

*Древна Гърция е типичен пример за приспособяване на физическата култура към потребностите и класовите цели на възникналата робовладелска военна аристокрация. Първите робовладелски държави имали характер на военно-организирани градове-държави (полиси). Те държали в положение на пълна експлоатация робите,*

чрез военната сила. Военната подготовка станала основна грижа на робовладелската класа, за която физическите упражнения придобили изключително голямо значение за всички робовладелци, като средство за укрепване на класовото господство. Физическата култура станала център на внимание в древногръцките полиси. В зависимост от своето икономическо, политическо и културно развитие, всеки от тези полиси имал свой път на развитие. Това от своя страна е дало отражение върху тяхната система на възпитание, военна организация и физическа култура. Типични в това отношение са двата най-големи градове-държави Спарта и Атина, в които възникнали два различни вида системи за физическо възпитание.

Спарта е възникнала около средата на IX в. пр. н. е. в резултат на завоюването на Лакония от дорийците. Първоначално тя е имала характер на военно-организиран родов съюз. Завладяното местно население, наречено "илоти", било подложено на най-жестоката експлоатация от завоевателите дорийци. То ги снабдявало със селскостопански продукти и занаятчийски предмети.

По своето държавно и социално-икономическо устройство Спарта е била изградена на военни начала съюз на родовите общини със запазили се родово-общинни отношения. Основна грижа на спартиатите е била да поддържат и укрепват ден и нощ своето господстващо положение със силата на военната организация и оръжието. Това от своя страна определило цялото съдържание и характер на системата за възпитание в Спарта, доминиращо значение в която имало физическото възпитание.

Възпитанието на подрастващото поколение в Спарта е било поверено на старейшините. Те убивали всяко хилаво новородено дете, за да не се намалява ударната бойна сила на господстващата класа. До 7-годишна възраст, здравите деца били отглеждани в семейството. От 7 до 14 години децата живеели в училища, подобни на съвременните казарми, които се наричали "сисити". Там под ръководството на старейшините децата преминавали през суров режим на възпитание и главно се занимавали с физически упражнения, били закалявани и подлагани на сурови наказания. От 17 до 21-годишна възраст младежите продължавали своята физическа и военна подготовка в специални младежки отряди като войници (ефеби) под ръководството на старейшините. От 21 до 30-годишна възраст, мъжете били длъжни да отбиват военната си служба, като не са имали право на свободен личен живот. Едва след тази възраст те могли да имат семейство и свой живот, без обаче да бъдат освободени изцяло от военните си задължения.

При цялата тази система на възпитание, известна със суровостта си, на умственото

развитие и общата култура почти не се обръщало внимание, а на военните игри, физическите упражнения, танците и хоровите песни спартиатите отделяли изключително много внимание. До голяма степен спартанската система за възпитание засягала и жените. С това се целяло създаването на развити и здрави жени, които да раждат едри и здрави деца и при нужда те самите да бъдат използвани като войници. С това Спарта прави изключение от останалите държави през целия робовладелчески строй и дори по-късно.

Другата голяма система за физическо възпитание е атинската. Атина е била най-развитият град-държава в Древна Гърция през V в. пр. н. е. Тя е била типична робовладелска република с тотално ликвидирани останки от родов строй. Атина била страна с развито мореплаване, търговия и занаятчийство.

Подготовката на робовладелците се заключавала в постигане на външна и вътрешна красота, като под вътрешна красота се разбирало умението да се изпълни пълноценно гражданското задължение към робовладелската държава. До 7-годишна възраст атинските деца били възпитавани в семейството от подготвени роби и робини. Целта на възпитанието била физическото развитие на децата, чрез различни видове игри. От 7 до 16-годишна възраст младите атиняни посещавали частни училища, които бивали:

1. Граматически училища за обучение в грамотност, музика и пеене.

2. Гимнастически училища (палестри), занимаващи се изключително с физически упражнения.

В палестрите децата от 13-годишна възраст в продължение на 3 години изучавали петобой, състоящ се от бягане, дълъг скок, хвърляне на диск, хвърляне на копие и борба, практикували плуване и др. Целта на възпитанието в палестрата е била да се постигне мъжество и твърдост на духа, необходими при война, създаване на красиво тяло, придобиване на ловкост и изящни движения. От 16 до 18-годишна възраст, децата на най-богатите робовладелци постъпвали в специални държавни учебни заведения, наречени гимназии, които са предшественици на днешните учебни заведения под същото име. Там в продължение на 2 години юношите практикували разни физически упражнения, и същевременно изучавали философия, политика и литература. От 18 до 20-годишна възраст младежите постъпвали в ефебията (държавна военна организация), като войници (ефеби), където в продължение на 2 години отбивали военната си служба.

Първата година те прекарвали в казармата, занимавайки се с усвояването на военното дело и получаването на физическа подготовка, а през втората година прилагали на практика изученото в казармите. В ефебиите юношите изучавали фехтовка, стрелба с лък, хвърляне на дротика (късо копие), използване на катапулти. Едновременно с това те поддържали връзките си с гимназиите, където се провеждала физическата им подготовка. Обучавали се в конна езда, каране на колесница, плуване и др.

Общо взето физическото възпитание в Атина било насочено към военно-физическата подготовка, но не така тясно и ограничено, както в Спарта. За разлика от Спарта, в Атина физическото възпитание не засягало жената. Впоследствие това довело до нейното изоставане и развитие във всички области на живота.

Успоредно със системата за общо физическо развитие и физическа дееспособност, в Древна Гърция възникнала система от състезания на празненства за спортно майсторство, наречена под общото наименование "агонистика". Някои от тези състезания постепенно станали общопопулярни, придобили определена периодичност и се оформили в големи общогръцки спортни първенства.

От агонистичните прояви най-голямо значение имали олимпийските игри. Те се провеждали в местността Олимпия в областта Елида, която се намирала в северозападната част на Пелопонеския п-в. В олимпийските игри през периода VIII-II в. пр. н. е. са имали право да участват само свободните гърци. Робите, чужденците (наричани варвари) и жените изобщо нямали достъп до игрите. От всеки участник в игрите се изисквало задължителна, най-малко, 10-месечна подготовка в селището си, а преди игрите, най-малко 30 дни тренировки в Олимпия. Поради това в игрите са могли да вземат участие само най-богатите робовладелци, разполагащи с много средства и свободно време.

Разцветът си олимпийските игри достигнали през VI-IV в. пр. н. е., като по време на провеждането им Олимпия се превръщала в общогръцки център на оживен икономически и културен живот. Впоследствие игрите се разширили, като обхванали дорийците в Пелопонес, жителите на гръцките острови в Южна Италия, йонийците в Мала Азия, Либия и в гръцките градове по Черноморието и далечния Египет. В тях вземали участие и тракийци. С провеждането на игрите по цялата гръцка територия било обявявано т. нар. "свещено примирие" (екехейрия), което започвало 1 месец преди игрите и приключвало след завръщането на всички участници по домовете им. През това време се прекратявали всякакви разпри и военни действия между полисите и се забранявало стъпването с оръжие в Олимпия.

Олимпийските игри били провеждани периодично на всеки 4 години във високосна година. От думата "олимпиада" гърците разбирали цикъл от 4 години, завършващ с олимпийски игри. Провеждали са се през летния сезон и от възникването им до тяхното прекратяване не е пропускано провеждането на нито една олимпийска игра. С приближаването им по цялата гръцка територия минавали глашатаи, които приканвали населението да участва в тях. Провеждането на игрите се извършвало от многоброен апарат от организатори, съдии на състезанието и т. н. За целта е съществувал специален състезателен правилник, който определял начина на състезанието, определянето на победителите, раздаването на наградите и т. н. Първоначално игрите се състояли само от бягане на една стадионна дължина. По-късно програмата се разширила и в нея били включени: бягане на 2 стадионни дължини, на 24 стадионни дължини, гръцки петобой, бокс и панкратионът, надбягването с коне и колесници. С увеличаване броя на дисциплините, растяло и времето за провеждането на състезанията. Успоредно със състезанията за мъже на олимпийските игри били провеждани отделно и състезания за юноши, а по-късно и за деца.

Провеждането на игрите ставало при най-тържествена обстановка. Местата за състезаване били най-тържествено украсявани, а на победителите се връчвали тържествено почетни награди, състоящи се от палмово клонче, венец от маслинови клонки, ленти и др. Олимпийските игри дават голям тласък в развитието на гръцката литература и призовавали населението да се стреми към здраво и красиво тяло и да придобива интерес и вкус към произведенията на литературата, музиката, скулптурата и т. н.

Древният Рим води началото си от 754-733 г. пр. н. е. През периода от VIII-VI в. пр. н. е. става разлагането на родовия строй и възникват патриархално-робовладелските отношения. В историята на Древния Рим този период е известен като период на царете. Своеобразното развитие на Древния Рим в политическо и икономическо отношение, както и оформянето на своеобразна военна организация, създали предпоставки за възникването на система за физическо възпитание, различаваща се от системите на Древна Гърция. Но и тя е била тясно свързана с военната подготовка. По това време се устройвали много празненства, игри, танци и др. с ярко изразен военен характер. Разпространени били състезанията по надбягване с колесници, военни танци, хвърляне на копие, бокс, борба и др. Появяват се наченки на цирковите игри и боя между гладиатори, както и обреди с жертвоприношения.

Физическото възпитание в Древния Рим през периода на републиката (VI-I в. пр. н. е.) се развило успоредно с укрепването на робовладелската армия. Римската държава

отдавала изключително голямо значение на военната подготовка. За тази цел била въведена задължителна военна повинност за всеки свободен и пълноправен римлянин. За разлика от Древна Гърция, в която за военно-физическа подготовка били създавани специални възпитателни учреждения, в Древния Рим такива е нямало. До 16-годишна възраст юношите се подготвяли сами за войници. Упражнявали се в бягане, хвърляне на тежести, борба, игри с топка. Основна подготовка била фехтовката и конната езда. От 16 до 17-годишна възраст юношите постъпвали в армията войници. Там те преминавали сурово военно обучение в римските легиони при тежка лагерна обстановка. В римската войска се появили все по-разнообразни физически упражнения, като катеренето по стълба и др. В битка на древните римляни широко навлиза физическата култура под формата на физически упражнения, игри и състезания. Особено популярни били игрите с топка. С установяването на по-тесни връзки между Древния Рим и Древна Гърция, римската физическа култура била повлияна от гръцката. Появили се нови видове състезания с проливане на кръв, привличащи много повече вниманието на хората. Едни от най-кръвавите състезания, появили се през II в. пр. н. е. били т. нар. гладиаторски боеве. Този вид състезание по-късно станал един от основните елементи на римските зрелища. Най-големите гладиаторски школи били в Капуа, Рим, Помпей и др.

*През периода I в. пр. н. е. до IV в. н. е. в Древния Рим физическото възпитание престава да играе съществена роля сред гражданското население. Физическите упражнения и игри били предназначени да доставят удоволствие и развлечение, и за опазване на здравето. За целта към римските бани се строили специални помещения за физически упражнения и други развлечения. Римляните стигнали до там, че започнали да се къпят в ароматизирана топла вода в разкошни бани, подлагали се на масаж, извършвали леки гимнастически упражнения и игри с топка. През този период продължават зрелищата в хиподрумите за надбягване с колесници, а управляващите римски кръгове правят опит да внедрят гръцката система за физическо възпитание. С настъпването на общата криза в робовладелското общество, физическата култура в Древния Рим постепенно замряла. С окончателното утвърждаване на християнството, като държавна религия през IV в. за развитието на физическото възпитание нямало условия. Забраняват се олимпийските игри, а през 404 г. биват официално забранени и премахнати гладиаторските игри, които завинаги престават да съществуват.*



