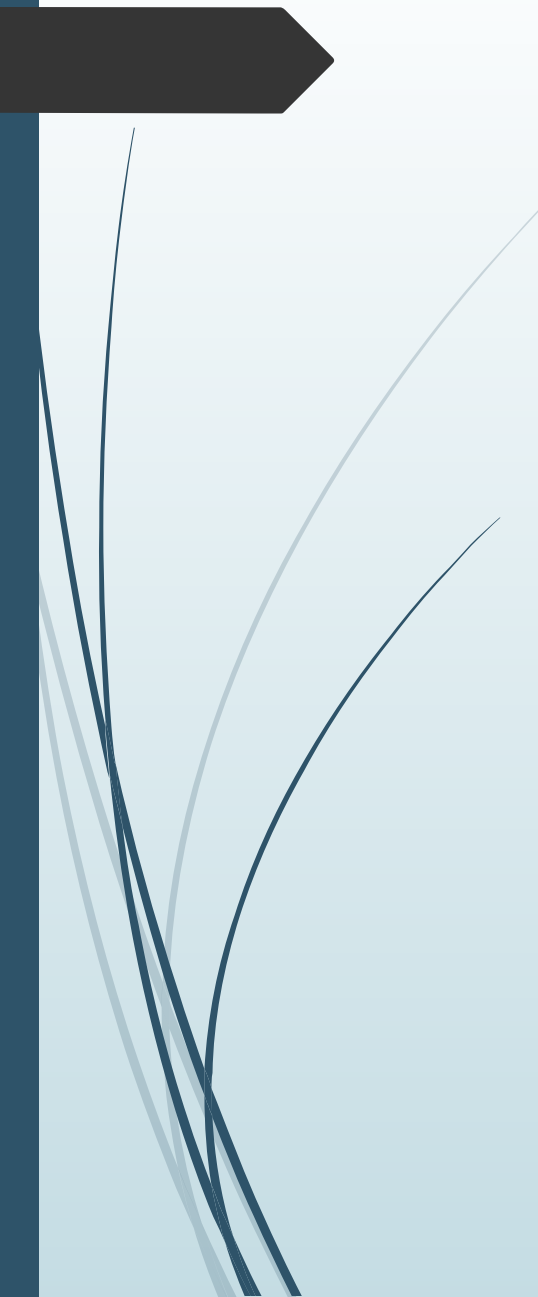


Бокс и борьба  
как основные  
виды силовых  
состязаний

У египтян некоторые виды спорта существовали ещё 4 тысячелетия назад. Но спорт как занятие лёгкой атлетикой зародился в Греции. Первые Олимпийские игры, о которых известно историкам, проходили в Греции в 776 году до н.э. Сегодня мы знаем, насколько важную роль играет спорт в нашей жизни. Но несравнимо важнее она была в Древней Греции. Каждый мальчик пока учился в школе, тренировался в беге, прыжках, борьбе. Человек считался хорошим атлетом, если он, достигнув среднего возраста, продолжал оставаться сильным и выносливым. Идеалом греков было иметь здоровый дух в здоровом теле. Поэтому они не восторгались тем человеком, который был только атлетом, как и таким кто наоборот, преуспел во всём, но спортом не занимался. Однако у них были и профессиональные спортсмены, особенно в таких видах спорта, как бокс или борьба.

В Греции было много спортивных праздников, но самые древние и самые важные - Олимпийские игры. Состязаться могли только молодые мужчины чисто греческого происхождения, которые проходили десятимесячную подготовку. Первоначально Игры состояли из соревнований по бегу и прыжкам. Позже добавились борьба, бокс, метание диска и копья, состязание колесниц.

## БОРЬБА

Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение. Случайно найденные приемы, придуманные уловки и хитрости становились достоянием людей. Создавались зачатки народных видов борьбы.

Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах. А исход сражений зачастую зависел от искусства воинов вести единоборство. Естественно, наши предки не могли не оценить благотворного влияния мирных борцовских поединков на воспитание отважных и сильных воинов - защитников родной земли.

Сотни сцен из поединков борцов изображены на стенах древнеегипетских гробниц. На них показаны практически все захваты и стойки, известные в наше время. Таким образом, борьба была высокоразвитым видом спорта уже 5000 лет назад. В качестве организованного и научно обоснованного вида спорта борьба появилась в Греции, вероятно, Из Египта или Азии. Но существует греческая легенда,



## *Бокс*

Возникновение кулачного боя как вида спорта теряется в веках. Египетские иероглифы, относящиеся еще к сороковому веку до н.э., изображают воинов, которые ведут кулачный бой в примитивных перчатках - кожаных бинтах. При раскопках в окрестностях Багдада найдено много плит с изображением кулачного боя. Нужно полагать, что кулачный бой распространялся из Египта на остров Крит и в Грецию (рис. 1 и 2). Раскопки Миносского лабиринта показали, что кулачный бой известен еще до возникновения греческого государства в эпоху расцвета Эгейской культуры. Сохранившиеся предания говорят, что кулачный бой был известен и на востоке, в особенности среди ионийцев. Первые письменные сведения о кулачном бое в Древней Греции дошли до нас из описаний этого вида состязаний Гомером. По преданию, покровителем кулачных боев был сам Апполон, который победил Ареса, проявив большое искусство в ловкости и быстроте.

Ф. Энгельс, говоря о системе воспитания в Спарте и Афинах, отмечал, что основное внимание там обращалось на развитие выносливости, силы, смелости и ловкости.

