно стало употребляться в значении «обнаженный». Юноши в гимнасиях занимались физическими упражнениями, как правило на берегу реки, обнаженными, чтобы одежда не стесняла движения.

Уровень физической подготовки юношей проверялся во время празднеств, на которых они должны были доказать свое право на переход в общество взрослых мужчин. В более позднее время юношей-спартиатов подвергали испытанию на мужество - их бичевали. С 16 до 20 лет юноши занимались в отрядах эйренов, где больше внимания уделялось уже упражнениям с оружием. Базу собственно физической подготовки составляли пентатлон (пятиборье) и кулачный бой. Кулачный бой, а также приемы рукопашной схватки составляли «спартанскую гимнастику. Практиковали боевые танцы, во время которых имитировался поединок с противником, умение управляться со щитом и копьем, манипулировать щитом, чтобы увернуться от камней, которые бросали во время танца воспитатели или другие взрослые. С 20 лет юноши после успешных испытаний переходили в группу эфебов, где подготовка длилась 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 о том, что обнаженные девушки 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.

Вследствие такого воспитания воинов Спарта достигла большого могущества и являлась в VI в. до н. э. сильнейшим полисом Греции. Это проявлялось даже на олимпийских состязаниях эллинов. В течение VII в. до н.э. победителями игр постоянно становились спартиаты. Поэтому многие древнегреческие полисы заимствовали опыт спартанской системы воспитания. Систематическая физическая подготовка спартанцев являлась новым явлением в истории физической культуры, так как здесь право на

занятия физическими упражнениями было всеобщим для всех граждан, кроме рабов-илотов

В других городах физическое воспитание было ближе к афинским стандартам, где дети и юноши воспитывались в семье и помимо физических упражнений, внимание обращалось на духовное и общекультурное развитие. Многие историки считают Афины родиной древнегреческой демократии, для выполнения гражданских функций и участия в политической жизни полиса одних физических достижений и закаливания явно не хватало. В Афинах, в отличие от Спарты, воспитание детей было частным делом родителей, которые после достижения детьми 7-летнего возраста отправляли их в школу грамматиста, где они обучались чтению, письму и счету, а позже в школу кифариста, где занимались музыкой, пением, декламацией. Некоторые авторы эти школы называли мусическими (от слова «муза» - богиня-покровительница искусства, науки). С 12–14 лет они посещали палестры, частные школы, где в течение 2–3-х лет занимались гимнастикой. Здесь же велись беседы на политические и нравственные темы. Наиболее богатые граждане Афин содержали свои палестры, где занимались их сыновья. Кроме палестр, в Афинах существовали общественные учебные заведения - «гимнасии», возглавляемые гимнасиархами, которые несли ответственность перед общиной за воспитание молодого поколения. Гимнасии были трех типов – академии, ликеи, киносарги – и строились обычно вблизи храмов. В них, кроме физической подготовки, ученики развивали умственные способности, получали эстетическое и этическое воспитание. Гимнасии посещали ученики с 16–18 лет. После 18 лет дети наиболее имущих граждан обучались в группах эфебов, где они готовились управлять государством, изучали законы и военное дело, а также философию.

В целом античную гимнастику древних греков можно разделить на три части: палестрику, орхестрику и игры. Палестрика включала в себя:

а) главные упражнения (различные виды бега, прыжков, метаний копья и диска, борьбу, кулачный бой); при этом, имелись разработанные методики развития физических качеств (поднятие груза при различных положениях туловища, бег в воде на различной глубине или песке, применение упражнений с отягощениями и др.), разучивание упражнений целостным и расчлененным методами;

б) военные упражнения (метание с помощью пращи, удары боевым копьем, стрельбу из лука);

в) специальные упражнения (верховую езду, езду на колесницах, плавание);

г) сферистику (игры в мяч).

В орхестрику входили акробатика, хореография, танцы в кругу, выполняемые под музыку. В раздел игр входили детские подвижные игры с палками, колесом, шаром, мячом и др.

В середине V в. до н.э. одновременно с допуском юношей на общегреческие соревнования в обучение включаются в облегченном виде основные компоненты пентатлона (пятиборья) и панкратиона (соединение борьбы с кулачным боем) [3]. Наибольшие успехи в спортивных достижениях демонстрировались в ходе олимпийских игр, которые в Греции проводились с 776 по 394 гг. до н.э. На время их проведения заключалось священное перемирие – *экехерия*. Представители враждующих городов проводили в Олимпии мирные переговоры, улаживали конфликты. Свободные граждане использовали перемирие, чтобы совершать торговые и другие сделки. Знаменитые философы, поэты, художники знакомили публику со своими произведениями. Число зрителей и участников Олимпийских состязаний росло с каждым годом. Олимпия приобрела значение духовного центра Древней Греции. В 394 году, христианский император Феодосий, запретил Олимпийские игры. Античные храмовые сооружения были сожжены. Олимпия пришла в упадок. Всего в период с 776 года до н.э. до 394 год было проведено 293 Игр [4].

Женщины не могли присутствовать на античных Олимпийских играх даже в качестве зрителей. Ослушавшимся грозила смертная казнь. Исключение было сделано лишь для жриц богини Деметры. Один из мифов рассказывает о том, как однажды мать олимпийского чемпиона, хитростью проникла на стадион. Легендарная Каллипатера, уроженка острова Родос, была дочерью и сестрой олимпионика. Она верила, что её сын Посейдор, тоже станет олимпийским чемпионом. Мать хотела любой ценой увидеть триумф сына. Прибыв в Олимпию Каллипатера надела мужское платье и примкнула к группе педотрибов. (*Педотриб* – учитель гимнастики, тренер в Древней Греции). Посейдор стал олимпийским чемпионом в кулачном бою. Когда объявили победителя, счастливая мать не выдержала: забыв обо всём, перепрыгнула через барьер, бросилась к сыну. От стремительного бега мужской наряд слетел. По закону, женщину следовало сбросить со скалы. Тогда Каллипатера объявила из какого она рода, кто её отец, брат и заявила, что она сама тренировала своего сына. Мать олимпионика помиловали. Чтобы подобное не повторилось, было принято новое правило. Отныне – тренер, находившийся в непосредственной близости от участников состязаний, обязан

быть обнаженными. Современные Игры связаны с именем французского барона Пьера де Кубертена.

(В ходе соревнований были многочисленные травмы. особенно частыми они были в ходе панкратиона (борьбы). Греческая борьба напоминала современную «борьбу без правил» и разрешала все болевые приемы, кроме ударов в глаза соперника, а поскольку дух соревнований был высоким, спортсмены предпочитали терпеть боль и выходить из поединка, только тогда, когда он грозил закончиться летальным исходом. После соревнований спортсменами занимались врачи. Они врачевали повреждения ахиллова сухожилия, растяжение мышц и связок паха, повреждение коленных менисков и крестообразных связок, растяжение связок голеностопного сустава, а также вывихи и переломы конечностей, многочисленные гематомы. Уже к V в. были разработаны определенные медицинские практики восстановления после спортивных травм: вправление вывихов, накладывание шин при переломах, наложение тугих повязок при растяжениях мышц и , масляных повязок на гематомы и др.

Уже тогда эти травмы лечили покоем, холодом, возвышенным положением поврежденных конечностей, массажами, купанием в море, при растяжении связок паха, лекари, помимо покоя использовали и растяжки. Растяжение мышц лечили накладываем тугих повязок, а переломы – шинированием для чего использовали местные глины и твердые поручные материалы (палки). Сегодня многие травмы колена лечатся хирургическим путем. Древние греки не проводили операций на суставах (кроме ампутаций), и многие атлеты становились инвалидами.

Основным методом реабилитации оставались массажи, теплые ванны, купания в море. Потом настало время дозированного движения -комплекса упражнений, способствующих восстановлению организма. Таким образом, можно сделать вывод, что спортивная медицина занималась в древнем мире только залечиванием ран и травм. Также спортивные врачи того времени давали инструкции спортсменам [5].

При этом не стоит идеализировать олимпийское движение Древней Греции. Вход соревнований допускались многие издержки, которыми изобилует и современный спорт. Поскольку атлетика становилась профессиональным занятием, ее не миновала такая беда, как взяточничество и постановочные бои. До наших дней дошло примеры раскрытых мошенничеств. На Олимпиаде 388 года до н. э. фессалийский кулачный боец Евпол подкупил трех своих соперников, среди которых был один олимпийский чемпион. Когда история вскрылась, оштрафовали всех, замешанных в этой истории.

На полученные деньги устроители игр в Олимпии заказали 6 бронзовых статуй Зевса, у оснований которых выбили стихи, повествующие о неспортивном поведении атлетов, а также напоминали, что бороться нужно честно. В 332 году до н. э., афинский пятиборец Каллипп подкупил своих соперников. Он не смог выплатить штраф, который в результате этого был возложен на его родные Афины, афиняне заплатили штраф Каллиппа, и Олимпию украсили еще шесть статуй Зевса. В 68 году до н. э. борец Эвдел сговорился со своим соперником Филостратом Родосским, чтобы тот поддался ему в схватке. Обоих борцов оштрафовали. Эвдел выплатил штраф сам, за Филострата заплатил его полис. Эти случаи можно продолжить [6].

Выводы

Педагогические идеи и естественно-научные вопросы физического воспитания в Древней Греции базировались исключительно на эмпирическом опыте и основывались на военно-прикладной тематике. При этом древние греки смогли выработать методы физкультуры, которые не утратили своего значения до сих пор:

1. Используйте прогрессивную нагрузку, чтобы стать сильнее;
2. Ты сам себе спортивный зал;
3. Напрягись или иди домой;
4. Развивайте скорость и выносливость с помощью песка;
5. Нет спортивной одежды? Без проблем;
- 6 У вас есть цель, к которой нужно стремиться;
- 7 Не забудьте остыть;
- 8 Правильное питание жизненно важно [7].

Все эти принципы актуальны и сегодня.

Как было отмечено, греки впервые в истории увидели прямую связь между спортом и медициной, разработали системы физической реабилитации и предупреждения болезней посредством атлетики. Они действительно поняли спорт на качественно новую высоту, Греки впервые придали спортивным состязаниям массовый характер, заставляя заниматься военно-прикладными видами спорта всех граждан полисов. При этом идеализировать греческую систему физической культуры и олимпийского значения не стоит, поскольку победа в них достигалась всеми возможными способами, подчас далекими от идеалов олимпийского движения. Многие негативные моменты древнегреческой физической культуры присутствуют и в современном спорте.

Список литературы

1. Давыдова А.А., Щербенко К.С. Спортивная медицина и лечебная физическая культура // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-meditsina-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura/viewer> (дата обращения 15.11.2021 г.).
2. ЛФК в Древней Греции и в Древнем Риме // [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://studopedia.ru/21_21291_lfk-v-drevney-gretsii-i-v-drevnem-rime.html (дата обращения 08.11.2021 г.).
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Борис Романович Голощапов. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – С. 11.
4. Олимпийские игры в Древней Греции, история античных Олимпиад // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://sportcalorie.ru/historia/olimpijskie-igry-v-drevnej-greczii-istoriya-antichnyh-olimpiad> (дата обращения 15.11.2021 г.).
5. **Как развивалась медицина в спорте // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://history-doc.ru/istoriya-sporta/kak-razvivalas-medicina-v-sporte/> (дата обращения 15.11.2021 г.).**
6. Спорт в Древней Греции: занятие для гражданина. // [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://pikabu.ru/story/sport_v_drevney_gretsii_zanyatie_dlya_grazhdanina_7550498 (дата обращения 14.11.2021 г.).
7. Как древним грекам удавалось поддерживать такую физическую форму? Основные правила и принципы // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/id/60b3eb15cece080f43567df4/kak-drevnim-grekam-udavalos-podderjivat-takuiu-fizicheskuiu-formu-osnovnye-pravila-i-principy-614b629ead1f7a02862ab8ac> (дата обращения 08.11.2021 г.).