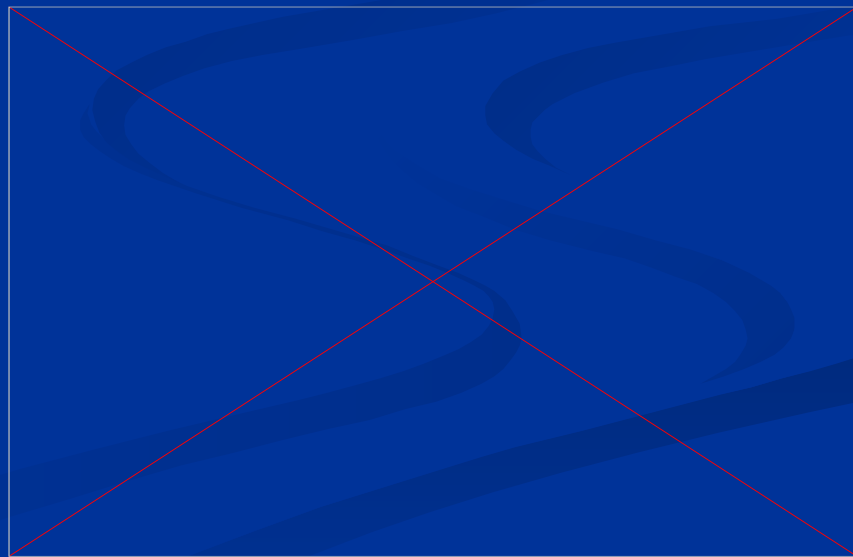
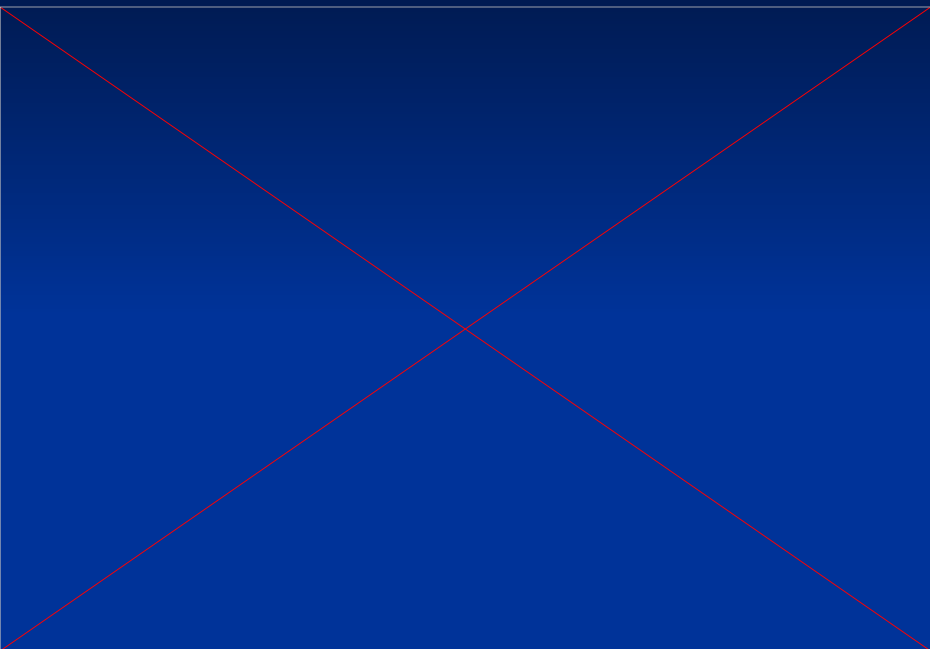


# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА АНТИЧНОЙ ГРЕЦИИ



# Эгейская культура

- Обряды посвящения
- Ритуальные турниры

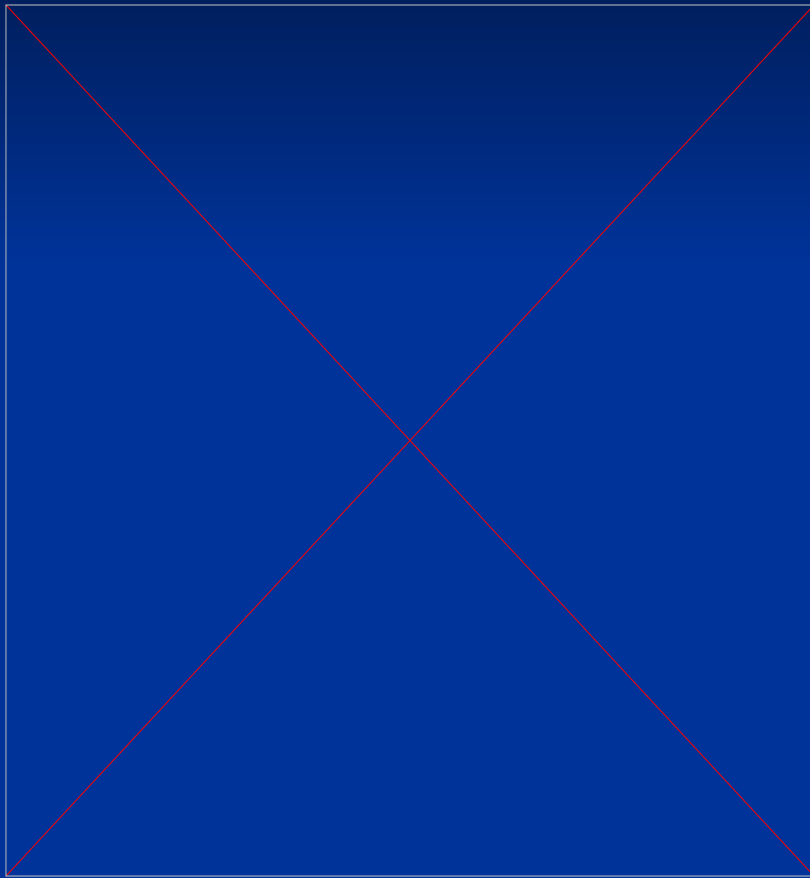


# Игры с быком



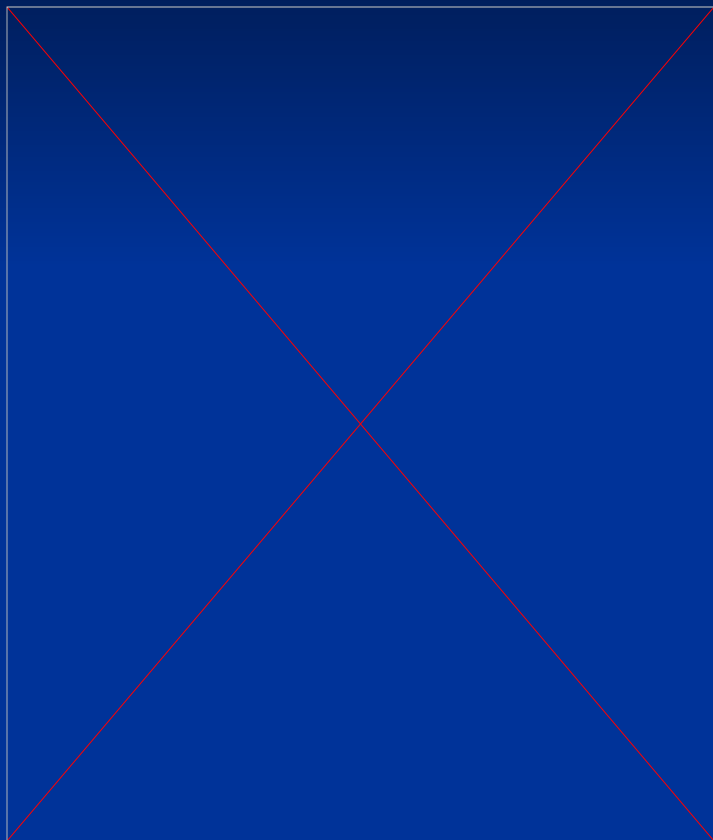


# Античная гимнастика



- происходит от греческого «обнаженный».
- формировалась в течении VIII века до н. э.

# 1. Подвижные игры



- Занимались дети от 1 до 7 лет;
- Упражнения с мячом, обручем
- Метание копья, диска
- Другие упражнения развивающие ловкость

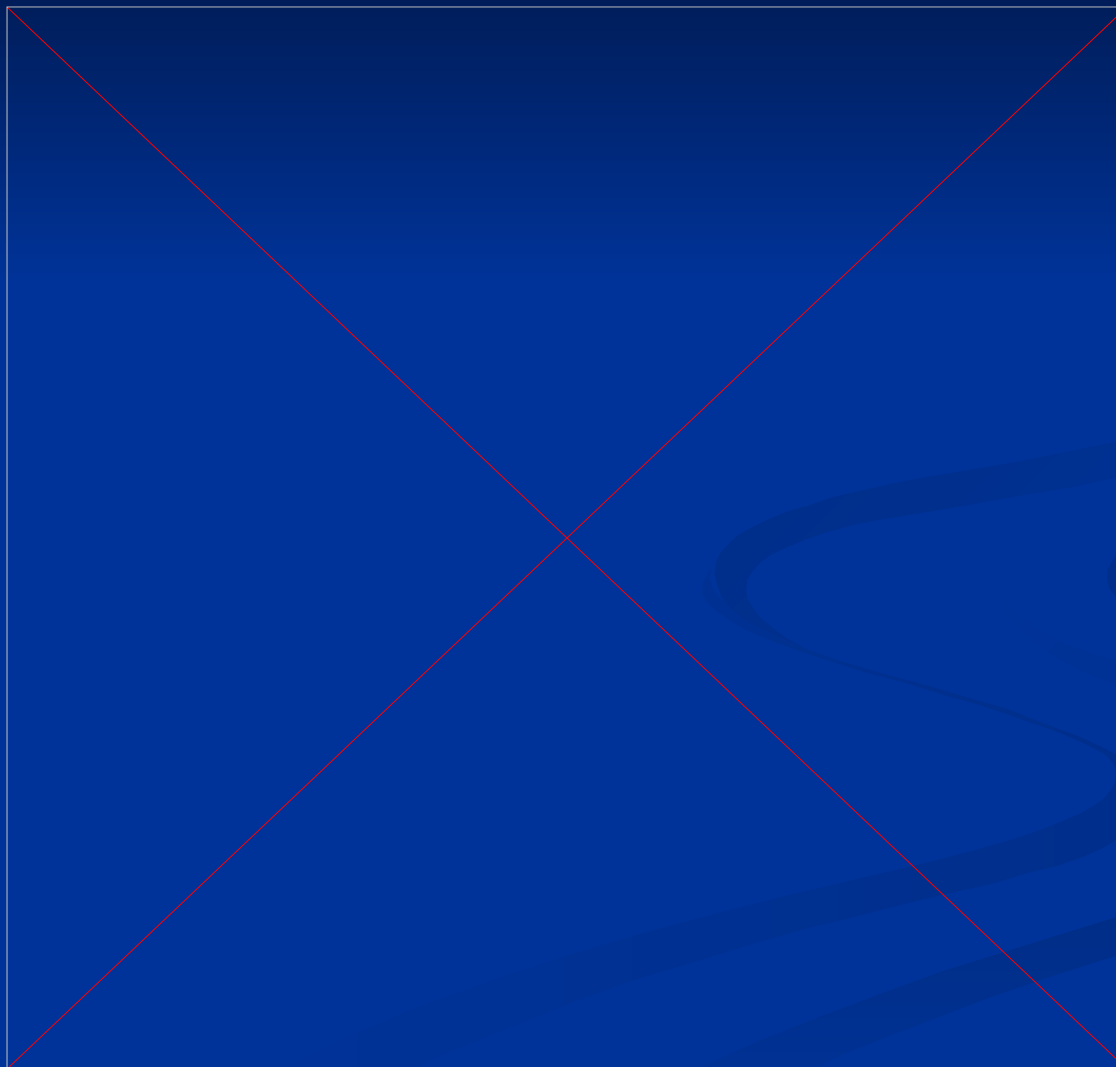
## 2. Палестра



- ПАЛЕСТРА (греч. — palistra, palaio — борюсь)
- Частная гимнастическая школа
- Место для спортивной борьбы

# 3. ОРХЕСТРИКА

Выполнение Ф.У. под музыку



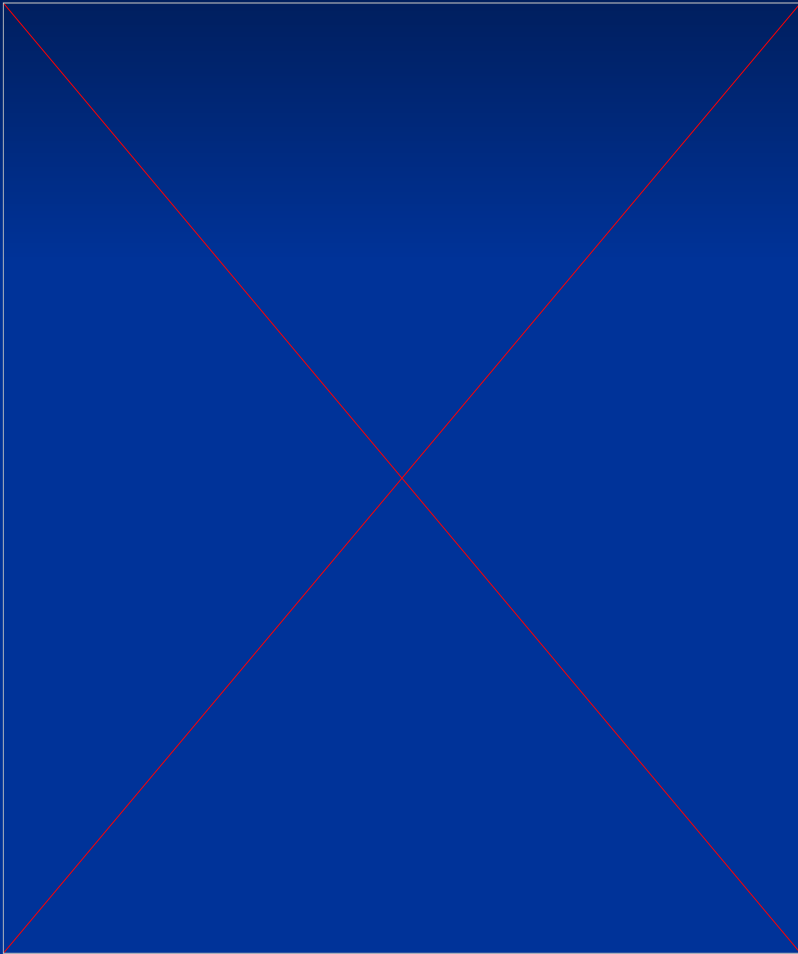


# ОРХЕСТРИКА

Акробатические упражнения  
Обрядовые, театральные и боевые танцы.



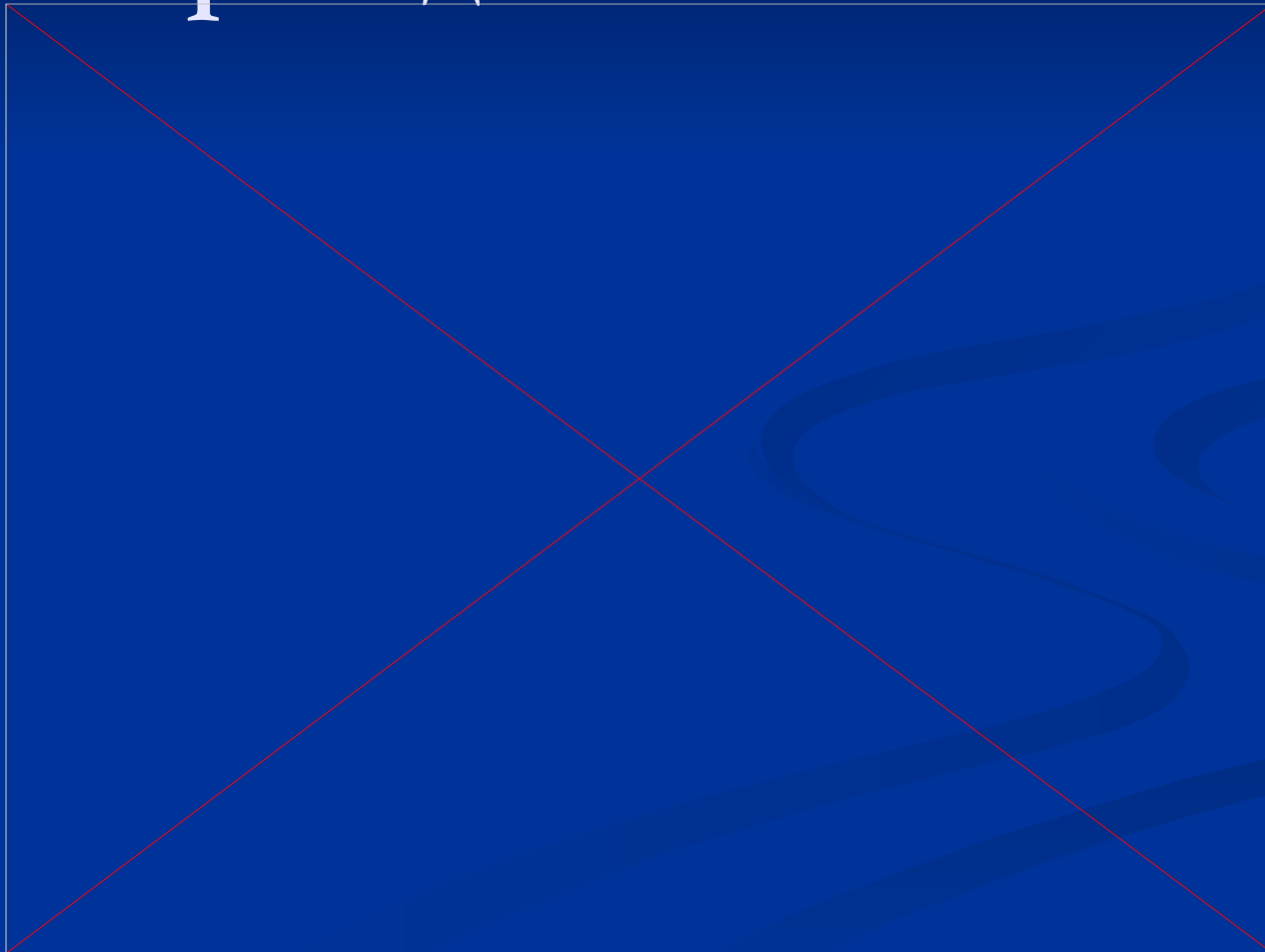
# СПАРТА



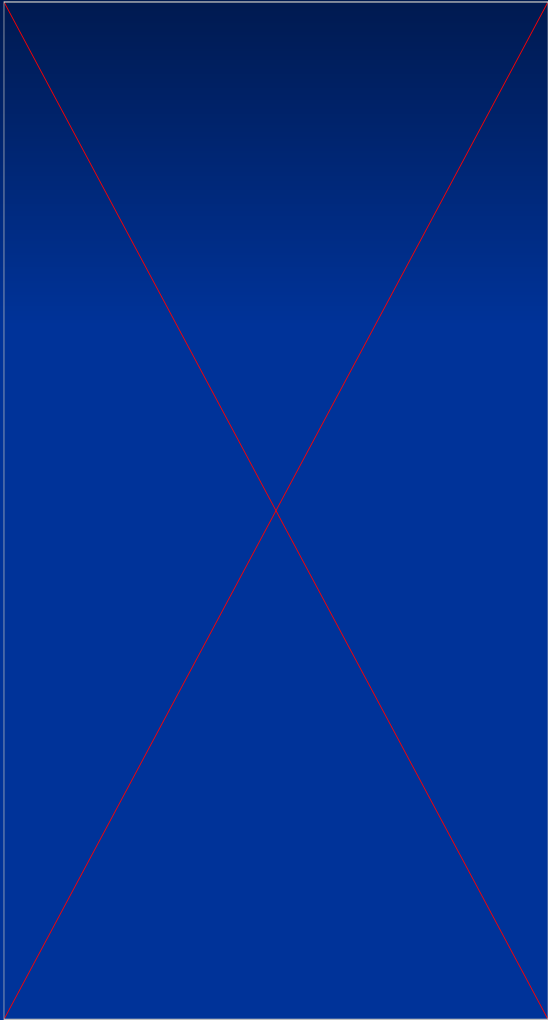
- **Спáрта** (Лакедемон), древнегреческий полис в Лаконике (Пелопоннес),
- Правитель Ликург (IX—VIII вв.).

# АФИНА

богиня мудрости и  
справедливой войны

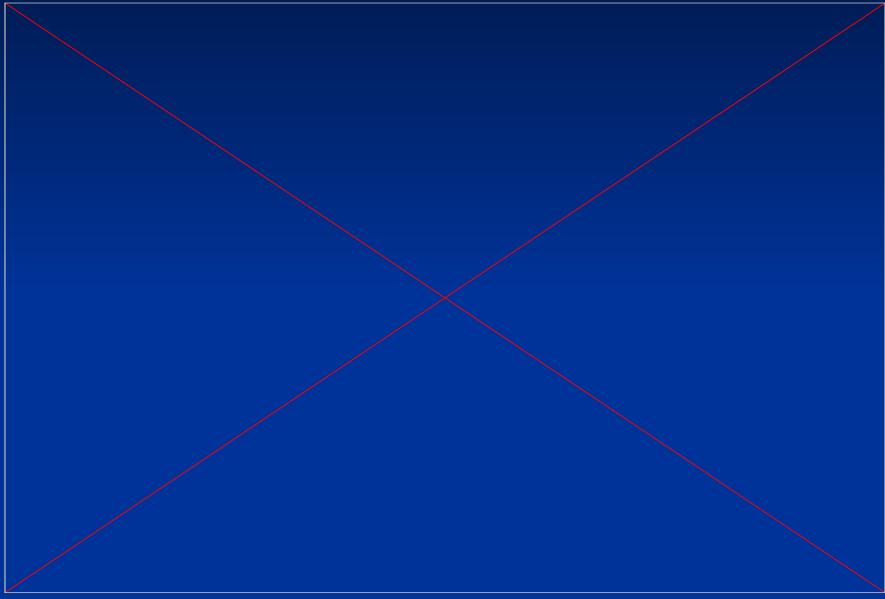


# Спартанцы



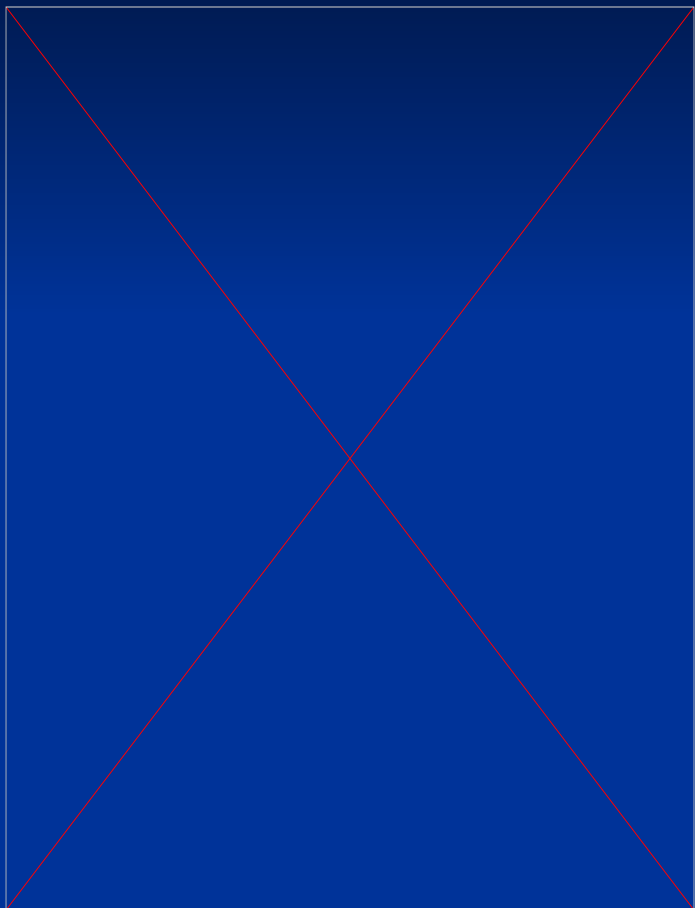
- Запрещалось заниматься накопительством;
- Говорили точно и кратко — «лаконизм»;
- Стихия спартанца — война;

# Спартанская система физического воспитания (Агостэ)



- Новорождённого осматривал совет старейшин;
- 0-7 лет дети воспитывались родителями.
- Основные средства воспитания - игры.
- Правила игр строго запрещалось нарушать

# 7- 15 лет



- В 7 лет ребёнка забирали из семьи и селили со сверстниками в казармах
- Воспитателями были заслуженные вольные люди
- Учили основам гимнастики, боя, борьбы, орхестрики, почитать стариков.

# 15-16 лет

- Совершался обряд «Криптий» (сокрытие) – посвящение в подростки
- Испытательный год – подростки проходили боевые учения в мятежных деревнях илотов.

«ДИАМАСТИГОСИС» - ежегодные соревнования

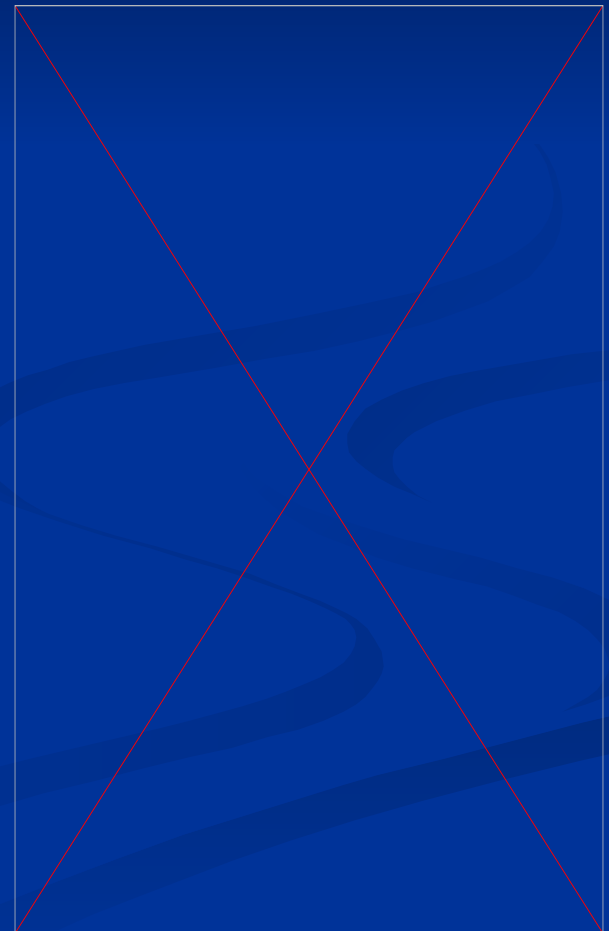
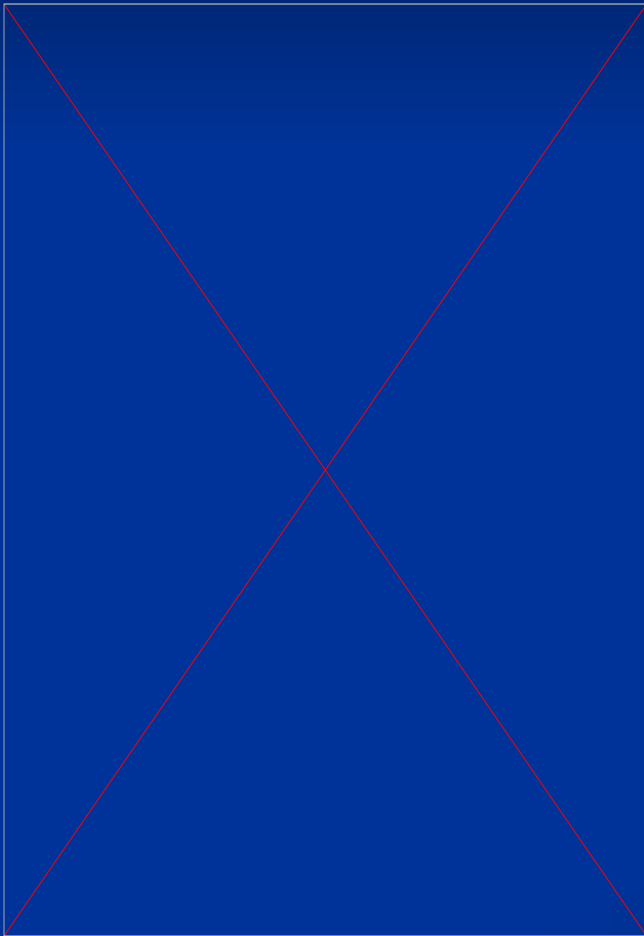
храм Артемиды Орфии





# Артемида

богиня охоты, плодородия и  
женского целомудрия



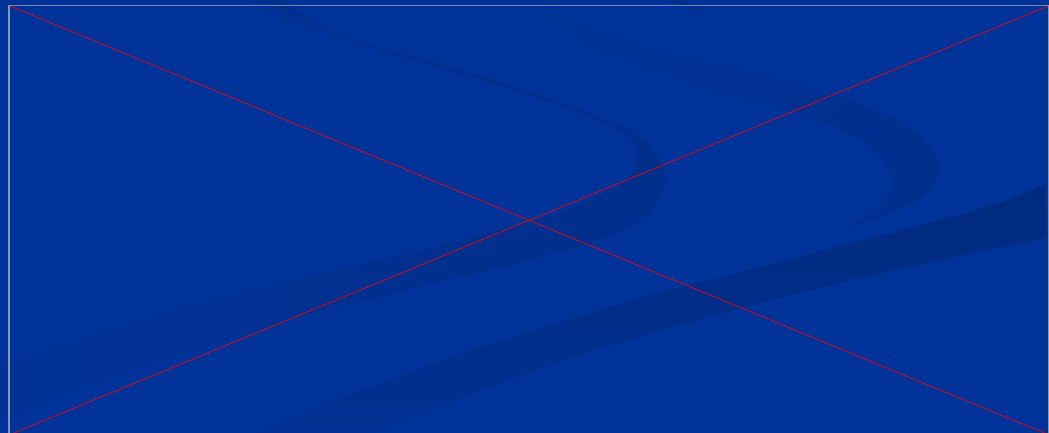
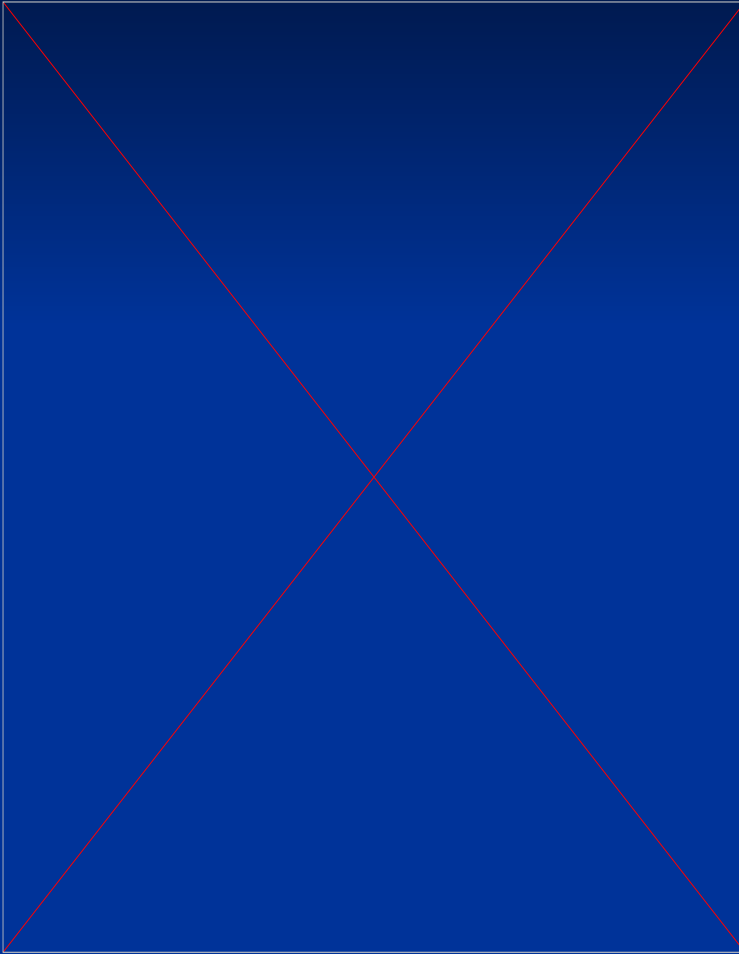
# 16-18 лет

- Вступали в группу Эйренов
- Строевые занятия и овладения оружием
- Базу физических упражнений составляли пятиборье и кулачный бой.

ЭЙРЕН – греческий подросток

# 18 - 20 лет

- Обучение в Эфебии
- Систематическое военное обучение продолжалось до 30 лет



# Воспитание девушек

- До 20 лет воспитывались подобно юношам.
- Женщина была равноправной с мужчиной
- Участвовали в публичных состязаниях
- Существовали женские военные отряды
- Браки рекомендовалось заключать только между спартиатами.

# Эдгар Дега

## Юные спартанки



# АФИННЫ



# Афины

- город-государство (полис) в Аттике, игравший ведущую роль в экономической, политической и культурной жизни Древней Греции;
- классический образец античной демократии, достигшей расцвета при Перикле (2-я половина V в. до н. э.).

# Афинская система ФВ

- Воспитательная и образовательная система распространялась только на полноправных состоятельных афинских граждан;
- Воспитание было разносторонним и было направлено на гармоничное развитие личности;



## 0-7 лет

- Дети воспитывались дома под присмотром рабов

## 7-15 лет

- Обучение в Палестре и Гимнасии
- Ср-ва ф.в. – игры, орхестрика, прыжки, игры в мяч;
- В V в.до н.э. в обучение включают облегчённые компоненты пятиборья;

# 15-18 лет

В программу подготовки входят – пятиборье (взрослое), кулачный бой и плавание



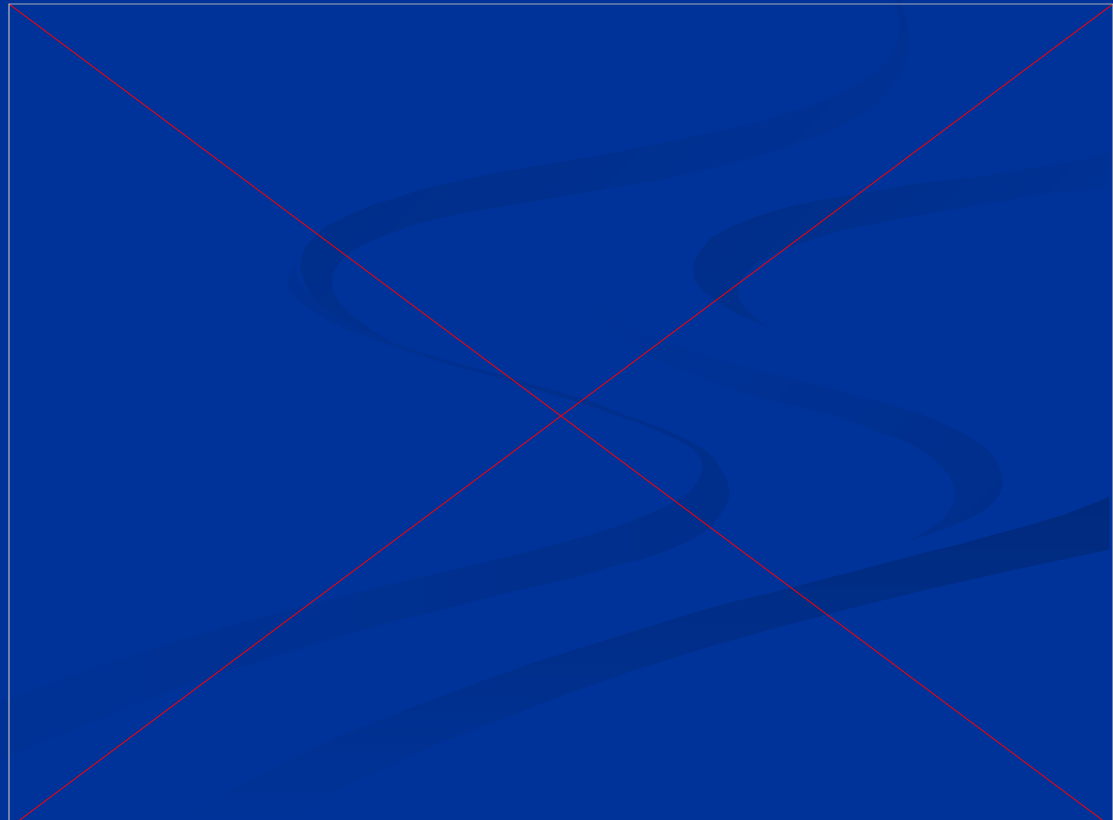
# 18-20 лет юноши из семей аристократов обучались



- Управление государством
- Командование войсками
- Тактика и строевая подготовка
- Верховая езда, плавание, гребля
- Владение всеми видами оружия

# ФВ женщин

- Орхестрика
- Женщины в Афинах не имели право принимать участие в общественной жизни.



# АГОНИСТИКА



- *АГОН* - состязание
- *Агонистика*, «публичное состязание» или «общественные игры», система тренировки и состязаний.

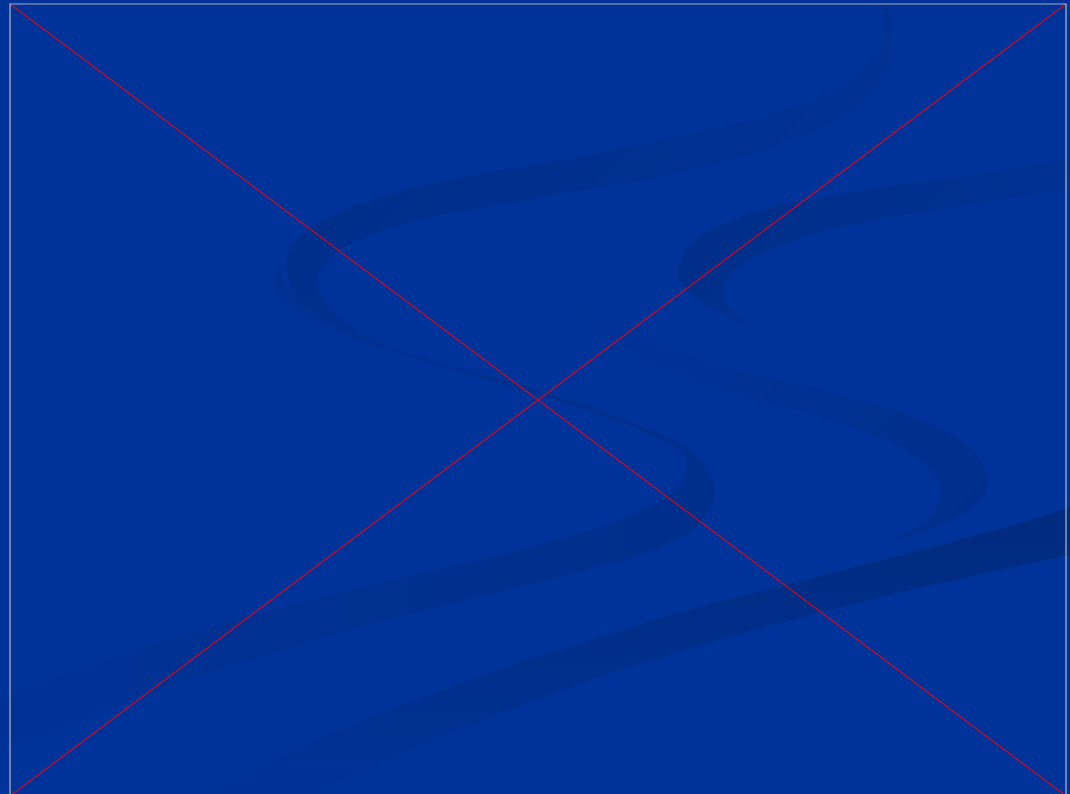
# Основные виды атлетического агона в Древней Греции

- стадиодром (простой бег),
- диаулос (двойной бег),
- долиходром (длинный бег),
- пентатлон (пятиборье),
- борьба,
- кулачный бой,
- панкратион.

# СТАДИОДРОМ

от греч. stadion и dromos — бег

- СТАДИЙ (греч. — stadion), мера длины равная 600 ступням (шагам).
- ОЛИМПИЙСКИЙ — 192,27 м,



# Греческий бег

- Дромос – бег на 1 стадий 192м.27см.
- Диаулос – бег на 2 стадия 384 м. 54 см.
- Долихос – бег на 24 стадия 4,614 м.
- Гоплитодром – бег на 2 стадия при полном вооружении





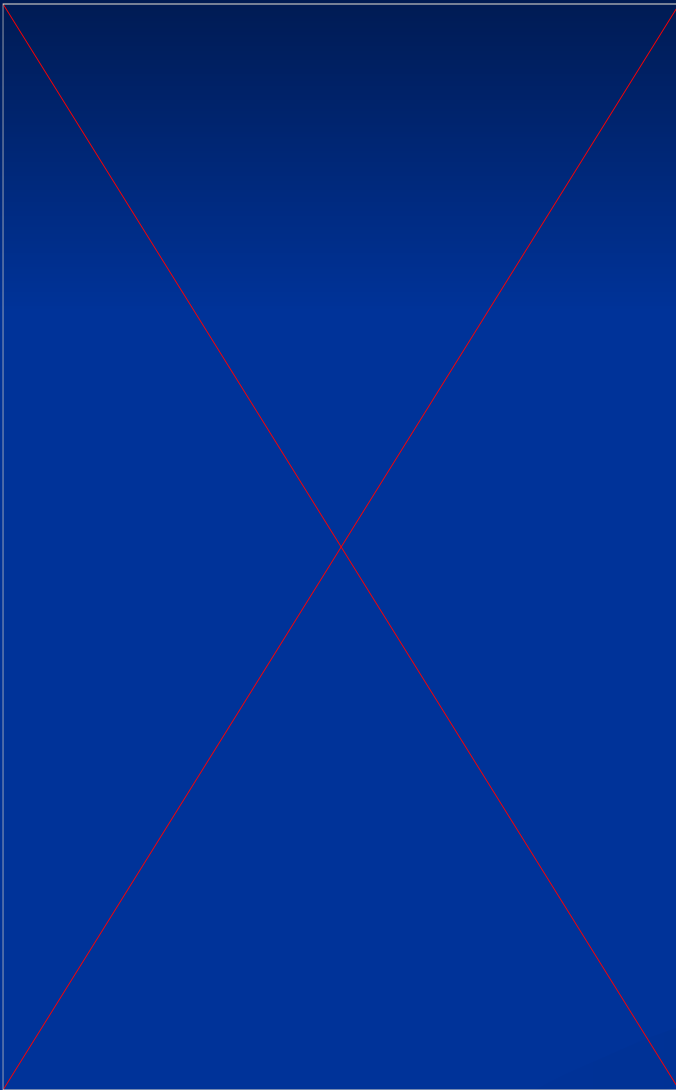
# ПЕНТАТЛОН

- ПЕНТАТЛОН (греч. — pentatlon, pente — пять и atlon — состязание, борьба), пятиборье, древнейший вид многоборья.
- В пентатлоне осуществлено соединение легкоатлетических упражнений бега, прыжка в длину, метания диска, метания копья и борьбы, что было в истории спорта важным актом.

# Борьба

- БОРЬБА, древнейший вид атлетики, известный задолго до появления Олимпийских игр.
- Делились не по весовым категориям, а по возрастным группам;
- Продолжительность поединка не ограничивалась.
- Применение приемов борьбы допускалось на любой части тела противника, но болевые захваты были запрещены.

# Кулачный бой



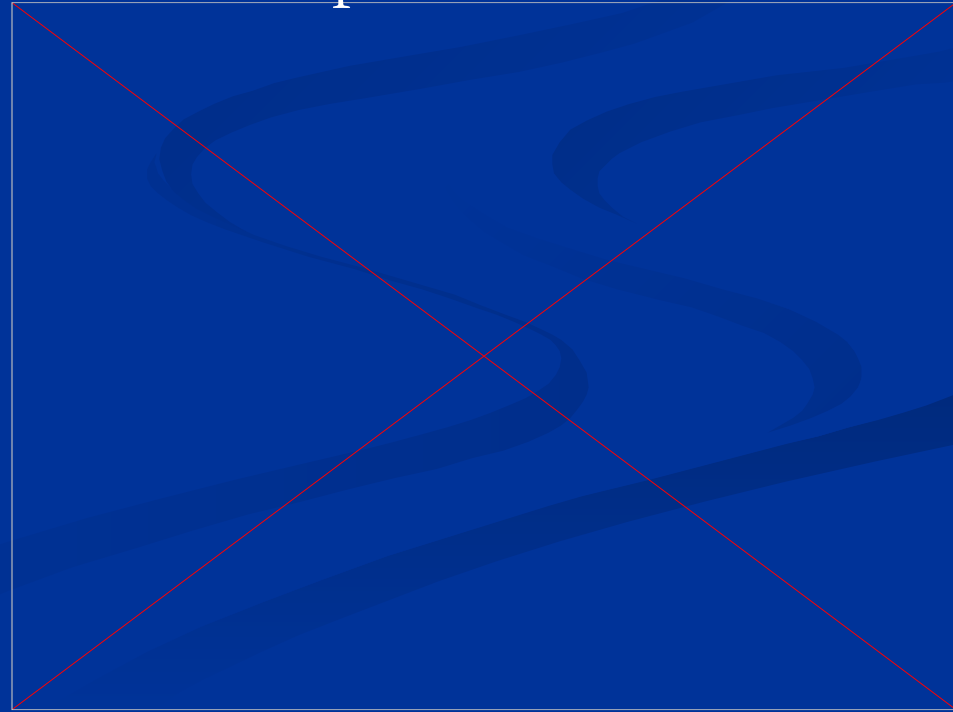
- В Древней Греции писаных правил кулачного боя не было.
- Точно отмеренной площадки (ринга) также не было, и зрители сами образовывали ограждение боевой площадки.
- Бой не делился на раунды, и противники сражались без ограничения времени.
- Сигнал о сдаче — поднимал вверх руку.
- За правильностью хода боя следил судья
- Классификация бойцов по весовым категориям не была известна грекам.
- Состязания проводились по турнирной системе.

# Оплётки - цесты



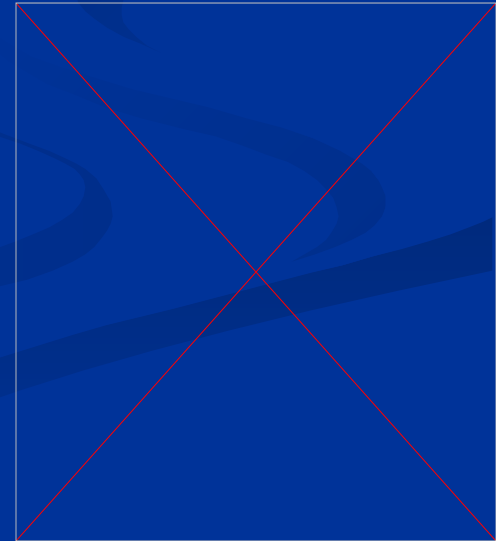
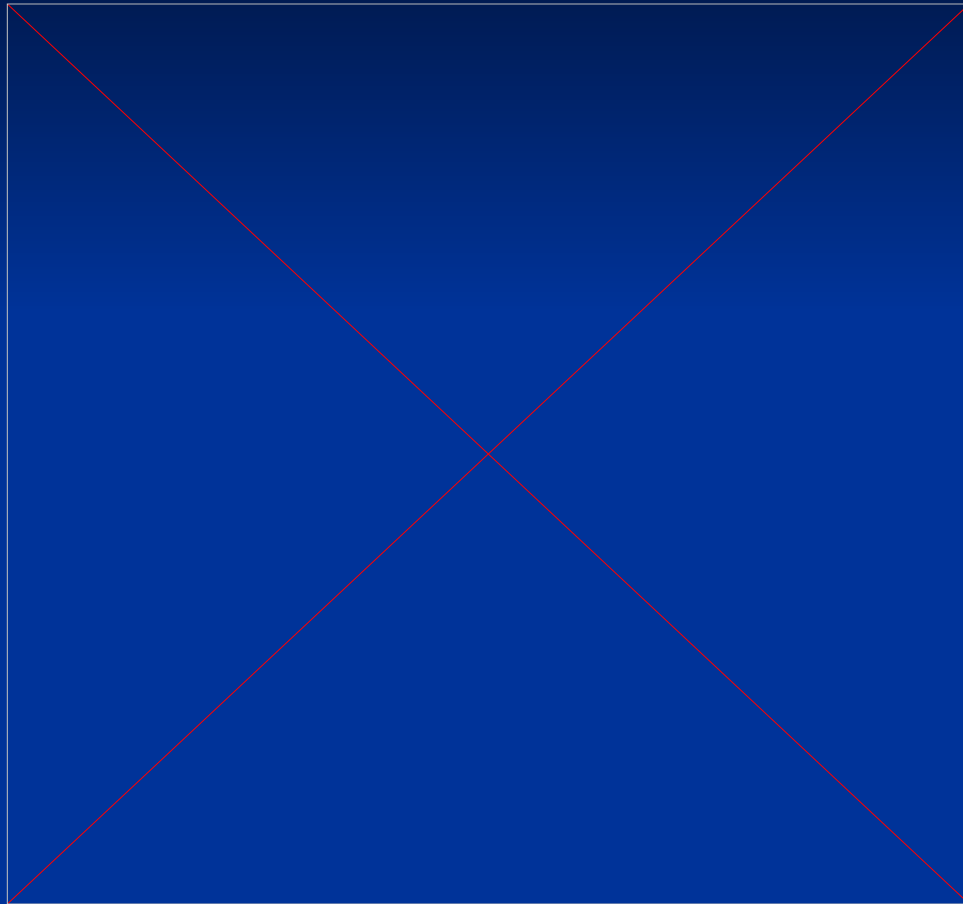
# ПАНКРАТИОН

- ПАНКРАТИОН (греч. — pankration — всеборье), вид единоборства, представлявший собой соединение кулачного боя и борьбы в стойке и на земле.
- Не было ни весовых категорий (только разделение на возрастные группы), ни ограничения времени поединка



# ГОПЛИТОДРОМ

- В Древней Греции бег гоплитов в тяжелом вооружении — в шлеме и со щитом.
- Оружие греческого воина весило 33 кг



# ИППОДРОМ

- ИППОДРОМ (греч. hippodromos, от hippos — лошадь и dromos — бег, место для бега), в Древней Греции конный агон .



# ПИФИЙСКИЕ ИГРЫ

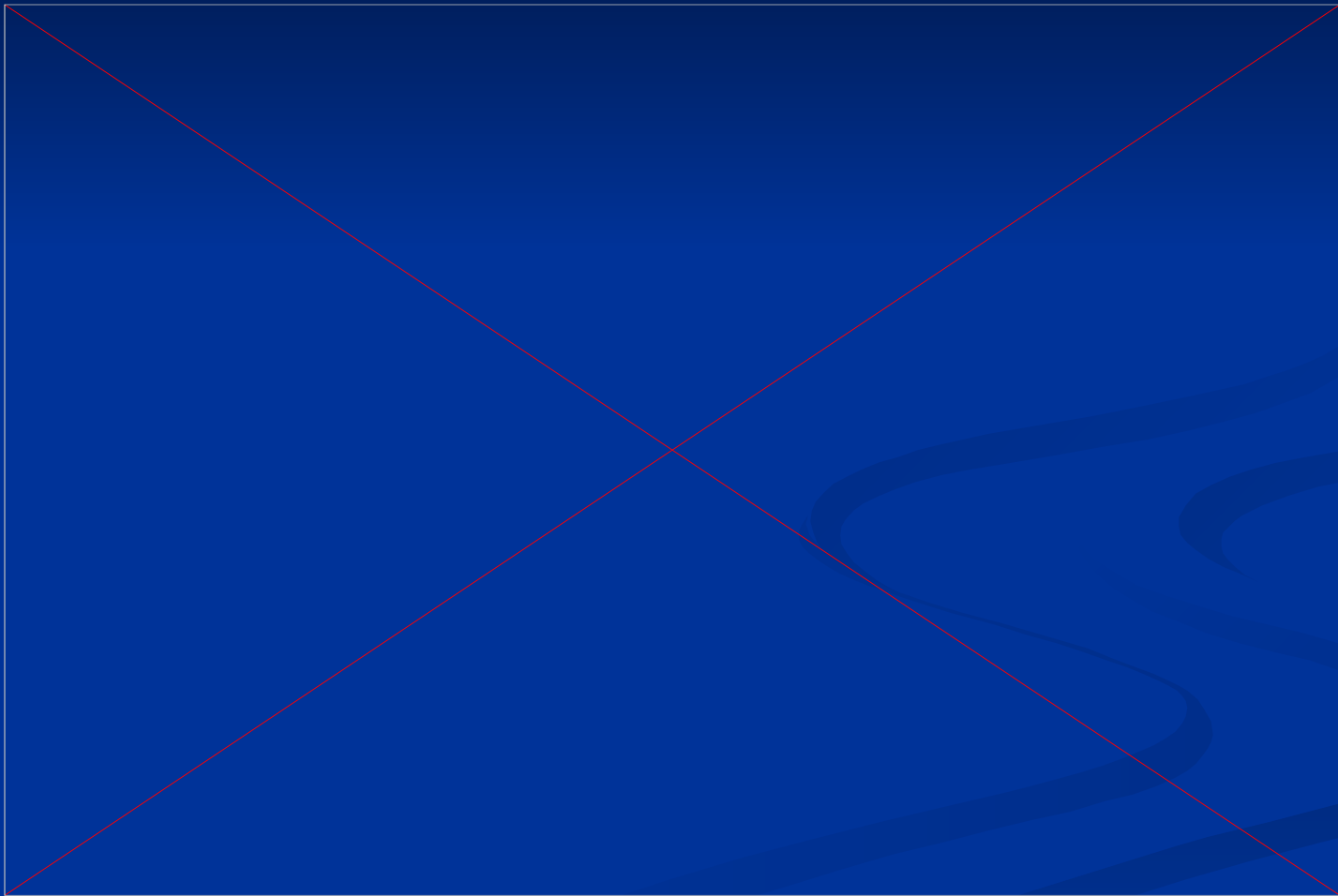
- ПИФИЙСКИЕ ИГРЫ, общегреческие празднества, музыкальные и спортивные состязания, проводимые летом на Криссейской равнине близ Дельф в честь Аполлона.
- Проходили раз в 8 лет, с 6 в. до н. э. — раз в 4 года, на третьем году Олимпиады.
- Вторые по значению после Олимпийских игр.



# Стадион Пифийские игры

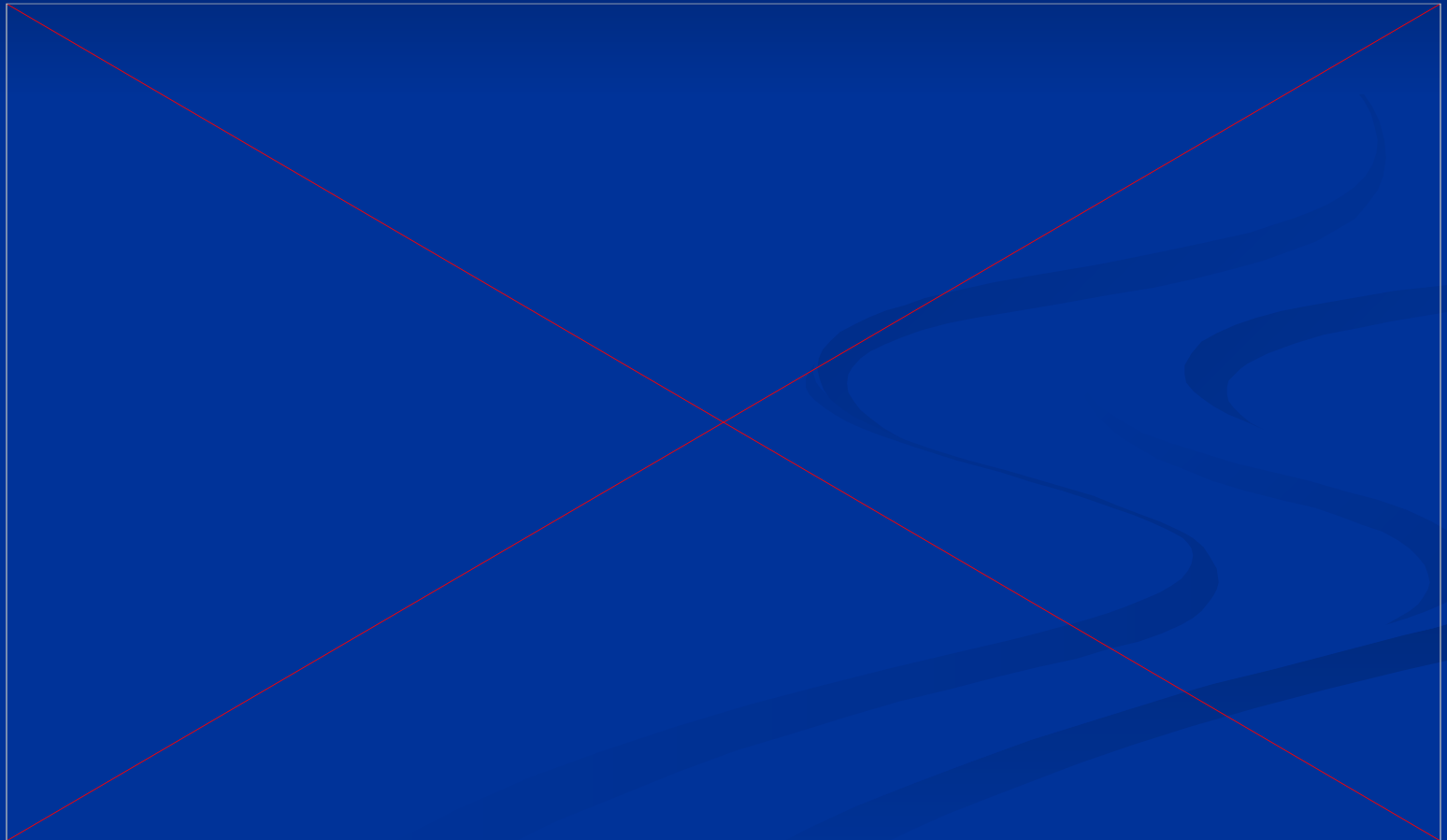


# Амфитеатр в Дельфах



# ИСТМИЙСКИЕ ИГРЫ

- Общегреческое празднество проводившееся на Истме, с 583 до н. э. каждые два года.



# ИСТМИЙСКИЕ ИГРЫ

- Программа состязаний была аналогична программе Олимпийских игр
- Участники игр были разделены на три возрастные категории: мальчики, юноши, мужчины.



# НЕМЕЙСКИЕ ИГРЫ

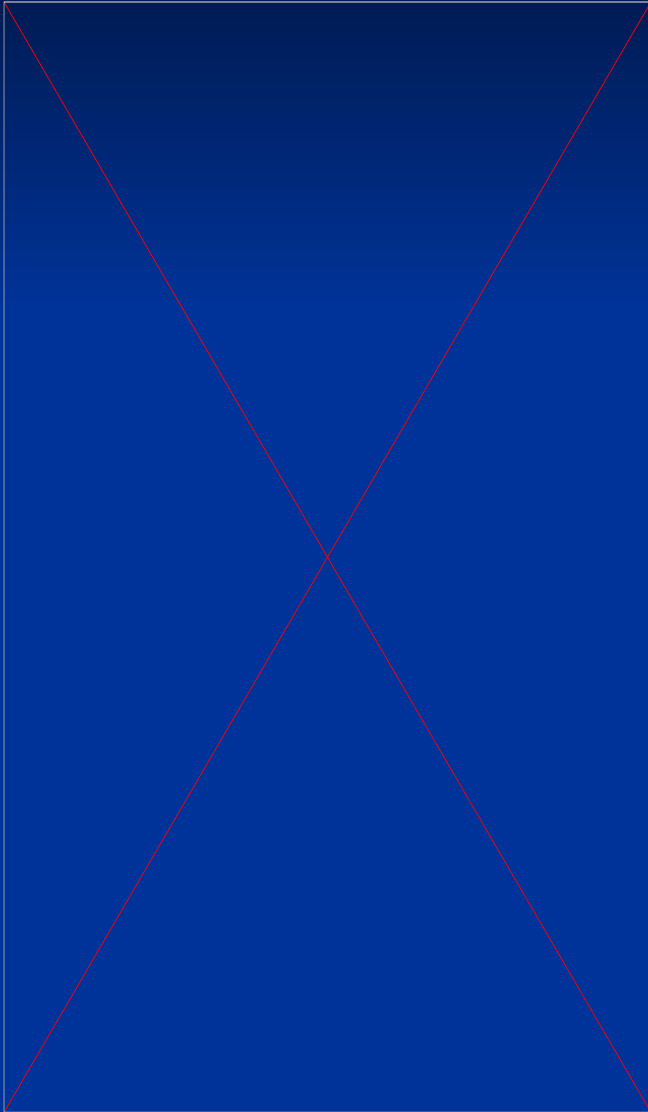
- общеэллинское празднество в честь Зевса;
- проводилось в Немейской долине во второй и четвертый год Олимпиады , начиная с 573 до н. э.
- Немейские игры включали атлетические и конные состязания, добавленные к ним музыкальные агоны имели меньшее значение.



Программа этих общеэллинических состязаний была аналогична  
программе Олимпийских игр

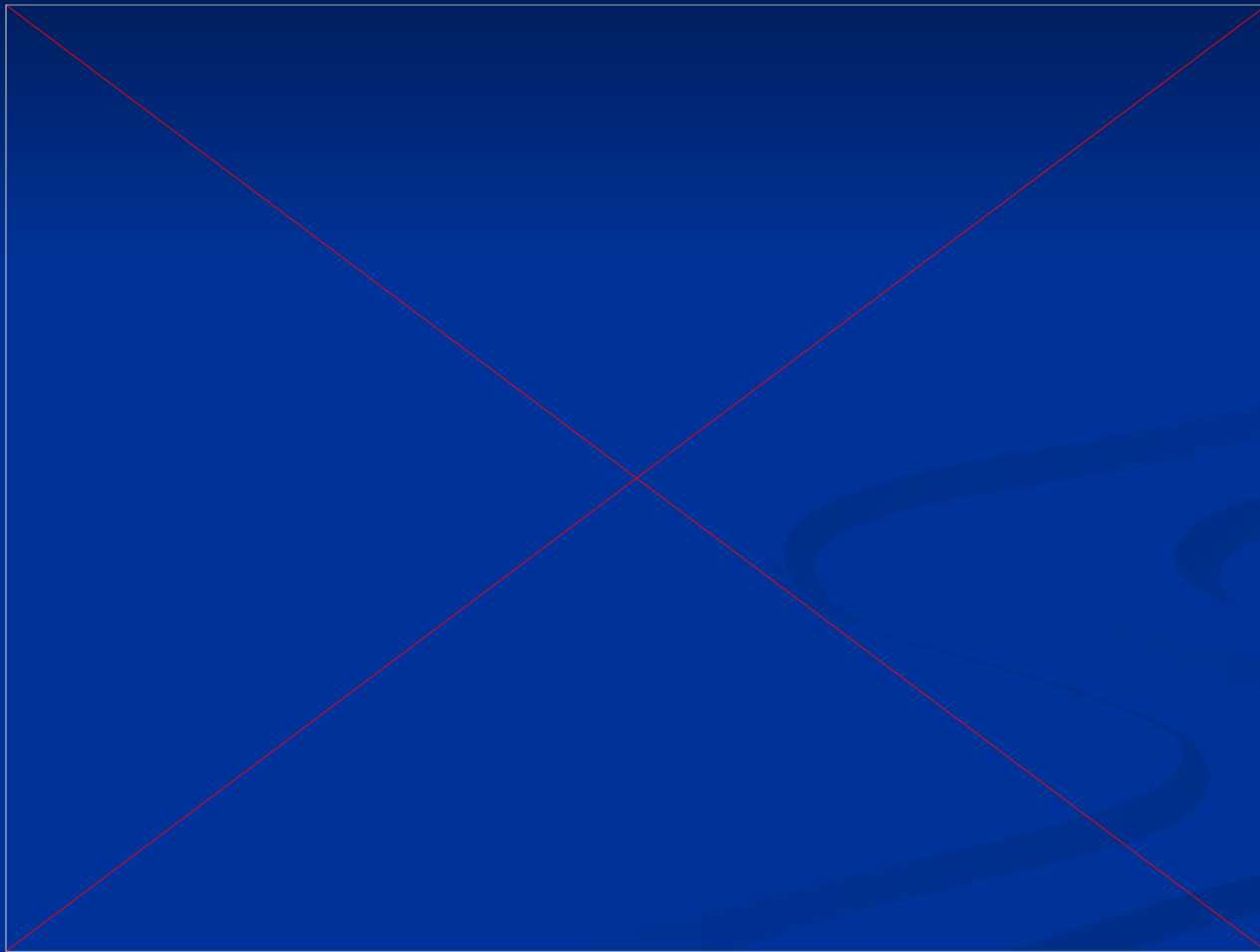
Участники делились на три возрастные категории:  
мальчишки, юноши, мужчины

# ПАНАФИНЕИ



- древнейший всеаттический праздник в честь богини-покровительницы города Афин.
- Начиная с 565 г. до н. э., стали происходить раз в четыре года, а в третий год каждой Олимпиады устраивались так называемые "Великие Панафинеи", проходившие в конце лета, в последние дни месяца гекатомбеона.

# ПАНАФИНЕЙСКИЙ СТАДИОН





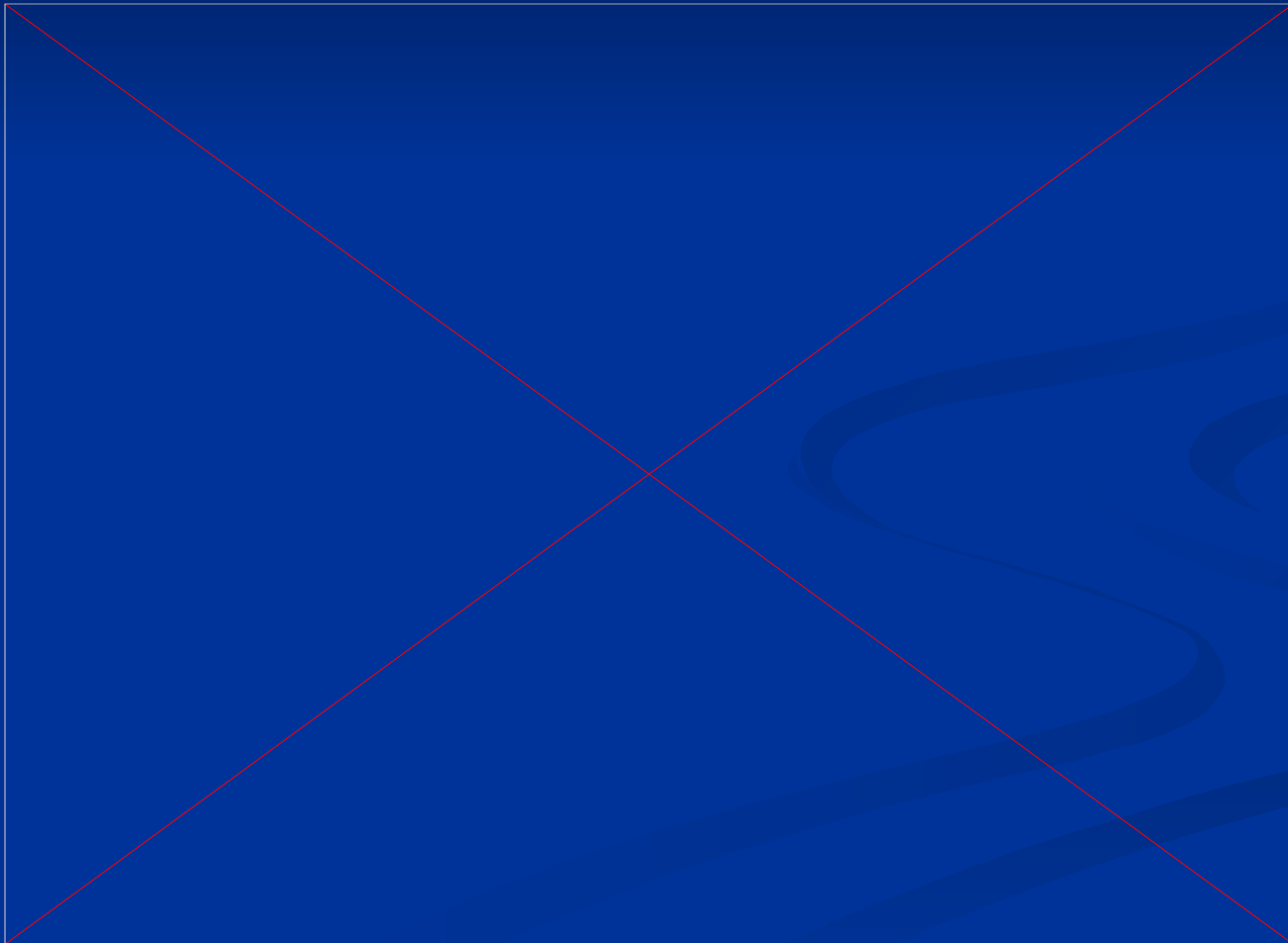
# АКРОПОЛЬ

Главным событием праздника было торжественное шествие огромной процессии — помпы — к Акрополю



# ПАНАФИНЕИ

жертвоприношения , пир, состязания атлетов,  
певцов-рапсодов и музыкантов, поэтов и танцоров



# АКРОПОЛЬ



# ПАНАФИНЕИ

лампадодромия — состязания бегунов с зажженными  
факелами

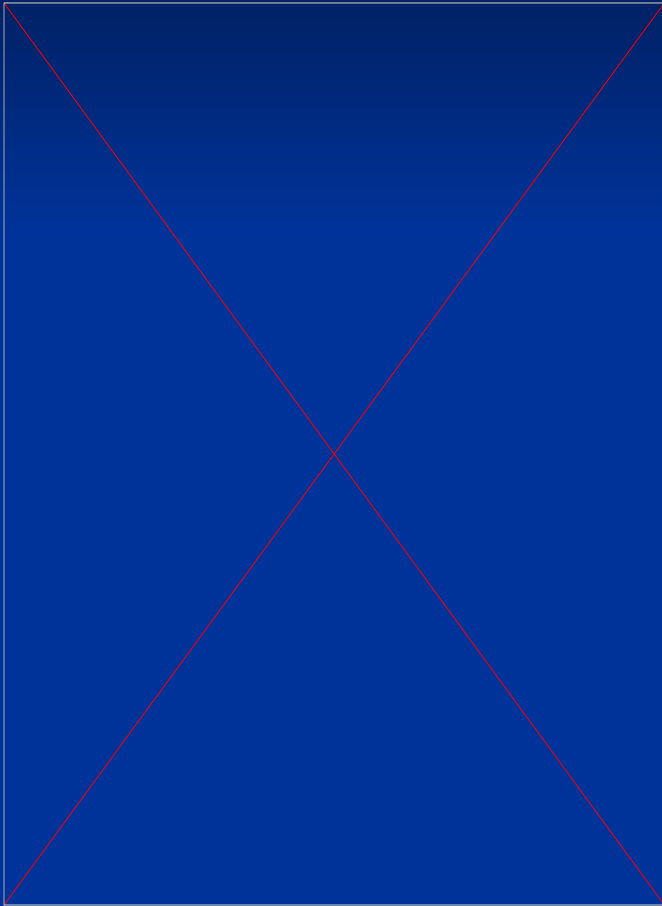


# Периодоник - чемпион



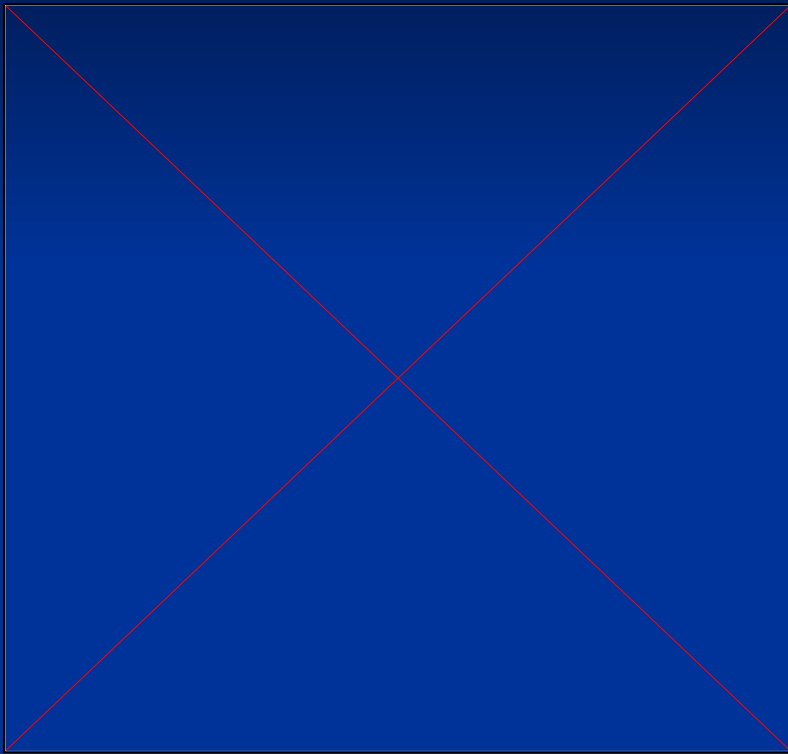
- Спортсмен, который в течение одного олимпийского цикла побеждал на всех четырех играх, получал почетный титул периодоника, пять раз периодоником был **Милон Кротонский.**

# ГЕРЕЙСКИЕ ИГРЫ



- ГЕРЕЙСКИЕ ИГРЫ, общеэллинские игры. Проводились в Олимпии в честь богини Геры один раз в четыре года через месяц после проведения Олимпийских игр .

# ГЕРЕЙСКИЕ ИГРЫ



- Их организовывали 16 жриц богини Геры. В состязаниях, состоявших только из бега на дистанцию  $\frac{5}{6}$  стадия (около 160 м) участвовали только девушки.