

# **Развитие физической культуры в Древнем Риме**

История физической культуры в **Древнем Риме**, достигшем наивысшей ступени развития в эпоху Древнего мира, относится к числу наиболее противоречивых проблем истории культуры.

Римский господствующий класс не чувствовал жизненной потребности в том, чтобы активно заниматься спортом. Спорт вызывал интерес, но тех, кто участвовал в соревнованиях, презирали. Это связано с рядом причин.



Физическая подготовка юношей до 16 - 17 лет до службы в армии являлась задачей семьи. И только в IV в. до н.э. было создано учебное заведение под названием «лудус», где велась физическая подготовка. Это была попытка скопировать греческие учебные заведения.

Для народных масс Римской империи основным развлечением были бои гладиаторов и состязания колесниц.

Физические упражнения были средством удовлетворения личных потребностей и формой индивидуального развлечения.

Греческая гимнастика и агонистика, предназначавшиеся служить образцом, утратили свои ценности. Римляне не переняли из них ничего.

**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.

Каждому периоду истории существования Древнего Рима были присущи свои особенности развития физической культуры.

*Царский период (VIII - VI вв. до н.э.).*



*Период республики (VI -1 вв. до н.э.).*



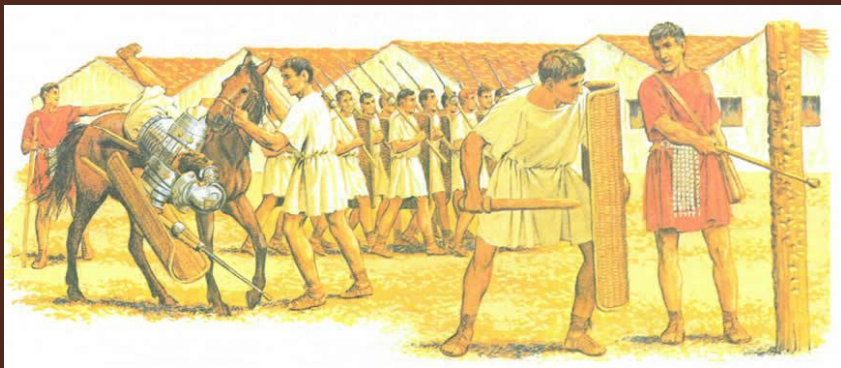
*Императорский период  
(71 г. до н.э. -476 г. н.э.)*





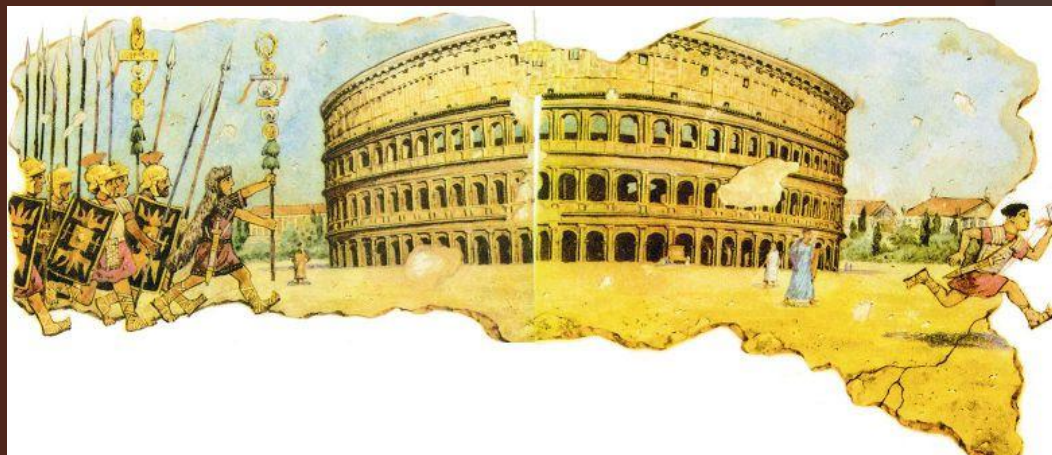
## Царский период (VIII — VI вв. до н.э.).

Название этого периода обусловлено названием правящей верхушки в Древнем Риме, в этот период государством правили короли этрусков.

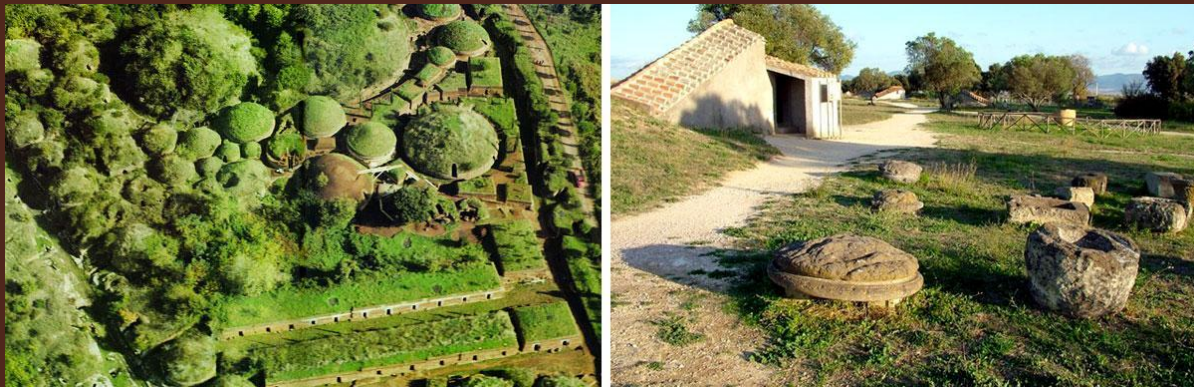


Стены усыпальниц покрыты росписями, часто отображавшими различные сюжеты спортивного характера. Настенные росписи и найденные бытовые предметы свидетельствуют о том, что физические упражнения были достаточно известны этрускам, особенно бег, метание диска и копья, борьба, кулачный бой, верховая езда, состязания колесниц, прыжки, а также плавание и прыжки в воду.

Приблизительно в VIII в. до н.э. Рим и окружающие его селения заключили союз городов, который имел общие храмы, предположительно здесь устраивались общие состязания, сопровождавшиеся ритуальными церемониями.



В некрополе в Тарквиниях обнаружена усыпальница, в которой почти на всех рисунках изображены атлетические сцены, из-за чего ученые назвали ее «гробницей Олимпийских игр». На стенах усыпальницы изображены соревнования в беге и прыжках, метание диска и состязания колесниц.



Кроме атлетических игр у этрусков популярны были поединки человека с животными (быками, собаками), носившие характер жестоких развлечений хозяев и рабов Древнего Рима.

Часто состязания изображаются вместе со зрителями, что свидетельствует о публичности игр.

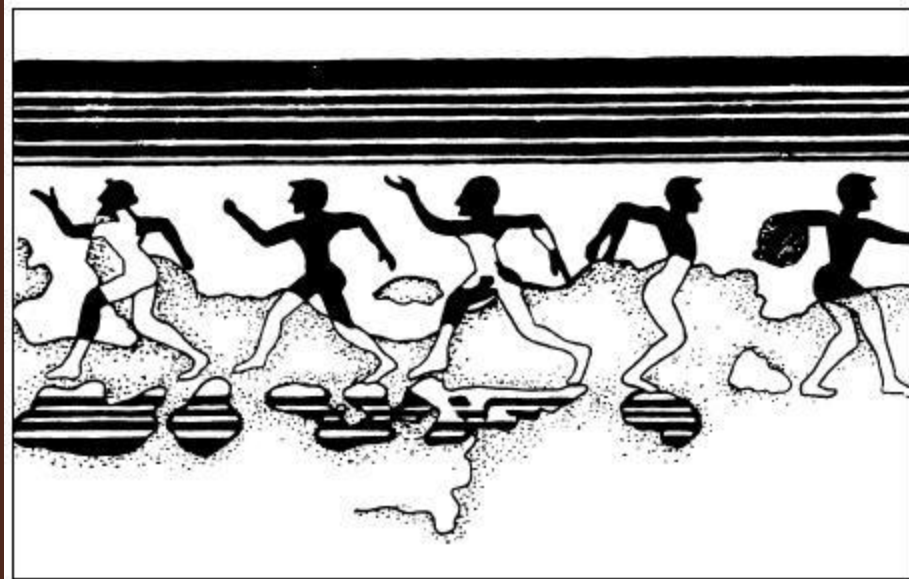
В других гробницах, приблизительно такого же возраста, запечатлены борьба, за которой следит судья с палкой в руке, фигуры бегунов с тренером и акробата, выполняющего сальто через деревянный барьер. Подобные сцены можно наблюдать также на найденных вазах и амфорах. Сохранилось несколько статуэток, изображающих прыгуна в воду, метание копья. Широко распространенным является изображение кулачных бойцов, руки которых вооружены предметами, увеличивающими силу удара.



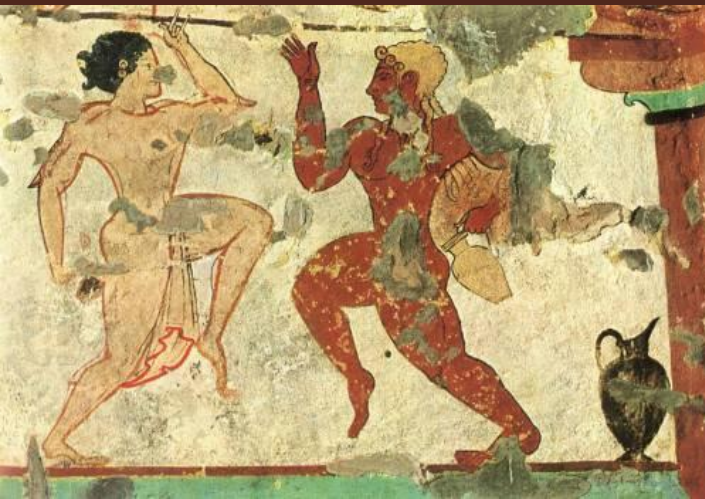


При планировке городов этрусков учитывалась их тяга к публичным состязаниям. Поэтому центром городов являлась прямоугольная площадь, служившая местом проведения игр, гонок на колесницах.

В центре Рима также было установлено этрускими царями место для проведения публичных игр, которые по традиции устраивали в честь победы над латинянами. Со временем они стали ежегодными и получили название Римских, или Великих, игр.



*Этруские атлеты  
(«Олимпийская» гробница VI в. до н.э., Тарквиния)*



Гробница Львиц. Борьба



Игры у этрусков являлись прежде всего увлекательным зрелищем, местом для получения острых ощущений. Непосредственными участниками игр были выходцы из низших слоев общества, рабы или свободные люди, нанятые за определенную плату. Иногда в качестве гостей приглашались соседние народы.

Патриции, высшие слои общества, свои доблести демонстрировали во время военных игр, устраивавшихся перед боевыми походами, по случаю победы в войне и восхождения на трон нового царя.

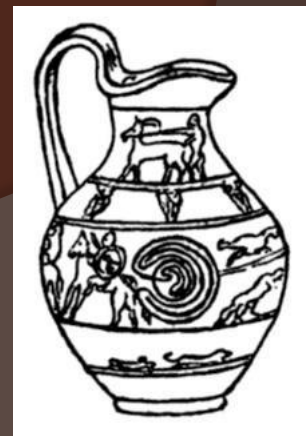
Постоянное место проведения конных скачек и состязаний колесниц в долине между Палатином и Авентином получило название «цирка». Здесь также устраивались **«Троянские игры»**, боевые пляски.

Распространены в Древнем Риме были и акробатические упражнения, демонстрировавшиеся странствующими артистами, так называемыми «циркуляторами», показывавшими акробатические трюки, хождение по канату, дрессировку животных и т.д.

В 510 г. до н.э., после изгнания последнего этрусского царя Тарквиния Гордого, в Риме была установлена республика, и постепенно этрусская культура отошла в небытие.

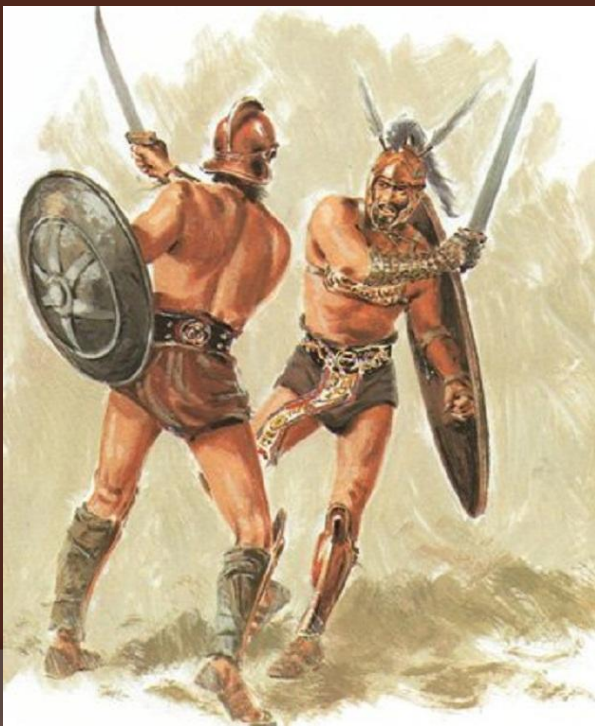
Существует обоснованное предположение, что на древнейших этапах своего существования Троянские игры представляли собой состязание инициационного характера, призванное продемонстрировать общине физические способности её юных членов и, возможно, ввести их в состав новой возрастной группы

Изображение  
этрусской ойнохой  
конца VII века до н. э. из  
Тральятеллы





Спортивные игры были связаны с родовыми культами, поклонением семейным божествам и почитанием предков, с ритуалами, призванными обеспечить плодородие, успех в бою. В состязания входили бег, гонки колесниц, фехтование и борьба. Образ главного бога-покровителя, ритуал и сами игры с изменением соотношения сил приобретали постепенно все более «римский» характер.



По мере отмирания праздников, устраивавшихся союзом городов, стали устраиваться демонстрации военной силы. Постоянное место проведения конных скачек и состязаний колесниц в долине между Палантином и Авентином получило название «цирк». Здесь проводились троянские игры, устраивались боевые пляски.

## Период республики (VI -1 вв. до н.э.).

Этот период получил свое название в связи с тем, что в конце VI в. до н. э. власть этрусков ослабла, Рим прогнал последнего короля этрусков и стал республикой.

Во времена завоевательных походов менялся характер римской физической подготовки. Гимнастические традиции были начисто забыты и стали элементами военной подготовки.



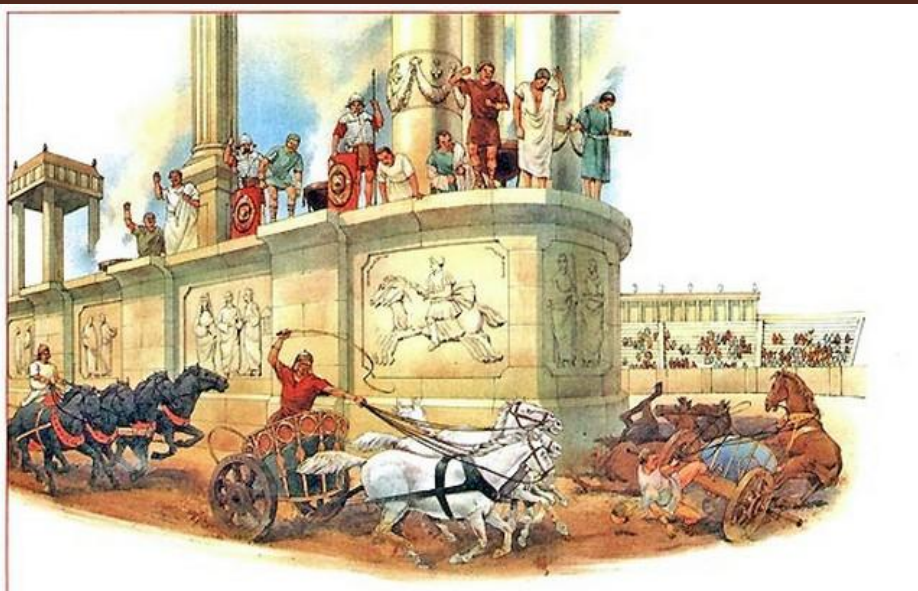
Воинская подготовка была хорошо организованной, со строгой дисциплиной. Ядро римских легионов составляли пехотинцы, ежедневно преодолевавшие марши в 15-20 км, при этом неся на себе оружие, личные вещи и снаряжение для лагеря. Таким тренировкам подвергались не только новобранцы, но и ветераны для сохранения бодрости и гибкости тела. Конные легионеры проходили особую подготовку, отрабатывая быстроту вскакивания на деревянном коне.



В высших кругах республиканского Рима физическая культура не получила такого развития, как в Древней Греции, хотя отдельные лица и были приверженцами греческой культуры. Некоторые патриции рядом со своими дворцами строили сферистерии, в которых упражнялись с мячом, бегали, прыгали, занимались с гантелями. Овладение умением плавать считалось этической нормой. В I в. до н.э. во многих городах Италии под влиянием Греции были построены гимнасии, в которых проводили время знатные граждане Рима.

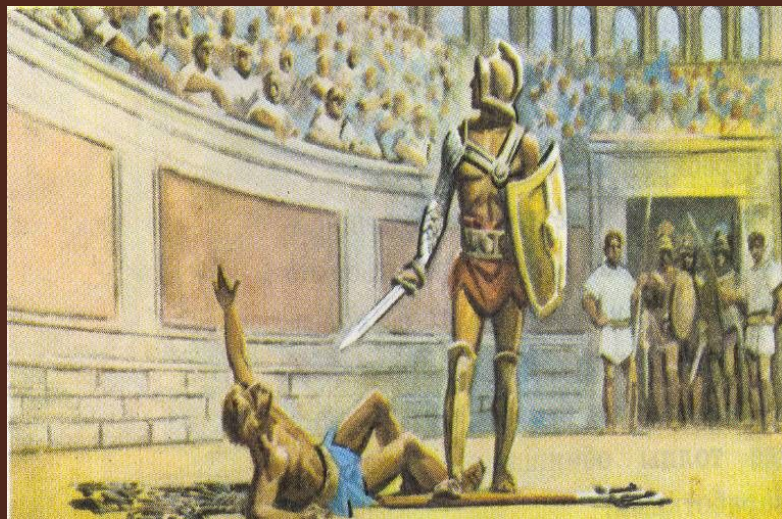


Средние слои римского общества проводили свое свободное время на игровых площадках: упражнялись в верховой езде, езде на колесницах, занимались борьбой, играли в мяч. Некоторые плавали и занимались греблей в Тибре. Римские легионеры практиковали игру в мяч ногами, надевая для этого специальную обувь - «кольцеус», откуда, как утверждают историки, пошло название игры «кальчо», что по-итальянски означает «футбол».





Римский народ состоял из патрициев (древней знати) и плебеев (массы свободного населения, владеющего земельной собственностью). В конце республиканского и в императорский период значительная часть плебеев, утратив свои земельные владения, превратилась в праздных людей, которых государство взяло на содержание как римских граждан, имеющих право голоса в народном собрании. Согласно закону 73 г. до н.э., каждый неимущий гражданин Рима ежедневно получал полтора килограмма хлеба; впоследствии императоры ввели также выдачу масла и мяса, а иногда и денег. В I-II вв. число иждивенцев государства доходило до 200 тыс. человек.



Мировоззрение этой праздной толпы заключалось в лозунге «Хлеба и зрелищ!». Все свое время они проводили на площадях, в харчевнях, банях, цирках и амфитеатрах, где развлекались созерцанием конных состязаний, гладиаторских боев и травли диких зверей, привезенных из экзотических стран. Римский писатель Аммиан Марцеллин с неодобрением отзывался об образе жизни этих людей: «Безделье так въелось в их нравы, что лишь только забрезжит утро желанного дня конных ристаний, как все стремглав мчатся в цирк чуть ли не быстрее самих колесниц, которым предстоит состязаться».



Особенно популярными были *гладиаторские бои*, устраивавшиеся в Древнем Риме в конце республиканского периода и в эпоху империи (I в. до н.э. - V в. н.э.) для развлечения свободного населения. Организацией таких зрелищ римская правящая знать стремилась снискать расположение толпы, привлечь ее на свою сторону в борьбе за достижение политических или экономических целей.



**Бой гладиаторов под аккомпанемент музыки (мозаика)**



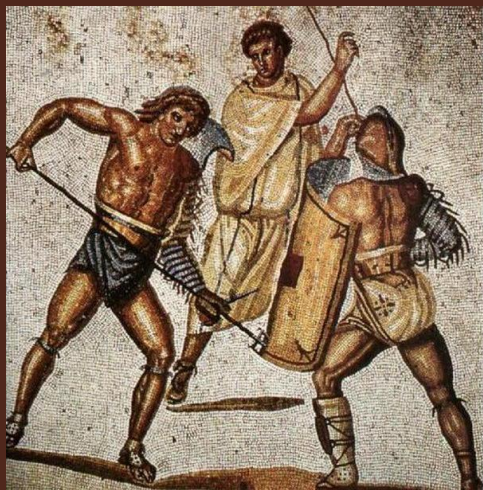
Гладиаторские бои берут начало от культовых погребальных обрядов, связанных с жертвоприношениями. Как зрелища гладиаторские бои впервые были устроены в 105 г. до н.э. Особенно широкое распространение они получили в эпоху империи.



## Императорский период (71 г. до н.э. — 476 г. н.э.).

Физическая культура из средств военных баталий превратилась в предмет «заботы» императорской власти и стала носить репрезентативные функции.

Императоры строили громадные купальни, посреди которых размещались площадки для посетителей, где знатные римляне могли танцевать, бегать, бороться, поднимать тяжести, играть в мяч и настольные игры.



В комплекс бань также входили палестры, предназначенные для физических упражнений, в основном в Риме практиковались игры в мяч.



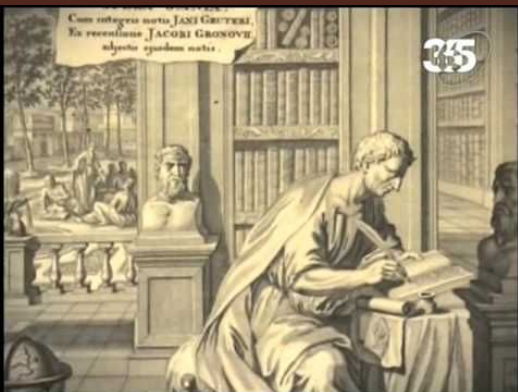
**Бани были доступны всем римским гражданам без учета имущественного положения. Термы являлись характерной чертой образа жизни Древнего Рима.**



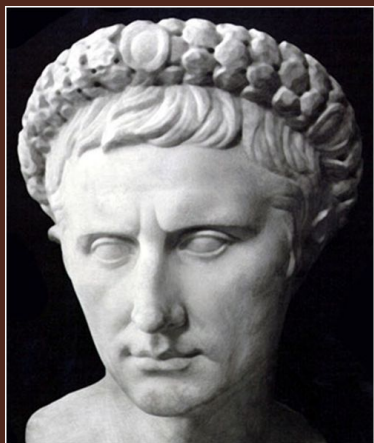
Термы, построенные Антониусом Каракаллой в 217 г. н.э., рассчитанные на 1600 человек, сохранились до наших дней. В помещении этих терм в 1960 г. проходили олимпийские соревнования гимнастов.



Римляне также были знакомы и с древнегреческой атлетикой, однако она для них не стала жизненной необходимостью. Римляне принимали атлетику как способ развлечения, публичного зрелища. Даже танцы считались для свободных римлян занятием позорным, хотя ими увлекались во время всенародных зрелищ рабы, артисты и другие несвободные граждане.



Мальчик прыгающий в воду  
(рисунок на гробнице 480 г. до н. э.)

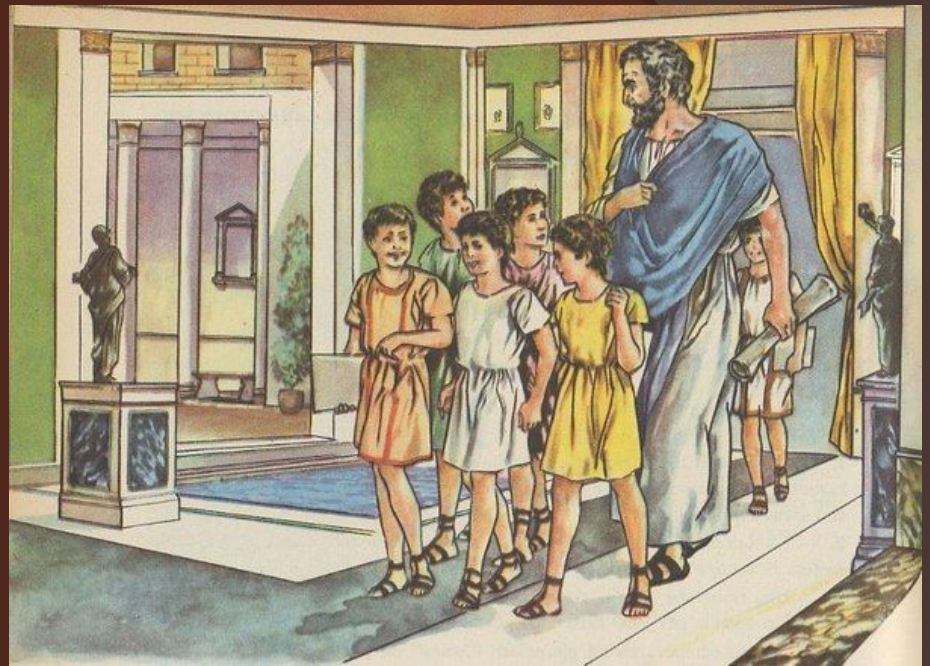


Император Август

Некоторые императоры Рима, находясь под греческим культурным влиянием, пытались устранить пробелы в физическом воспитании римских граждан. К примеру, император Август учредил государственные организации для юношей - **«коллегии инвенум»**, по подобию греческих школ эфебов. В «коллегиях инвенум» аристократическая молодежь Рима занималась физической подготовкой, носившей военизированный характер. Молодежь также объединялась в клубы, носившие имена местных богов или императоров. За обучение юношей в клубе отвечал префект, а имуществом клуба заведовал прокуратор. В Помпее, например, рядом со зданием клуба находился гимнасий наподобие греческого с открытым бассейном.



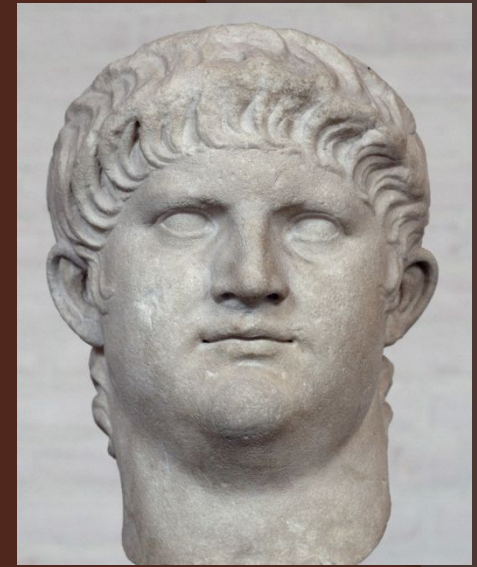
Тот же Август в честь своей победы в битве при Акции в 31 г. до н.э. учредил Акцийские игры с широкой атлетической программой. В последующем игры устраивались каждые четыре года и проводились вплоть до падения Римской империи. Специально для этих игр Август построил в Риме на Марсовом поле стадион, вмещавший 15 тыс. зрителей.



Некоторые другие императоры тоже пытались организовать атлетические состязания наподобие греческих, включая их в программу различных праздников. Так, император Домициан в 86 г. н.э. учредил Капитолийские игры - соревнования в музыке, езде на колесницах и в атлетических упражнениях - в честь Юпитера Капитолийского, просуществовавшие до 394 г. н.э. Постепенно из их программы исчезли выступления атлетов и оставались только состязания певцов и музыкантов.



Большим тщеславием отличался император Нерон, который в 60 г. н.э. основал в Риме греческие игры под названием «неронии». В 67 г. н.э. он решил принять участие в Олимпийских играх в Греции в гонках колесниц, выставив вместо шести лошадей десять. При заезде Нерон упал с колесницы и не смог завершить гонку. Однако устроители Олимпийских игр, несмотря на это, увенчали Нерона венком победителя. Лишь впоследствии, после смерти Нерона, его имя исключили из официальных списков победителей.

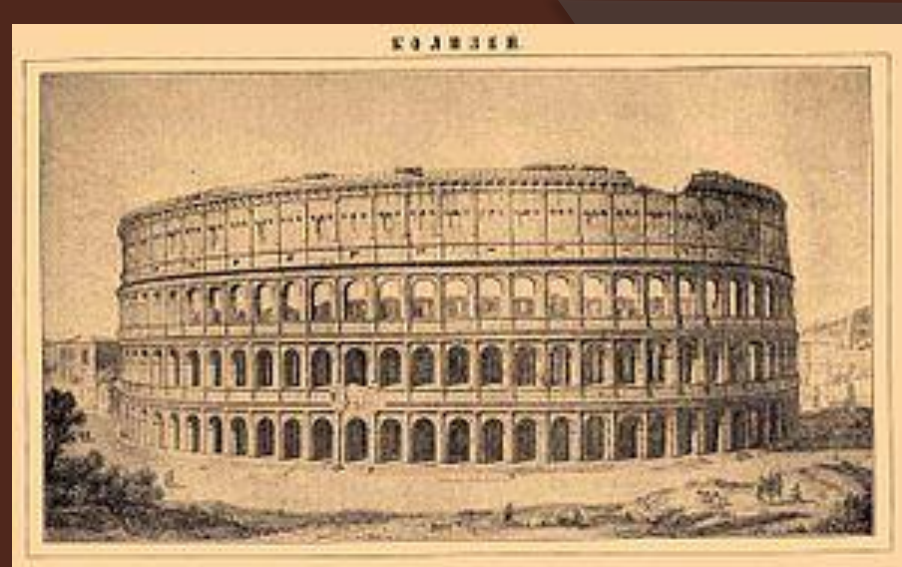


император Нерон



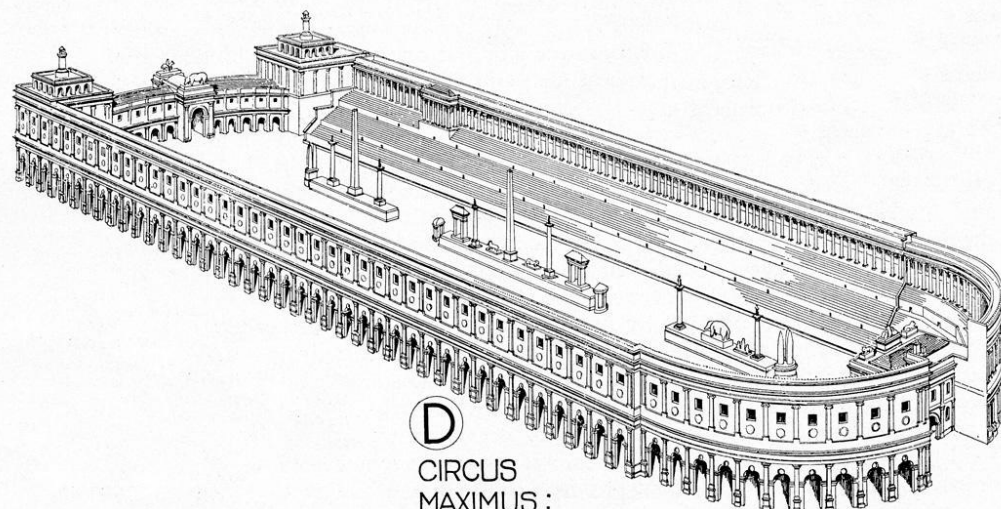


В целом же публичные атлетические состязания в Риме стали уделом греческих атлетов-профессионалов. Для римлян физическая культура не стала формой активной двигательной деятельности, а служила лишь одним из зрелищ. В конце I в. до н.э. праздники в Риме составляли в сумме 65 дней, в I в. н.э. эта цифра возросла до 88 дней, во II - до 135 дней, в IV в. н.э. они длились 175 дней, т.е. почти полгода.



### Колизей (Амфитеатр Флавия)

Для удовлетворения потребностей римлян в развлечениях строились огромные сооружения. Во второй половине I в. в Риме по приказу императора Веспасиана был выстроен знаменитый амфитеатр Колизей, вмещавший 50 тыс. зрителей; цирк Максимус, трибуны которого в IV в. были расширены до 350 тыс. мест. Громадные цирковые сооружения и амфитеатры воздвигались в Помпее, Капуе, Вероне, Сиракузах.



D  
CIRCUS  
MAXIMUS :  
ROME (RESTORED)

Для того чтобы сделать народные зрелища разнообразными, арены крупнейших амфитеатров переоборудовали в бассейны, которые можно было заполнять водой, где устраивались затем всевозможные поединки на воде с участием судов. Обычно воспроизводились те или иные наиболее запомнившиеся морские сражения (в Саламисе), в ходе которых зрители могли любоваться тем, как в этом бою рабы душили друг друга и сталкивали в воду.



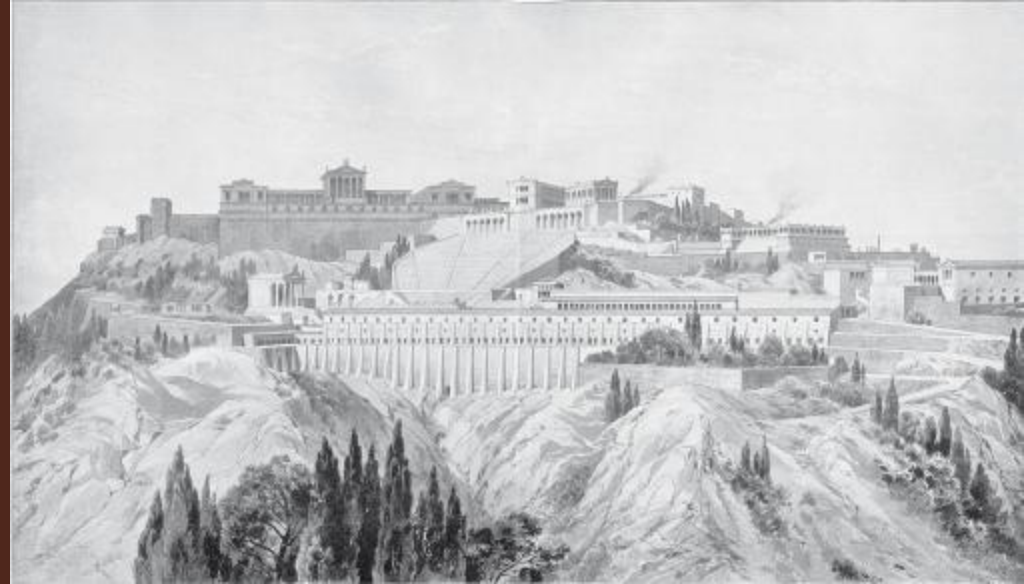
Римская знать, утратившая потребность в военно-физической подготовке в связи с наличием наемной армии, предавалась забавам и развлечениям, которые использовались для достижения своих целей, т.е. в борьбе за власть.

В 404 г. н.э., через 10 лет после запрещения древнегреческих олимпийских игр, гладиаторские бои также были запрещены.



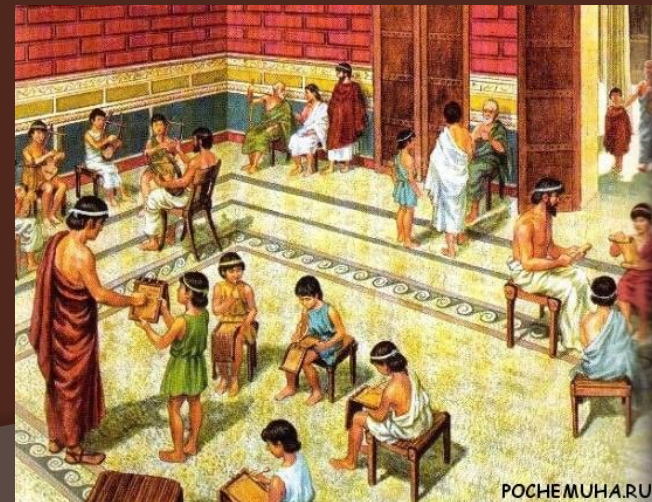
Физическое воспитание в **Древнем Риме** преследовало чисто практические цели. Оно носило преимущественно военно-прикладной характер и в этом смысле было похоже на спартанское.

До 12 лет дети воспитывались в семье. Отец обучал сына ведению домашнего хозяйства, владению оружием, заботился о воспитании у него таких высокоценных в Риме качеств, как преданность Родине, послушание, скромность.



Грамматик и ученики

Средствами физического воспитания были народные игры и упражнения (бег, метания, борьба, фехтование и др.). Получив воспитание в семье, в школах и достигнув 16— 17-летнего возраста, римские юноши вступали в армию.



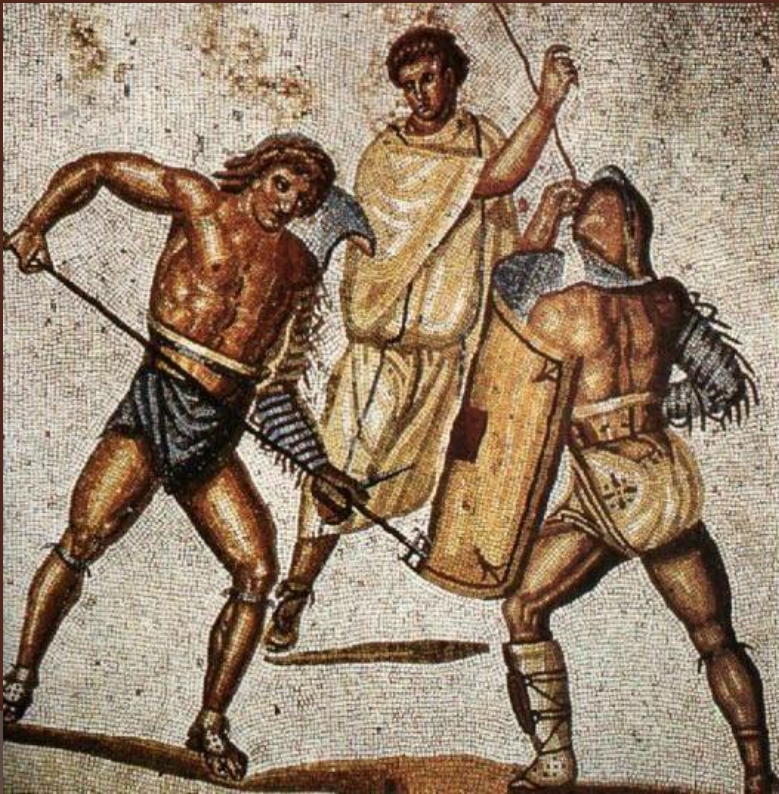
Система военно-физической подготовки воинов отличалась своим совершенством. Название “войско” происходит от слова “упражнение”, а термин “легион” — от слова “отбирать”. Римляне, которым было поручено отбирать воинов, с большой ответственностью и старанием выполняли эти обязанности.



Молодые воины и новобранцы рано утром и после полудня упражнялись в применении всех видов оружия. Более взрослые и уже обученные воины упражнялись один раз в день. Использовались следующие упражнения: бой на мечах, упражнения с применением чучел, боевые упражнения с палками, обучение прыжкам при нанесении ударов, умение в три приема подниматься на щит и вновь за ним скрываться, метание копий в чучело, стрельба из лука и метание с помощью пращи в цель, метание специальных боевых свинцовых шаров. Воины часто рубили лес, носили различные тяжести, преодолевали препятствия, плавали, совершали марши в полном походном снаряжении.



Римский военный теоретик и историк Вегеций писал: “...Ибо насколько хорошо обученный воин жаждет сражения, настолько необученный боится его. В конце концов нужно признать, что в битве выучка приносит больше пользы, чем сила: если воин не обладает искусством владения оружием, нет никакой разницы между воином и простым деревенским жителем...”.



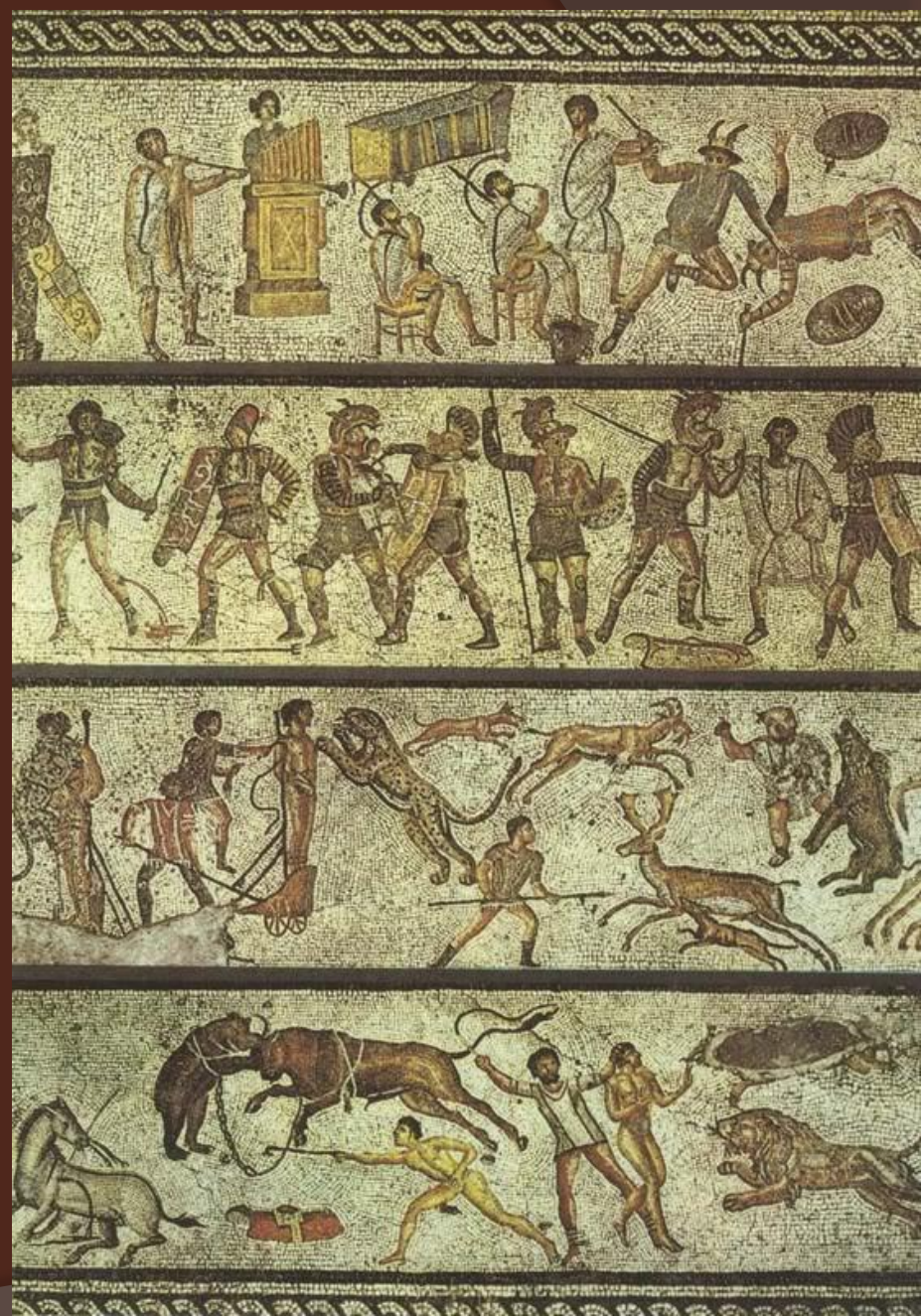
Внимание воинским упражнениям было столь велико, что трибуны (воинский начальник когорты), центурионы (воинский начальник центурии) сами в совершенстве владели воинским искусством, всеми видами оружия.



**Римские** философы, мыслители обращались к вопросам физического воспитания детей, молодежи реже, чем в Древней Греции. Лишь некоторые из них (мыслитель Квинтилиан, философ Сенека, врач Гален, поэт Ювенал) высказывались о пользе занятий физическими упражнениями воинской и общей физической подготовки для здоровья. Именно Ювеналу принадлежит ставшее широко известным изречение: «В здоровом теле - здоровый дух».

**У** римских мыслителей вопросы воспитания детей не вызвали такого большого интереса, как у греческих. Наиболее ценные педагогические идеи были высказаны римским ритором Квинтилианом в его сочинении “О воспитании оратора”. Ему принадлежит прогрессивная мысль, что все дети являются сообразительными от природы и нуждаются только в правильном воспитании и обучении с учетом их индивидуальных особенностей.

**Он** - сторонник первоначального, до 7 лет, воспитания детей до поступления их в школу, ратует за активный отдых с использованием детских игр, применение игрового метода обучения. Однако Квинтилиан делает оговорку: “...при таких игровых перерывах надо соблюдать чувство меры, чтобы от недостатка их не возникла ненависть к учению, а от излишества - привычка к праздности...”. Он был противником телесного наказания детей.





В конце императорского периода (IV в. н.э.) все поклонники гонок колесниц объединились в «цирковые» партии - факции: белые, красные, синие и зеленые, переживавшие на стадионах за своих представителей. Со временем конные состязания превратились в своеобразную арену политической борьбы различных факций. Часто происходили массовые стычки болельщиков факций, что было в угоду императорской власти, так как это отвлекало общество от действительных проблем.



С III в. н.э. Римская империя вступила в период глубокого кризиса. После долгих гонений в качестве новой идеологии утвердилось христианство.

Борьба между старым мировоззрением и новым христианским учением отразилась и на сфере физической культуры. Поначалу христианство в силу своей слабости терпимо относилось к физической культуре античного мира. Постепенно, однако, христианство отвергало всякие радости жизни, в том числе праздники и состязания, считая их пережитками языческих обрядов.



Развитие физической культуры в Древнем Риме носило своеобразный характер. Поначалу она зарождалась как ритуальное отображение военной подготовки. В период республики она служила фактором стабилизации политической жизни, буфером между рабами и патрициями. С помощью публичных зрелищ создавался божественный ореол императоров, народные массы отвлекались от политической борьбы.



Рим пал

В конечном итоге, когда физическая культура перестала способствовать укреплению власти императоров (эту функцию стала выполнять новая религия - христианство) и даже стала представлять для нее определенную опасность, она была запрещена в наиболее ярких своих проявлениях на всей территории Римской империи.



# Выводы

- В Древнем мире физическая культура начала приобретать классовый характер: ее достижения оказались в основном достоянием так называемых свободных граждан, рабовладельцев.
- Развитие физической культуры достигло довольно высокого уровня: система воспитания в Спарте, Афинах, агонистика, военно-физическая подготовка в Древнем Риме. Физическое воспитание в основном носило военно-прикладной характер.
- Наивысшего уровня развития физическое воспитание достигло в Древней Греции, так как здесь оно в большей степени освободилось от религиозного влияния, к тому же государства-полисы по своему политическому устройству были более демократичными, чем, например, монархии. Древнегреческие агоны (игры) стали прообразом современного международного олимпийского движения.
- В Древнем мире физическое воспитание становится самоцелью. Физические упражнения выполняют функцию подготовительных действий для более эффективного труда и военного дела.
- Зарождаются и начинают функционировать государственные формы организации физического воспитания, появляются элементы его научной (на уровне практического опыта) обоснованности.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**