

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

---

УДК 796.11+796.015

*Спесивцева О. И.*

*Уральский государственный университет физической культуры,  
Челябинск, Россия  
spoi@mail.ru*

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО И СПОРТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ КАК ЧАСТЬ СИСТЕМАТИЗИРУЮЩЕГО ПРИНЦИПА АГОНАЛЬНОСТИ (СОРЕВНОВАТЕЛЬНОСТИ) В АНТИЧНОЙ ФИЛОСОФИИ

**Аннотация.** Статья посвящена раскрытию системы физического воспитания в Древней Греции как основы принципа соревновательности (агональности), пронизывающий все сферы жизни древних греков, включая физическую подготовку. Целью исследования является соотнесение принципов и методов физической подготовки и спортивной тренировки атлетов Древней Греции с современными подходами, опираясь на взгляды древних философов. Результаты показали, что величайшие философы через различные подходы и дискурсы о спорте, раскрывали в своих трудах важность физических упражнений и спортивных тренировок, что оказало влияние на современные представления о них.

**Ключевые слова:** *агон, принцип индивидуализации, структурированная тренировка, метод прогрессирующей нагрузки, принцип тетрады, калистеника.*

*Spesivtseva O. I.*

*Ural State University of Physical Education  
Russia, Chelyabinsk*

## PHYSICAL PERFECTION AND SPORTS TRAINING AS THE BASIS OF THE PRINCIPLE OF AGONALISM (COMPETITION) IN ANCIENT PHILOSOPHY

**Abstract.** The article is devoted to the disclosure of the system of physical education in Ancient Greece as the basis of the principle of competition (agonality), permeating all spheres of life of the ancient Greeks, including physical training. The purpose of the study is to correlate the principles and methods of physical training and sports training of athletes in Ancient Greece with modern approaches, based on the views of ancient philosophers. The results showed that the greatest philosophers through various approaches and discourses on sports, revealed in their works the importance of physical exercise and sports training, which influenced modern ideas about them.

**Keywords:** *agon, principle of individualization, structured training, progressive overload method, tetrad principle, calisthenics.*

**Актуальность.** Система физического воспитания и спортивных игр в Древней Греции проходила последовательные периоды становления, развития и совершенствования в разных государствах-полисах – Спарте и Афинах, и осуществлялась по строго установленным правилам организации спортивных игр: это подготовка к публичным состязаниям и сами публичные соревнования. Термин «публичное состязание (соревнование)» или «общественные игры» в Древней Греции имел название «агон» (др.-греч. ἀγών) как форма организации спортивных игр, а «принцип соревновательности» – «агональность» [26]. В Древней Греции атлетическая подготовка была тесно связана с философскими идеалами, которые подчёркивали баланс между телом и умом. Греки считали, что физическое совершенство необходимо для воспитания добродетельного характера через практику различных форм физических упражнений, через различные физические нагрузки и виды спортивных соревнований [27].

Наследие древнегреческих атлетов, включающее традиции, связанные с видами спорта, состязаниями и школами, где обучались атлеты повлияло на современную спортивную культуру, обогатив её спортивными играми в Олимпии с 776 год до н. э., новыми видами спорта: гребля, плавание, стрельба из лука, этим вдохновив новые поколения спортсменов и болельщиков. Со временем многие древние спортивные дисциплины утратили свою первоначальную форму и смысл, но их дух и принципы остались неизменными: борьба – трансформировалась в современные виды греко-римской и вольной борьбы, которые сохранили основные элементы древней борьбы, но приобрели новые правила и стандарты; лёг-

кая атлетика – включает дисциплины, восходящие к временам Древней Греции: бег, прыжки и метание снарядов. Древнегреческие агоны (игры), при которых всеобщее признание побед на Олимпийских играх, считалось вершиной славы для античного человека, по словам Пьера де Кубертена, возродившего Олимпийские игры в XIX в., стало прообразом современного международного олимпийского движения [38].

Современные представления о пользе физической культуры, важности физического совершенства и спортивных тренировок, соотносятся с идеями древнегреческих мыслителей в классической философии: занятия спортом развивают личностные качества человека, в том числе мужество и способность постоять за себя и свои убеждения. Исследование роли спорта в жизни древнегреческого общества раскрывают философы, современные ученые и историки, которые по данным философских, психологических и исторических источников анализируют произведения древнегреческих мыслителей.

Это исследования российских философов и культурологов: Ю. В. Шанин и его монография «История античного атлетизма», где рассматривается тема гармонического развития гражданина и её отражение в философской прозе, уделяется внимание системе образования и физического воспитания эллинов [34]; статья Игоря Чехова «Десакрализация древнегреческого атлетического агона в творчестве Пиндара», где исследуется, как спортивная составляющая древнегреческого агона занимала отдельное место в культуре и мировосприятии эллинов [33]; работа Г. Шебель [35], посвящённая спортивным играм - агонам в Древней Греции, организации мероприятий, системе по-

ощрений и наказаний спортсменов, строительству стадионов и гимнасиев для проведения спортивных мероприятий и подготовки атлетов, награждение победителей и призёров; статья М. А. Богдановой «Атлетическая агонистика как элемент древнегреческой олимпийской религии» исследует религиозный характер атлетических агон в древнегреческом обществе, опираясь на исторические источники, философские тексты и современные авторитетные исследования [4]; исследование В. Н. Кардапольцевой, С. И. Печенкина, А. Н. Мережникова «Великие мыслители древности и спорт», где с помощью исторического, биографического и компаративного методов представляют своеобразие агональной культуры древних греков, показывают как происходит формирование личности на примере древнегреческой состязательной культуры и Олимпийских игр [17].

Философии спорта эллинов так же уделяли внимание многие западные философы, среди них профессор Хизер Л. Рид и его исследование «Лёгкая атлетика и философия в Древнем мире: Состязания добродетелей. Этика и спорт» [41], Л. Это так же труды авторов Витгенштейна [42], П. Вейса [43], Ж.-П. Сартра, М. Хайдеггера [28; 29], где исследуется влияние спорта на физическое и духовное развитие человека, место физического совершенства в обществе, связь физической активности с другими аспектами жизни.

Классическая философия физической культуры, основанная на идее единства ума и тела, продолжает оказывать влияние на современное образование и спорт, напоминая о важности сбалансированного развития всех аспектов личности. В современном мире восприятие физических упражнений

также изменилось: изначально физическое совершенство и спортивные тренировки были доступны только элите и были тесно связаны с военной подготовкой и философскими идеалами, но сегодня широко используются для здоровья и фитнеса людьми разных уровней общества.

**Целью исследования** является соотнесение принципов и методов физической подготовки и спортивной тренировки атлетов Древней Греции с современными подходами с опорой на взгляды античных философов.

**Методы исследования.** В статье используется описательно-пояснительный метод анализа, интерпретирования и обобщения результатов, полученных от процедур ответов на текущее состояние и структуру воспринимаемых явлений; сравнительный анализ сути принципов древнегреческой спортивной тренировки и современных принципов спортивной тренировки, чтобы установить характер современности, который они содержали. Результаты метода сравнительного анализа позволяют рассмотреть первичные истоки и первоначальные этапы развития спортивной тренировки граждан полисов в Античной Греции в течение этого длительного исторического периода развития Древних Олимпийских игр: 776 г. до н.э. – 393 г. н.э., то есть около тысячи лет, а так же составить определенное мнение о наиболее важных аспектах, которые способствовали формированию спортивной тренировки, что в определенной мере позволяет соотнести её с общими принципами современной спортивной тренировки.

**Результаты.** Период классической античной философии (V–IV вв. до н. э.) принёс процветание в Древней Греции в разных сферах общества, и

это связано с влиянием идей древнегреческих мыслителей – Сократа, Платона и Аристотеля – на развитие философской мысли, политическую жизнь, экономику и культуру, на физическую культуру. В физическом воспитании это был особенный период системы физического воспитания в древнегреческих государствах-полисах – Спарте и Афинах. Эти системы физического воспитания были направлены на подготовку физически сильных воинов, на внедрение форм обязательного образования для каждого свободного гражданина полиса, что привело к организованным массовым соревнованиям в

форме панэллинских игр в регионе Древней Греции – общенациональными празднествами в Древней Греции, устраивавшиеся в честь богов [26].

Панэллинские игры возникли как спортивные состязания, к которым впоследствии добавились и другие дисциплины. Места проведения Панэллинских игр: в Олимпии в честь Зевса (для Олимпийских игр), в Дельфах были посвящены Аполлону (для Пифийских игр), в Немее посвящены Зевсу (для Немейских игр) и в Истмии, были в честь Посейдона (для Истмийских игр).

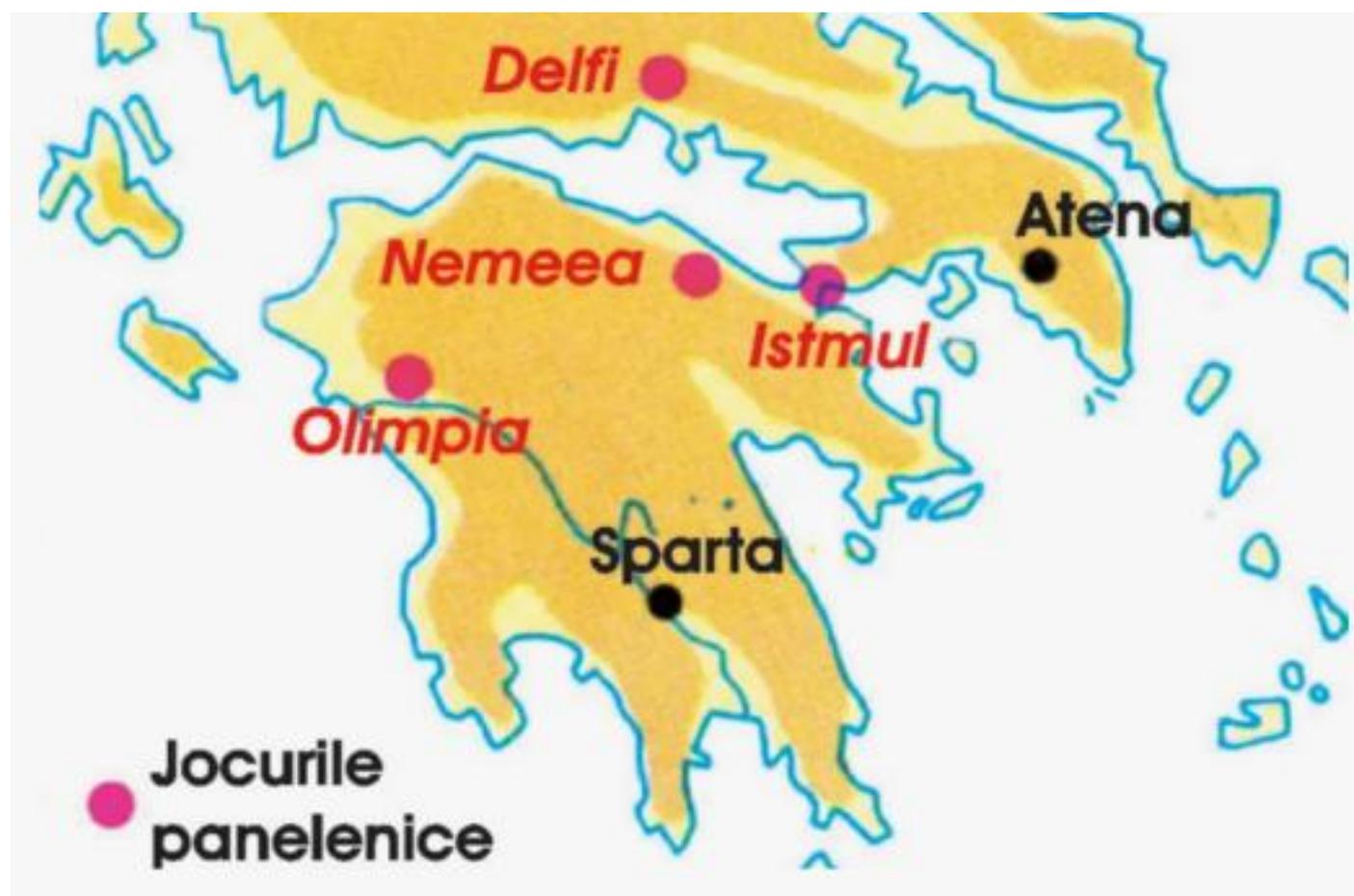


Рисунок 1 – Места проведения Панэллинских игр

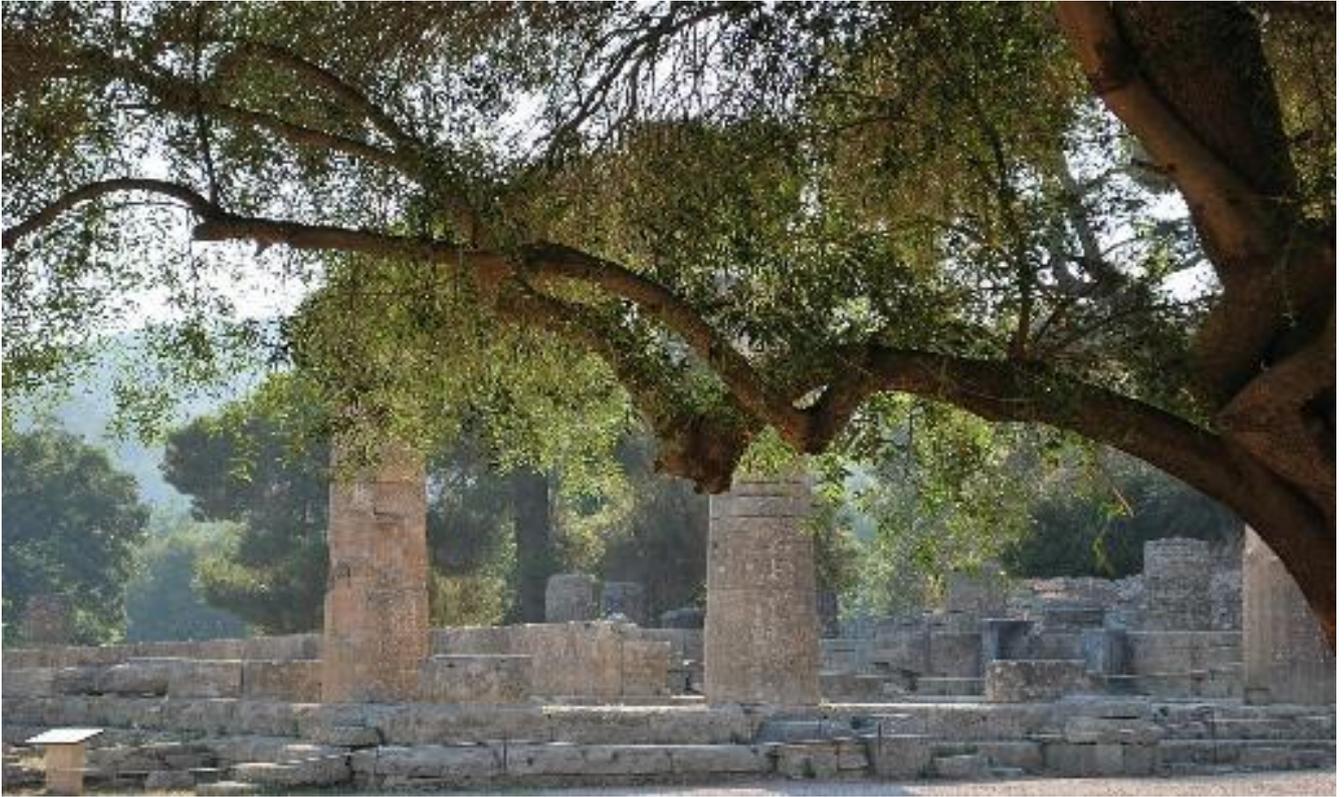


Рисунок 2 – Древняя Олимпия, родина Олимпийских игр.  
Фото: Панайотис Канеллопулос

Эти спортивные состязания и физические нагрузки впервые были раскрыты Гомером в двух эпических поэмах - «Илиада» и «Одиссея» как

практики физических соревнований в Древней Греции, а именно:

- гонка на колеснице, в которой победил Диомед.

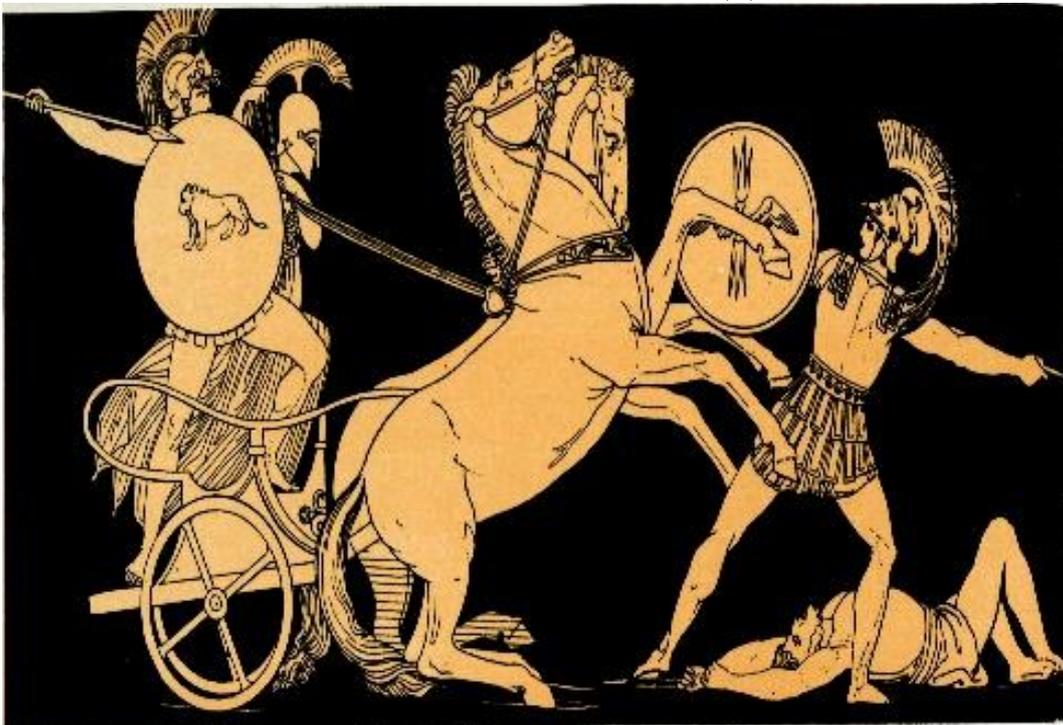


Рисунок 3 – Диомед метает копьё в Ареса. 1895.  
Автор: Альфред Джон Чёрч

- кулачный бой (бокс), где главный приз взял Эпеос, отличавшийся необычайной силой. Эпеос (Эпей) — персонаж поэмы Гомера «Илиада»,

сын Панопея, художник, который находился в рядах ахейского войска и построил деревянного коня, с помощью которого была взята Троя.



Рисунок 4 – Сцена кулачного боя (бокса), изображенная на панатенейской амфоре из Древней Греции, около 336 г. до н. э., Британский музей

Кулачный бой (пигмахия) был популярным видом спорта в Древней Греции, входил в программу Олимпийских игр, наряду с борьбой и пан-

кратионом, который объединял элементы кулачного боя и борьбы.

В поэмах Гомера можно найти его наиболее красочное описание кулачного боя:

«Так опоясавшись оба, выходят бойцы на средину.  
Разом один на другого могучие руки заносят,  
Сшиблись; смешались быстро подвижников тяжкие руки.  
Стук кулаков раздается по челюстям; пот по их телу  
Льется ручьями; как вдруг приподнялся могучий Эпеос,  
Резко врага оглянувшегося грянул в лицо, – и не мог он  
Больше стоять; подломившись, рухнулись крепкие члены» [12, с. 685];

- борцовская схватка: поединок греческих вождей и героев – великих воинов Аякса Теламонида и Одиссея закончился вничью по решению судей. Борьба в Древней Греции была частью

пентатлона – классического пятиборья: бега, метания копья, метания диска, прыжков и борьбы. В 708 году до н. э. борьба была включена в программу Олимпийских игр [12, с. 690];

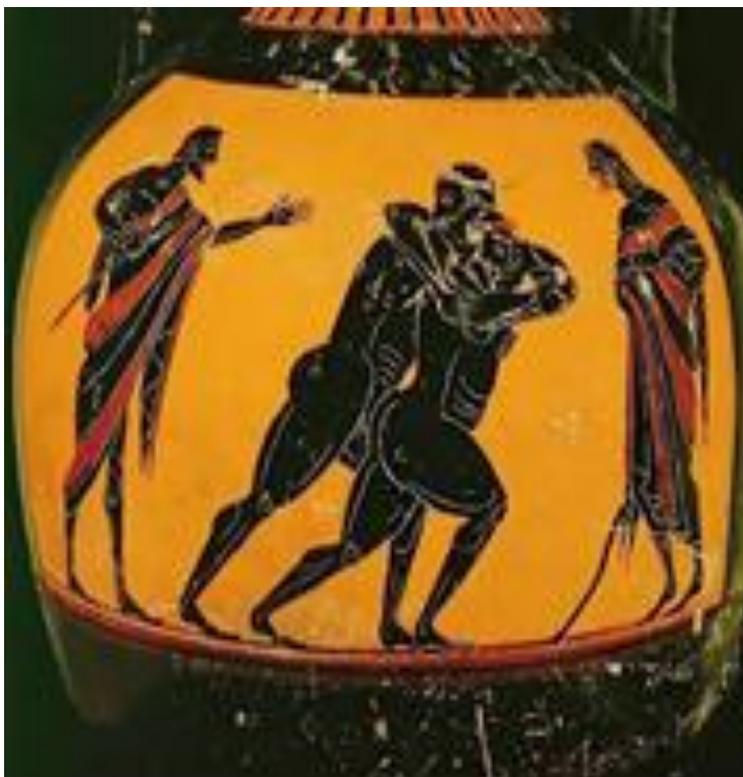


Рисунок 5 – Борцовская схватка на амфоре Древней Греции. Национальный археологический музей (Афины)

-обычный бег, в котором Одиссей одержал победу при помощи Афины, незримо задержавшей его соперника, в песне XXII рассказывается, как

Ахиллес преследует Гектора, и тот, убегая, трижды обегает вокруг Трои, используя «проворные ноги» [12];



Рисунок 6 – Чернофигурная ваза из Афин, изготовленная около 530 года до н. э., на которой изображено состязание в беге

- схватка с оружием. В полном доспехе, со щитами и копьями дрались

Диомед и Аякс Теламонид, Ахилл и Гектор [12];



Рисунок 7 – Питер Пауль Рубенс. Ахилл, побеждающий Гектора, 1630–1635 гг. Музей изящных искусств в По, Франция

- завершались соревнования метанием диска. Первый приз сразу же присудили вождю всего греческого войска Агамемнону. Метание диска

(дискоболия) было популярным видом спорта в Древней Греции и входило в программу античных Олимпийских игр.

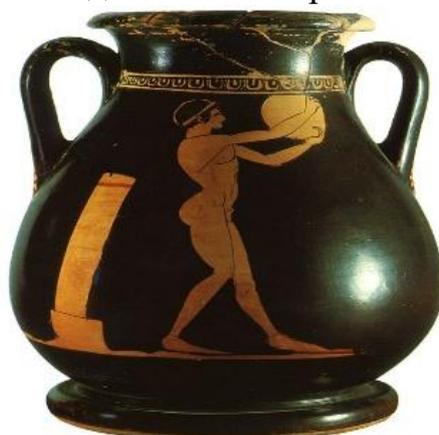


Рисунок 8 – Вазопись – метание диска. Red-figure kylix discus thrower. Boston MFA

В Гомеровский период «успешные атлеты» получали высокий социальный статус, а демократизация в Афинах и милитаризация спорта в других областях способствовали распространению спорта среди более широких слоёв общества [8; 9; 10]. Распространение спорта неразрывно связано с развитием методов спортивной тренировки атлетов в Древней Греции и ростом «духовного идеала древнегреческого народа» или areté (др.-греч. ἀρετή). Арете возникло в Гомеровскую эпоху и первоначально означало воинскую доблесть, физическую силу, умение владеть оружием, мужество и храбрость в бою. При этом доблесть существовала не сама по себе, а обязательно в сравнении, в соревновательном аспекте.

В древнегреческой литературе «Илиада» и «Одиссея» Гомера «арете» в основном описывает героев и знатных людей, их ловкость, уделяя особое внимание силе и мужеству: в «Одиссее» Одиссей просит богов даровать феакам «арете», что переводится как «процветание, доблесть»; примером «арете» может служить описание Ахилла в «Илиаде», где «арете» ассоциируется с добротой и доблестью воина [12] в истории «Геркулес на распутье», рассказанная софистом Продином в V веке до н. э., Арета, богиня мужества, предлагает Гераклу славу и жизнь, полную борьбы со злом, а её двойница Какия («зло») предлагает богатство и удовольствия. Геракл решает пойти по пути Ареты [40].

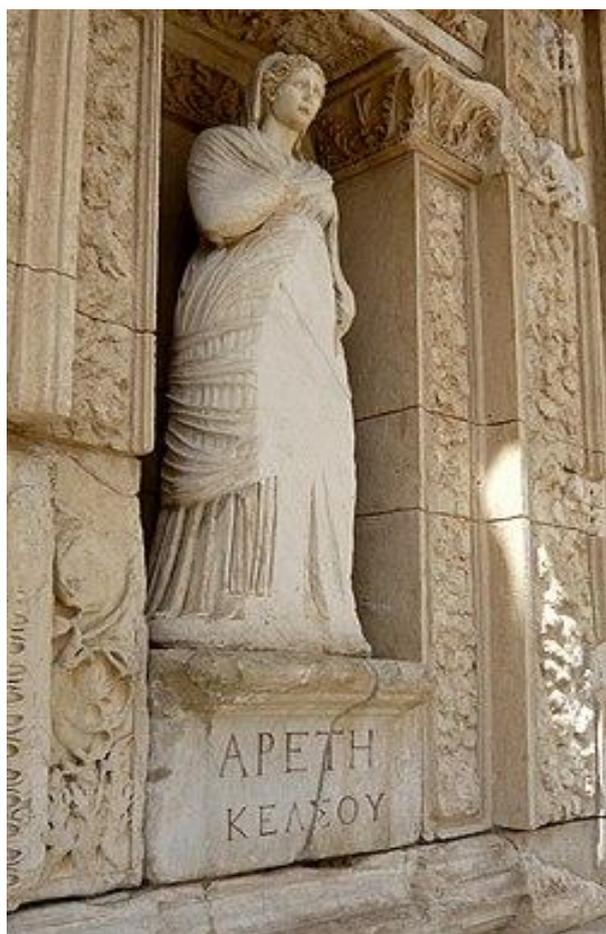
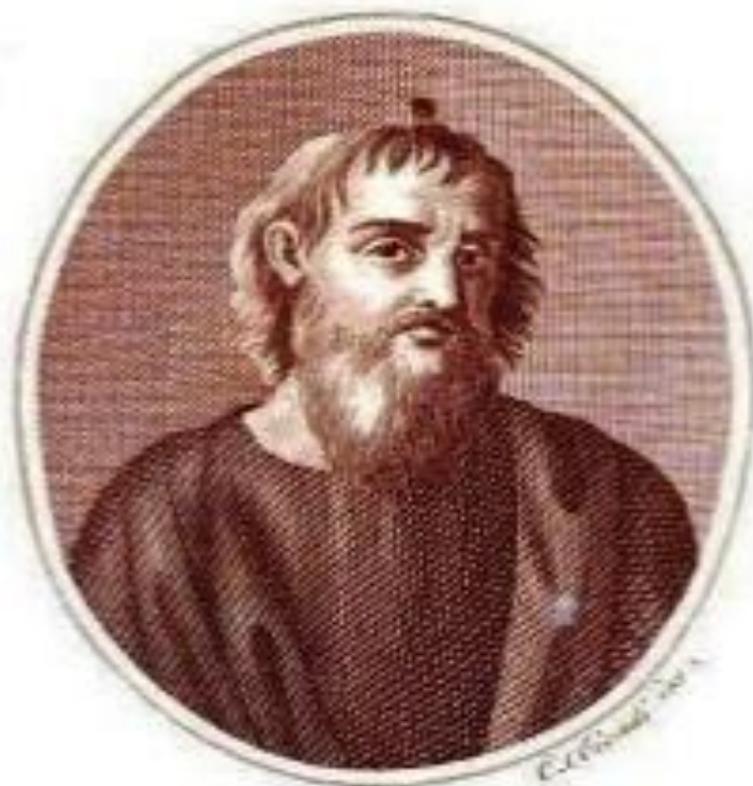


Рисунок 9 – Скульптура Ареты в Эфесе

Стремление к «арете» стало основой для развития «агона» – соревнования, где под соревнованием понималась любая состязательность и борьба за звание лучшего, являющегося неотъемлемой частью их «modus vivendi» – образа жизни, олицетворяющего способы существования различных существей, которые находят компромисс в своих отношениях» [13]. Отличительной чертой греческой цивилизации являлось развитие спорта, проявляющееся в рамках соревновательных состязаний, мотивированных ритуальными причинами, что породило *потребность в специализированной подготовке*. О такой теории специализированной спортивной подготовки писал Эпикарм Сицилийский.



*Epicharmo  
Famosissimo Poeta Comico  
Nacque in Siracusa,  
e fice interno all'Olimpiade LXXVII.*

Рисунок 10 – Эпикарм Сицилийский (VI в. до н. э.),  
философ в классической античности

Философа -досократика Эпихарма из Сиракуз высоко ценили Аристотель и Платон. Фернандо Гарсия Роме-ро, исследуя распространение спорта, профессионализма в античности, отметил, что Эпикарм Сицилийский отмечал необходимость «теории тренировки», основанной на убеждении, что «природные задатки можно улучшить посредством должной подготовки» [39].

И первое методическое руководство по теории тренировки и физическому воспитанию появилось во II веке

до н. э. в Древней Греции как — произведение Филострата Флавия «О гимнастике». Это единственный древний текст, посвящённый существующей гимнастике и ее тренировке, автор описывает гимнастические упражнения, предлагает методику обучения и особенности подготовки к олимпийским состязаниям. Впервые была разработана *идея структурированной тренировки*, включающая разминку, основное упражнение и заминку [20].

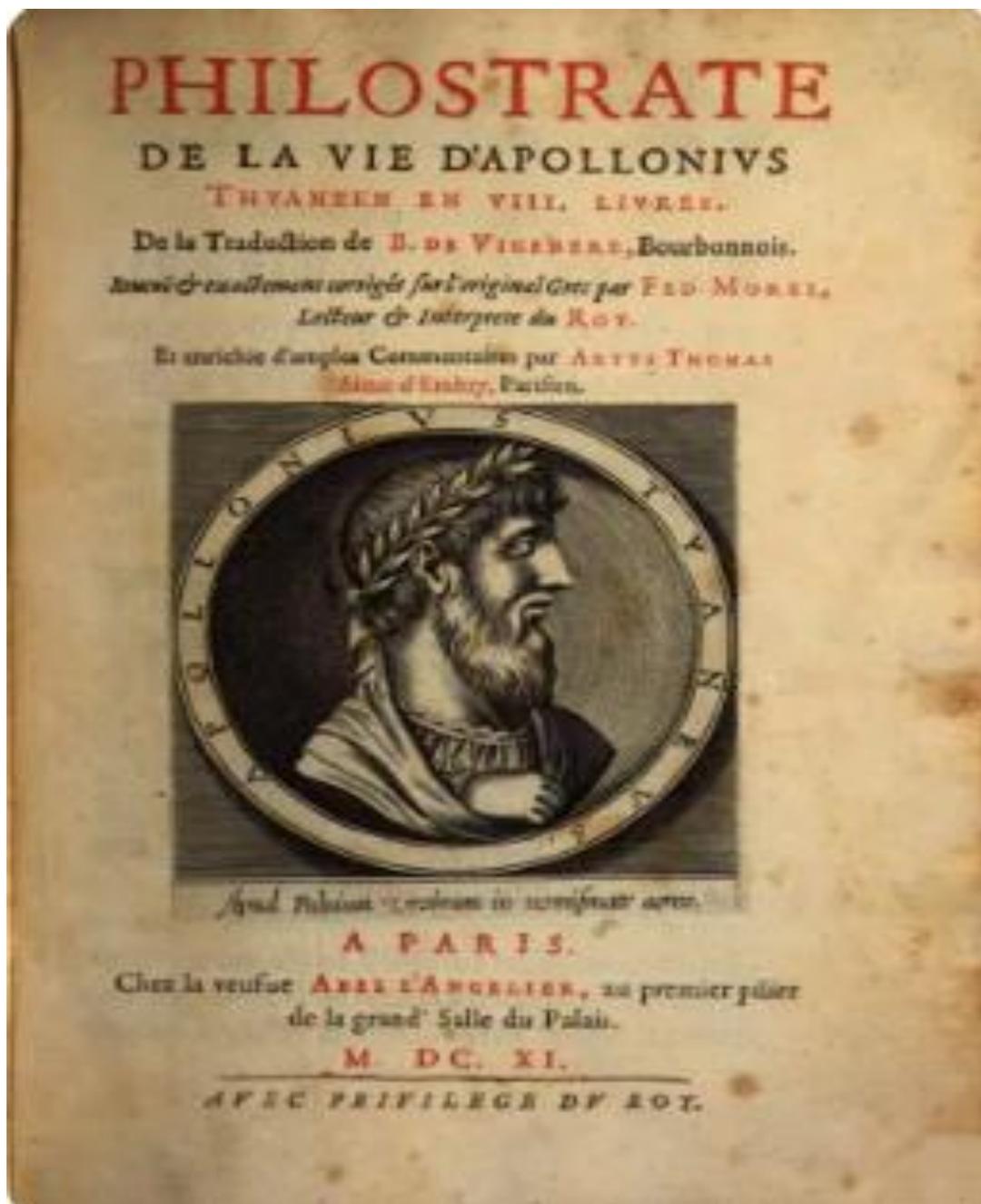


Рисунок 11 – Филострат Флавий – философ, античный писатель II–III веков, представитель второй софистики

Филострат отмечал в трактате «О Гимнастике» (Gymnasticus), гимнастика (искусство атлетических тренировок) – это форма мудрости (sophia), сопоставимая с философией, поэзией, музыкой, геометрией и астрономией. Филострат считал, что мудрость гимнаста заключается не просто в комбинации различных техник, а в способности применять технические знания таким образом, чтобы приносить добро [20].

Философские идеи Филострата, связанные с гимнастикой: гармоничное развитие человека, где идеалом считалось сочетание красоты тела с духовным содержанием (в здоровом теле здоровый дух), идеальный психический настрой для атлета. Филострат подчёркивал, что вспыльчивым, раздражительным спортсменам нужно сдерживать себя, а флегматичных, слишком спокойных надо подгонять, меланхоликов философ считал абсо-

лютно непригодными; равенство гимнаста и врача: Филострат предлагал разграничить сферы гимнастики и медицины, утверждая, что гимнаст равен врачу, различие между ними состоит только в применяемых средствах; роль гимнастики в воспитании гражданина-Филострат считал, что обязанность каждого гражданина – совершенствовать как тело, так и ум.

Идеи Филострата о гармоничном развитии человека повлияли на современную гимнастику через концепцию всестороннего формирования личности, где важны как интеллектуальное развитие, так и культура тела.

В Древней Греции и Риме считалось, что *музыка и физические упражнения* играют важную роль в развитии тела и души. Идеалом были гармония и умеренность: тело и душа должны были быть сбалансированными и пропорциональными во всех своих частях, без каких-либо излишеств. Филострат писал, что музыка стимулирует спортсменов и может улучшить их результаты. Современные исследователи отмечают, что прослушивание музыки во время тренировки имеет множество преимуществ: снижает ощущение усталости и напряжения, улучшает физическую форму и дыхание [37].

Филострат для проведения спортивных тренировок разработал метод «четверичной системы», – цикл из 4 дней, каждый из которых посвящён определённому виду активности: первый день – подготовка, упражнения на динамическую разминку; второй день – нагрузка на всё тело; третий день – отдых; четвертый день – работа в среднем темпе и со средней нагрузкой. Филострат на протяжении всей своей «Гимнастики» изобилует указаниями о том, что гимнаст должен знать и применять: он не должен быть шарлатаном или скупым на слова; необходимо

обратить внимание на физиогномику; приступить к изучению его характера, его особенностей и предназначения; выявить черты, унаследованные от родителей; принять во внимание темперамент, различая «тепло-влажный», «желчный» и «флегматичный»; адаптировать задания к тем, кто много ест, кто пьёт слишком много вина, и тем, кто тренируется после секса; массаж должен быть мягким, с умеренными фрикциями; также указывает тип тренировки, который должен выполнять каждый тип атлета: «Пятиборцев следует тренировать лёгкими упражнениями, бегунов – упражнениями не ослабляющими, а спокойными, заставляющими их увеличивать шаг, боксёров – лёгкими движениями рук, ударяющими по воздуху (...), и ещё больше тех, кто хочет заниматься панкратионом» [32, с. 855].

На этих жёстких четырех дневных циклах усложнялись со временем методы тренировок и в эллиническую эпоху появилась такая тонкая система как «тетрада». Древнегреческий спортсмен, который придерживался программы тетрады, концентрировался на разных типах и интенсивности тренировок в каждый день цикла. Этот метод стал очень популярным и заключался в чередовании в течение каждого цикла интенсивной тренировки с более лёгкой.

Филострат поясняет это так: «Тетрадой называется период из четырёх дней, в течение которых чередуются различные виды спортивной деятельности: в первый день спортсмен выполняет подготовительные упражнения, первый день готовит атлета; во второй – основательную тренировку, день полного испытания; в третий – расслабление, а в четвёртый – упражнения в среднем темпе – тренировка средней интенсивности». Во время

третьей фазы суперкомпенсации происходит не только восстановление израсходованных ресурсов, но и их синтез в количестве, превышающем исходный уровень, что является фундаментом для роста силы, выносливости и других физических качеств. Тренировка, описанная Филостратом в четвёртый день, относится к борцу, боксёру или панкратионисту. Спортсмены, не занимавшиеся боевыми видами спорта, вероятно, использовали четвёртый день для выполнения других специфических упражнений.

Система спортивных тренировок – тетрады была как четырёхдневный цикл разнообразных тренировок для создания оптимальной структуры тренировок на любой конкретный день, тренеры учитывали множество факторов, таких как место, время, предстоящие соревнования, а также физическое и психическое состояние спортсмена. Философия олимпийского принципа тетрады такова, что каждый день спортивной тренировки основан на определенном агональном спортивном методе, который принят и развит в современный этап планирования и отслеживания тренировочного процесса.

Сходство между философией метода тетрады и современными процедурами периодизации тренировок в том, что оба подхода направлены на планирование и отслеживание тренировочного процесса, как пример раннего краткосрочного или микроциклового планирования как древний *принцип перетренированности*, отдавали предпочтение теории эффективной стимуляции нагрузки, понимая, что развитие стимулируется не любым упражнением, а только тем, которое требует усилий при установлении определённых границы относительно величины нагрузки физического усилия, определяя точку или порог стимуляции,

начиная с которой тренировка стимулирует организм, обеспечивая преимущества для производительности, и другую, более высокую максимальную толерантность, превышение которой приводит к перетренированности.

Спортивная тренировка основана на процессе биологической адаптации, который реализуется при правильной оценке соотношения между величиной тренировочной нагрузки, временем и способом восстановления, восполнение энергии, потерянной при нагрузке. Это соотношение устанавливает *принцип суперкомпенсации*, который проявляется в том, что энергия, потерянная при нагрузке, восполняется в усиленном режиме, то есть после завершения цикла адаптивной суперкомпенсации будет получено больше энергии, чем изначально было доступно. Греки знали, что наилучшие результаты достигаются после отдыха после нагрузки (принцип суперкомпенсации): с одной стороны, в греческом мире применение метода *прогрессирующей нагрузки*, когда после каждого подхода увеличивалась интенсивность и количество повторений, как ключевой элемент тренировки. С другой стороны, их знания об утомлении и методы борьбы с ним и его предотвращения, а также существование принципа тетрады и его значение: рациональное распределение различных тренировочных нагрузок, чередование дней с сильными нагрузками и дней с более слабыми, что и обуславливает появление эффектов суперкомпенсации. Концепция суперкомпенсации была впервые предложена в 1950-х годах советским учёным Николаем Яковлевым и позднее развита его последователями.

*Принцип разнообразия нагрузки* известный как принцип вариативности и универсальности нагрузки, как предложение разнообразных тренировок,

мало монотонных как по содержанию, так и по функциональной составляющей тренируемого. Эта вариация интенсивности тренировок, её применение отражается в применении тетрады, в которой встречаются нагрузки разной величины. Что касается разнообразия содержания, то, поскольку у нас нет ссылок, явно подтверждающих этот принцип, мы можем утверждать, что существование пятиборья как одного из видов спорта, являющегося частью всех соревнований, позволяет нам интерпретировать, что различные методы подготовки спортсменов ценились и применялись. Правда, существовали некоторые разногласия по поводу этого подхода: с одной стороны, Аристотель, вопреки чрезмерной специализации, считал пятиборье непревзойдённым видом спорта: «Вот почему атлеты в пятиборье прекраснее всего, что они от природы приспособлены к физическим усилиям и к быстрой работе ног» [2, с.1361b].

*Чередование величины тренировочных нагрузок*, содержащихся в тетраде, свидетельствует о том, что они считали необходимым устанавливать периоды отдыха, чередуя их с периодами более интенсивных упражнений в качестве меры восстановления, как выражается Филострат, описывая третий день тетрады: «Период отдыха служит для того, чтобы тело могло как следует восстановиться».

Тетрада свидетельствует о хронологической стимуляции содержания тренировки в Древней Греции, которую можно сравнить с современной концепцией микроцикла, и можно учитывать период подготовки, предшествовавший Олимпиаде в Элиде, когда в течение месяца спортсмены «оттачивали» свою подготовку, используя специальный подготовительный цикл (мезоцикл), завершавшийся десятью

месяцами самостоятельной тренировки, что можно интерпретировать как годовой процесс (макроцикл). Тренировки древних греков по сути учитывали необходимость временной периодизации в краткосрочной, среднесрочной и долгосрочной перспективах, что позволяло осуществлять определённый контроль над приобретением, поддержанием и временной потерей физической формы, что напрямую связано с законами адаптации, реализуя основную цель периодизации тренировочного процесса: контролировать наращивание физической формы, а разнообразие спортивных мероприятий в разных местах, датах, годах и на разных уровнях требовало планирования тренировок с определённой периодизацией, и это наводит на мысль, что они понимали, что тренировочный процесс управляется динамикой циклической адаптации.

Появление тетрады стало значительным шагом вперёд в организации тренировок. Существование тетрады предполагает, что греки знали об элементах, повышающих производительность, таких как: необходимость варьирования ежедневной нагрузки, чередование содержания тренировки в зависимости от нагрузки, включение восстановительных сессий, создание структуры микроцикла, генерация суперкомпенсации. Это выводит на понимание того, что функциональное улучшение при спортивных тренировках происходит волнообразно. Тетрада не была общепринятым методом подготовки спортсменов, помимо тетрадной системы, Филострат описывал тренировочные занятия, включавшие бег на выносливость, поднятие тяжестей и упражнения, включавшие борьбу со зверями, особенно со львами.

Милон Кротонский, считавшийся самым успешным борцом

и силачом Древней Греции, наращивал свою силу, нося на спине теленка, пока тот не вырос до взрослого быка. Взрослый бык может весить от пятисот до тысячи килограммов (от 1100 до 2200 фунтов), так что, если Милон Кротонский не был греческим богом, этот подвиг был бы невозможен.

В трактате «О гимнастике» Флавий Филострат (170-247), перечисляя великих атлетов, первым упоминает Милона Кротонского: «Древняя гимнастика произвела таких как Милон, Пулидамант, Главк, Гиппосфен, Проммах; а до них еще и других атлетов: Пелея, Тесея и самого Геракла» [20].



Рисунок 12 – Мосхофор (др.-греч. Μοσχόφορος – «несущий телёнка») – древнегреческая статуя VII–VI века до н. э.. Музей Акрополя. Афины

*Прогрессивное увеличение нагрузки* — это процесс, при котором спортсмен постепенно увеличивает вес, количество повторений или частоту упражнений в программе силовых тренировок. Это делается для повышения производительности и наращивания мышечной массы. Древнегреческий атлет, стремившийся к спортивной славе и эстетическому совершенству, был знаком с этой концепцией, даже если бы не понимал стоящей за ней научной сути. Это открывает нечто важное: греки понимали концепцию прогрессирующей перегрузки. Прин-

цип *прогрессивного увеличения нагрузки* известен как пример о Милоне Кротонском, самом знаменитом и выдающемся атлете древности (борце), в котором говорится, что он использовал метод ежедневного развития силы, чтобы поднимать и переносить быка, с самого рождения и до достижения им возраста быка и ежедневный прирост веса животного обеспечивал ему уникальный механизм увеличения нагрузки. Это свидетельствует о полном осознании того, что в процессе тренировок нагрузка должна увеличиваться постепенно, как следствие развиваю-

щегося адаптивного процесса, требующего повышения уровня усилий для обеспечения эффективной стимуляции как динамический характер уровня стимуляции в теории порога. Филострат в «Гимнастике» в заключительной части тренировки в качестве адекватной меры в конце программы описывал, что предпочтение отдавалось не максимальному усилию, а серии упражнений на расслабление», было так же осознание «пользы сенсорной активации после нагрузки», например, когда бегуны «проверяли свою скорость, соревнуясь с лошадьми и зайцами» [20].

Для многих упражнений древнегреческим атлетам не требовалось никакого оборудования. Греки создавали систему упражнений – *калистенику* [26]. Калистеника, *calisthenics* (AmE) или *callisthenics* (BrE) (*ˌkæɪlɪsˈθɛnɪks*) – форма силовой тренировки, в которой вес человеческого тела используется в

качестве сопротивления для выполнения многосуставных сложных движений с небольшим количеством оборудования или без него. Название происходит от древнегреческих слов: *κάλλος* («красота») и *σθένος* («сила»). В античные времена ею занимались воины и атлеты, готовясь к физическим испытаниям. Например, калистеника использовалась армиями Александра Великого и царя Леонида в ходе греко-персидской войны 480–479 гг. до н. э.

Её суть в том, что дополнительный вес в виде тяжёлых предметов или тренажёров не нужен, достаточно своего. Например, отжимания, подтягивания, выпады, планка и другие упражнения позволяют прорабатывать мышцы без использования дополнительных спортивных снарядов. В 20 веке калистеника как методика уступила место соревновательным видам спорта, таким как гимнастика [29].



Рисунок 13 – Жужжальца – гантели в древнегреческом мире. Этот экземпляр принадлежал спартанскому атлету Акматиду, победителю Олимпийского пятиборья. Источник: Эджисто Сани / Wikimedia Commons CC BY-SA 2.0

Древние греки использовали инвентарь для тренировок. В палестре, где обучали боксу и борьбе, спортсмены обычно имели доступ к боксерским

грушам, наполненным мукой и семенами инжира или песком. У древних греков существовала своя разновидность гантелей, называемых «жуж-

жальцами». Они использовались как минимум ещё в 700 году до нашей эры и стали неотъемлемой частью греческих гимназий к V веку до нашей эры. Их использовали для поднятия тяжестей, а также в качестве снаряда для прыжков в длину [14; 31]. Аристотель (384–322 гг. до н. э.) высказывал мысли об индивидуализации тренировок в контексте физического воспитания как составной части общего воспитания и образования. Философ считал, что тренировка тела и его органов чувств подготавливает почву для будущего обучения «не все тела допускают или нуждаются в одном и том же виде тренировок; поэтому каждому следует уделять должное количество соответствующих усилий», добавляя, что «каждому возрасту, полу и физической конституции соответствуют свои упражнения» [1, с. 401]. Современные подходы к физическому воспитанию, которые связаны с идеями Аристотеля предполагают ориентацию на личность обучающегося, такой подход – лично ориентированный с принципом индивидуализации.

В Древней Греции существовали различные программы для разных возрастов, различая гимнастику для детей, подростков и взрослых; даже для кормящих грудью рекомендовались определённые упражнения. В любом случае, и в целом, греческий спортивный мир проявлял большую чуткость к каждой фазе физического и психического развития, о чём свидетельствует тот факт, что соревнования обычно проводились в трёх категориях (дети, подростки и взрослые), а в некоторых местах даже в пяти.

Греки понимали, что все природные задатки могут быть улучшены своевременной подготовкой, это видно в цитате из диалога Платона «Государство» (360 г. до н. э.): «... правильное воспитание и обучение пробуждают в челове-

ке хорошие природные задатки, а у кого они уже были, благодаря такому воспитанию они становятся ещё лучше – и вообще, и в смысле передачи их своему потомству, что наблюдается у всех живых существ» [23, с. 251].

В спартанском контексте особенно ценилось развитие мышц с такими характеристиками как выраженная мускулатура и выносливость, способность выдержать многодневный марш или бой без отдыха, которые и сегодня считаются идеальными. По словам Ксенофонта тренировки спартанцев стремились к полному физическому развитию всего тела: «Нелегко найти более здоровых людей с более тренированным телом, чем спартанцы, потому что они одинаково тренировали ноги, руки и шею» [15, с. 196].

Древнегреческие философы, в частности Демокрит, также считали, что становление личности человека зависит от его природы и воспитания. Под воспитанием философ понимал обучение, упражнение. Демокрит писал: «Больше людей становятся хорошими благодаря упражнению, чем от природы» [6, с. 161].

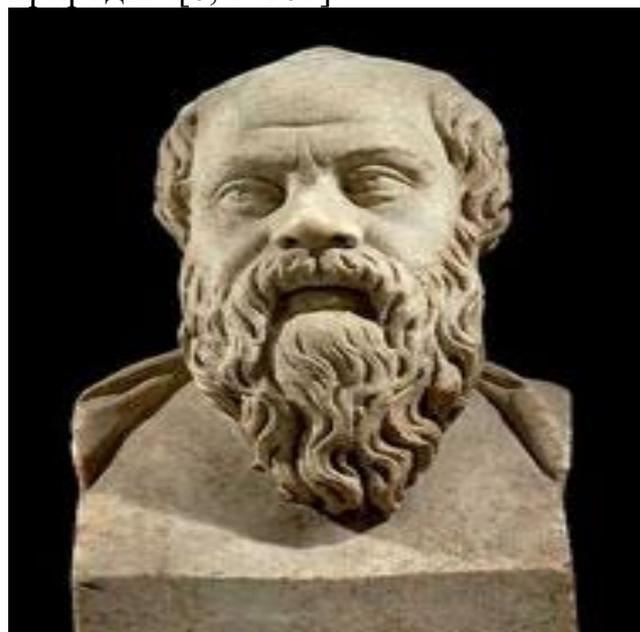


Рисунок 14 – Демокрит (ок. 460 – ок. 370 гг. до н. э.) выдающийся древнегреческим философ

*О степени специализации*, достигнутой греческой подготовкой, указывают слова Филострата в его труде «Гимнастика», в которых говорится о необходимости наличия тренеров-специалистов в каждом виде спорта: «Однако никто не может утверждать, что знает всё о гимнастике; тот, кто понимает скачки, ничего не знает о борцах или панкратионистах, а тот, кто посвящает себя тренировкам тяжёлых дисциплин, полностью игнорирует остальное». Чередование, также называемое синергией и тесно связанное с концепцией тела как функционального целого, требует скоординированной тренировки различных физических качеств во взаимосвязи с другими способностями, влияющими на результативность (техническими и психологическими). Это «позволяет адаптациям на метаболическом и мышечном уровне соотноситься с адаптациями на уровне центральной нервной системы (...) организм функционирует как неразрывное единство» [20, с. 201]. Все органы и системы организма взаимосвязаны друг с другом до такой степени, что отказ любого из них делает невозможным преемственность в тренировках».

Возможно, изначально, руководствуясь идеалом целостного человека (наиболее ярко выраженным в пятиборце), тренировка проводилась с чередованием различных качеств, но с появлением профессионализма и более глубокой специализации атлетическая подготовка стала ориентироваться на совершенствование фундаментальных качеств в соревнованиях.

Принципы спортивного обучения в Древней Греции основывались на философии целостного развития, где физическая сила считалась важной для личного и общественного успеха. С

древних времён и до наших дней спортивная подготовка переживала настоящий расцвет. В Древней Греции тренеры назывались «пейдотрибами» и занимались подготовкой спортсменов к первым Олимпийским играм. В их арсенал, вероятно, входили массаж с оливковым маслом, подбадривающие крики на древнегреческом языке и техники, заложившие основу современной спортивной медицины. Эти ранние тренеры понимали важность физической подготовки, хотя их методы могут показаться нам несколько нетрадиционными. Оценка различных аспектов, связанных с практикой обучения, в сочетании с результатами оценки позволяет нам утверждать, что обучение древних греков имело определённую степень современности, за что мы должны отдать им должное. Возможно, дальнейшая работа с имеющимися в нашем распоряжении источниками в этом ключе позволит пролить свет на новые аспекты этой темы, что может даже способствовать разработке новых методик, способствующих достижению целей современного обучения.

**Заключение.** Философия Древней Греции повлияла на эволюцию физических упражнений, ведущее к физическому совершенству и возникновение организованного Олимпийского спорта через формирование идеала гармонического развития человека, систему физического воспитания и спортивные состязания, и игры. В Древней Греции считали, что «образ жизни свободного человека» немислим без спорта и физическое совершенство было одной из наивысших ценностей: спорт подразумевал соревновательность-агональность, гражданин полиса занимался спортом, чтобы превзойти своих сограждан в конкретных соревнованиях в борьбе или беге. Тренировка

древних атлетов имела характер религиозной аскезы и ставила своей целью предельное развитие способностей, обеспечивающих успех в состязании и подготовку к определённым жизненным функциям. В современном мире соревновательный спорт приобрёл огромные масштабы, связан с профессиональной деятельностью, с рекреационными и эстетическими целями.

Организованный спорт предвзяли принципы спортивной тренировки, которые в Древней Греции проходили как разумный поиск путей улучшения результатов и стремления к победе; эти пути содержали достаточно существенных элементов, которые можем связать с современными научными знаниями, с медико - биологическими законами адаптации принципов спортивной тренировки. В этом тоже проявляется ее определенный современный характер. Эллинские концепции агональности, характеризующие спортивную тренировку стали известны через такие античные философские принципы как:

- «система тетрады», которая имеет много общего с современными системами подготовки атлетов, когда периоды интенсивной физической нагрузки чередуются с отдыхом и восстановлением, и в современном спорте носит название «интервальная тренировка»;

- «принцип суперкомпенсации» является философией спортивной тренировки, заключается в том, что после любого внешнего воздействия организм адаптируется таким образом, что через определённое время уровень функции, подвергшейся воздействию, увеличивается, этот адаптационный механизм, позволяет становиться сильнее, выносливее и мощнее в ответ на стресс, вызванный тренировкой;

-«принцип индивидуализации» занимает одну из главных ролей в современной системе спортивной тренировки, предполагает построение и проведение тренировки с учётом возрастных особенностей, способностей и уровня подготовленности спортсменов, позволяет создать оптимальные условия и средства тренировки, сформировать высокий уровень мотивации спортсмена к достижению максимального эффекта тренировочного процесса на основе личностного общения тренера и учащегося;

-«принцип прогрессивной перегрузки» – принцип силовой тренировки, который заключается в увеличении тренировочной нагрузки и адаптации атлета: по мере того, как организм адаптируется к программе упражнений, увеличивают их интенсивность, чтобы продолжать видеть прогресс через постепенное увеличение веса, продолжительности или интенсивности тренировок. Этот метод напоминает современный метод *прогрессивной нагрузки* – постепенного повышения сложности тренировок.

Таким образом, в Древней Греции, через эволюцию спортивной подготовки, осознавалась необходимость физической культуры в развитии полноценного человека как личности через серьёзную философско- теоретическую основу, которая напоминает современную.

### Список литературы

1. Аристотель. Политика // Сочинения: В 4-х т. Т. 4 / Аристотель; пер. с древнегреч.; общ. ред. А.И. Доватура. – Москва: Мысль. 1983. – С. 375–644.

2. Аристотель. Риторика. Поэтика. / Аристотель. – Москва: Лабиринт, 2005. С. 5–165.

3. Бекова, А.Т. Софисты и софистика / А. Т. Бекова // *Философия права*. – 2012. – № 3 (52). – С. 112-114.
4. Богданова, М.А. Атлетическая агонистика как элемент древнегреческой олимпийской религии / М. А. Богданова // *Южный полюс. Исследования по истории современной западной философии*. – 2022. – Том 8 (1-2). – С. 44–50.
5. Булычева, Е. В. Ксенофонт как историк и писатель в трудах античных авторов / Е. В. Булычева // *Память и идентичность-II. Кто пишет историю: особенности формирования исторического нарратива: сб. ст. / отв. редактор П. Н. Лебедев*. – Москва: Издательство РГГУ, – 2020. – С. 11–18.
6. Виц, Б. Б. Демокрит / Б. Б Виц. – Москва: Мысль, 1979. – 214 с.
7. Гален. Искусство медицины. Часть I / Пер. З.А. Барзах / Гален // *История медицины*. – 2015. – Т. 2, № 1. – С. 111–149.
8. Гатри, У.К.Ч. История греческой философии. Т. 1. Ранние досократики и пифагорейцы / Пер. с англ. под ред. Л.Я. Жмудя / У.К.Ч Гатри – СПб.: Вл. Даль, 2015. – 863 с.
9. Гатри, У.К.Ч. История греческой философии. Т. 2. Досократовская традиция от Парменида до Демокрита / Пер. с англ. под ред. И.Н. Мочаловой. / У.К.Ч. Гатри – СПб.: Вл. Даль, 2017. – 845 с.
10. Гераклит Эфесский. Все наследие: на языках оригинала и в русском переводе / Подгот. С. Н. Муравьев. / Гераклит Эфесский. – Москва: Ад Маргинем Пресс, 2012. – 416 с.
11. Гомер. Илиада / Гомер. – Москва: Азбука, 2022. – 576 с.
12. Гомер. Илиада и Одиссея / перевод И. Гнедича. – Москва: Художественная литература, 1967. – 767 с.
13. Дем. Греческий словарь (Athens Info Guide). [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.athensinfoguide.com/ru/glossary.htm> (дата обращения: 15.07.2025).
14. Дурдыева, Д. История физической культуры / Д. Дурдыева, Х. Рахымов // *Наука и мировоззрение*. – 2024. – № 26. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 07.02.2025)
15. Зайков, А. В. Общество древней Спарты: основные категории социальной структуры: [учеб. пособие] / А. В. Зайков; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет. — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2013. – 196 с.
16. Калокагатия. // *Словарь античности*. Пер. с нем. – Москва: Прогресс, – 1989. – URL: <https://ancientrome.ru/dictio/article.htm?a=239023225>.
17. Кардапольцева, В. Н. Великие мыслители древности и спорт / В. Н. Кардапольцева, С. И. Печенкин, А. Н. Мережников // *Физическая культура, спорт и молодежная политика в условиях глобальных вызовов: материалы Международного научного конгресса, посвященного 90-летию Института физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ (Екатеринбург, 14–20 ноября 2022 г.)*. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2023. – С. 244–253.
18. Ксенофонт (ок. 430-355 или 354 до н.э.). Сократические сочинения: [перевод с древнегреческого] / Ксенофонт ; [вступ. ст. и примеч. С. Соболевского]. – Москва: Мир книги: Литература, 2007. – 367 с.
19. Русяева, А. С. Религия понтийских эллинов в античную эпоху: Мифы. Святылища. Культы олимпий-

ских богов и героев / А. С Русяева. – Киев: Стилос, 2005. – 558 с.

20. Олимпийские игры в политике, повседневной жизни и культуре (от античности до современности) : / отв. ред. В. О. Никишин. – Санкт - Петербург: Алетейя, 2021. – 467 с. – URL <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=619697> (дата обращения: 03.08.2025).

21. Платон. Апология Сократа (пер. М.С. Соловьева) / Платон // Платон. Собрание сочинений в четырех томах. Том 1. – Москва: Мысль, 1990. – 636 с.

22. Платон. Законы / Платон. // Собрание сочинений в 4 т. Т. 3/Пер. с древнегреч.; Общ. ред. А. Ф. Лосева, В. Ф. Асмуса, А. А. Тахо-Годи; Авт. вступ. ст. и ст. в примеч. А. Ф. Лосев; Примеч. А. А. Тахо-Годи. М.: Мысль, 1994. – 654 с.

23. Платон. Государство Книга II / Платон. // Собрание сочинений в 4 т. Т. 3/Пер. с древнегреч.; Общ. ред. А. Ф. Лосева, В. Ф. Асмуса, А. А. Тахо-Годи; Авт. вступ. ст. и ст. в примеч. А. Ф. Лосев; Примеч. А. А. Тахо-Годи. М.: Мысль, 1994. – 654 с.

24. Платон. Лахет / Платон. // Собрание сочинений в 4 т. Т. 3/Пер. с древнегреч.; Общ. ред. А. Ф. Лосева, В. Ф. Асмуса, А. А. Тахо-Годи; Авт. вступ. ст. и ст. в примеч. А. Ф. Лосев; Примеч. А. А. Тахо-Годи. М.: Мысль, 1994. 654 с.– С. 268–294.

25. Скуридин, О. А. Патриотические основания античного олимпизма: философско-культурологический анализ скульптурных образов олимпийских атлетов//Гуманитарные ведомости Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого. – 2021. – № 3 (39). – С. 136–148.

26. Словарь античности: Пер. с нем. / Сост. Й. Ирмшер в сотр. с Ренате Йоне ; Редкол.: В.И. Кузицин (отв. ред.) и др. – Москва : «Прогресс», 1989. – 704 с. – URL: <https://azbyka.ru/otechnik/Spravochniki/slovar-antichnosti/2995>

27. Спартианская гуманистическая программа: содержание, опыт реализации, перспективы материалы I Спартианского конгресса (7 декабря 2012 г., г. Саратов) / [под общ. ред. д.ф.н., проф. В.И. Столярова]. – Саратов : Научная книга, 2012. – 124 с

28. Столяров, В. И. Развитие философии спорта и российская философская школа гуманистического и диалектического анализа спорта / В. И. Столяров // Вопросы философии. – 2017. – № 8. – С. 202–214.

29. Столяров, В. И. Философия физической культуры и спорта: Монография. В пяти книгах. Книга I. Метафилософский анализ: философия физической культуры и спорта как особая философская дисциплина / В. И. Столяров. – Москва: Издательство СГУ, 2015. – 374 с. – URL: <https://rucont.ru/efd/543048> (дата обращения: 23.07.2025)

30. Тураев, М. Значение физического воспитания и физической культуры в школе / М. Тураев, М.Ж. Болтаева, С.Ж. Раззокова // Вестник науки и образования. Часть 2. – № 2(122). – 2022. – С. 34–38.

31. Физическая культура и спорт в антропогенезе человеческой общности / Ю. С. Фомина, А. М. Десяцкова, Т. Н. Акулова, Н. В. Плаксина // Успехи в химии и химической технологии. – 2019. – № 12 (222). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-antropogeneze-chelovecheskoy->

obschnosti (дата обращения: 07.02.2025).

32. Филостраты // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. (70 т.). – СПб., 865 с.

33. Чехов, И. Десакрализация древнегреческого атлетического агона в творчестве Пиндара / И. Чехов // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики – №. 6 (68) Часть 1 /2016. – С. 200–202.

34. Шанин, Ю. В. Олимпия. История античного атлетизма: [Монография] / Ю. В. Шанин; Под общ. ред. В. И. Кузищина. – Науч.-попул. изд. – СПб. : Алетейя, 2001. – 191 с.

35. Шебель, Г. Олимпия и ее игры. / Г. Шебель. – Лейпциг. Эдицион. – 1967 г. – 282 с.

36. Элиаде, М. История веры и религиозных идей: От каменного века до элевсинских мистерий / М. Элиаде; пер. с фр. Н.Н. Кулаковой, В.Р. Рокирянского, Ю.Н. Стефанова. – Москва: Академический проект, 2008. – 432 с.

37. Якуб, И. Ю. Роль музыкального сопровождения во время физической активности / И. Ю. Якуб, О. А. Крыжановская. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 13 (117). – С. 895–900. – URL: <https://moluch.ru/archive/117/32130/>.

38. Coubertin, Pierre de Coubertin 1863–1937: Olympism: Selected writings / Ed. by N. Müller. Lausanne: IOC, 2000.

39. Garcia, F. Los juegos olímpicos y el deporte en Grecia. Sabadell: AUSA, 1992.

40. Harder M.-P. Dialectique du sujet et virilité héroïque: La fable d'Hercule à la croisée des chemins et la question du genre // Revue de littérature comparée. – P.: Klincksieck, 2010. – Vol. 84, N 2. – P. 145–163.

41. Heather L. Reid, Athletics and Philosophy in the Ancient World: Contests of Virtue. Ethics and sport. London; New York: Routledge, 2011. xii, 124.

42. McFee G. On sport and the philosophy of sport: A Wittgensteinian approach. – Routledge, 2015. – 233 p.

43. Weiss P. Sport: a Philosophic Inquiry. Carbondale: Southern Illinois Press. 1969.

## References

1. Aristotel`. Politika // Sochineniya: V 4-x t. T. 4 / Aristotel`; per. s drevnegrech.; obshh. red. A.I. Dovatura. – Moskva: My`sl`. 1983. – S. 375–644.

2. Aristotel`. Ritorika. Poe`tika. / Aristotel`. – Moskva: Labirint, 2005. S. 5–165.

3. Bekova, A.T. Sofisty` i sofistika / A.T. Bekova // Filosofiya prava. – 2012. – № 3 (52). – S. 112–114.

4. Bogdanova, M.A. Atleticheskaya agonistika kak e`lement drevnegrecheskoy olimpijskoj religii / M. A. Bogdanova // Yuzhny`j polyus. Issledovaniya po istorii sovremennoj zapadnoj filosofii. – 2022. – Tom 8 (1-2). – S. 44–50.

5. Buly`cheva, E. V. Ksenofont kak istorik i pisatel` v trudax antichny`x avtorov / E. V. Buly`cheva // Pamyat` i identichnost`-II. Kto pishet istoriyu: osobennosti formirovaniya istoricheskogo narrativa: sb. st. / otv. redaktor P. N. Lebedev. – Moskva: Izdatel`stvo RGGU, – 2020. – S. 11–18.

6. Vicz, B. B. Demokrit / B. B. Vicz. – Moskva: My`sl`, 1979. – 214 s.

7. Galen. Iskusstvo mediciny`. Chast` I / Per. Z.A. Barzax / Galen // Istoriya mediciny`. – 2015. – T. 2, № 1. – S. 111–149.

8. Gatri, U.K.Ch. Istoriya grecheskoj filosofii. T. 1. Rannie dosokratiki i pifagorejcy / Per. s angl. pod

red. L.Ya. Zhmudya / U.K.Ch Gatri – SPb.: Vl. Dal`, 2015. – 863 s.

9. Gatri, U.K.Ch. Istorija grecheskoj filosofii. T. 2. Dosokratovskaya tradiciya ot Parmenida do Demokrita / Per. s angl. pod red. I.N. Mochalovoj. / U.K.Ch. Gatri – SPb.: Vl. Dal`, 2017. – 845 s.

10. Geraklit E`fesskij. Vse nasledie: na yazy`kax originala i v ruskom perevode / Podgot. S. N. Murav`ev. / Geraklit E`fesskij. – Moskva: Ad Marginem Press, 2012. – 416 s.

11. Gomer. Illiada / Gomer. – Moskva: Azbuka, 2022. – 576 s.

12. Gomer. Iliada i Odisseya / perevod I. Gnedicha. – Moskva: Xudozhestvennaya literatura, 1967. – 767 s.

13. Dem. Grecheskij slovar` (Athens Info Guide). [E`lektronny`j resurs]. – URL:

<https://www.athensinfoguide.com/ru/glossary.htm> (data obrashheniya: 15.07.2025).

14. Durdy`eva, D. Istorija fizicheskoj kul`tury` / D. Durdy`eva, X. Raxy`mov // Nauka i mirovozzrenie. – 2024. – № 26. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-fizicheskoy-kultury> (data obrashheniya: 07.02.2025)

15. Zajkov, A. V. Obshhestvo drevnej Sparty`: osnovny`e kategorii social`noj struktury`: [ucheb. posobie] / A. V. Zajkov; Ministerstvo obrazovaniya i nauki Rossijskoj Federacii, Ural`skij federal`ny`j universitet. – Ekaterinburg: Izdatel`stvo Ural`skogo universiteta, 2013. – 196 s.

16. Kalokagatiya. // Slovar` antichnosti. Per. s nem. – Moskva: Progress, – 1989. – URL: <https://ancientrome.ru/dictio/article.htm?a=239023225>.

17. Kardapol`ceva, V. N. Velikie my`sliteli drevnosti i sport / V. N. Kardapol`ceva, S. I. Pechenkin, A. N. Merezchnikov // Fizicheskaya kul`tura,

sport i molodezhnaya politika v usloviyax global`ny`x vy`zovov: materialy` Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa, posvyashhennogo 90 letiyu Instituta fizicheskoj kul`tury`, sporta i molodezhnoj politiki UrFU (Ekaterinburg, 14–20 noyabrya 2022 g.). – Ekaterinburg: Izdatel`stvo Ural`skogo universiteta, 2023. – S. 244–253.

18. Ksenofont (ok. 430-355 ili 354 do n.e.). Sokraticheskie sochineniya: [perevod s drevnegrecheskogo] / Ksenofont ; [vstup. st. i primech. S. Sobolevskogo]. – Moskva: Mir knigi: Literatura, 2007. – 367 s.

19. Rusyaeva, A. S. Religiya pontijskix e`llinov v antichnuyu e`poxu: Mify`. Svyatilishha. Kul`ty` olimpijskix bogov i geroev / A. S. Rusyaeva. – Kiev: Stilos, 2005. – 558 s.

20. Olimpijskie igry` v politike, povsednevnoj zhizni i kul`ture (ot antichnosti do sovremennosti) : / otv. red. V. O. Nikishin. – Sankt -Peterburg: Aletejya, 2021. – 467 s. – URL <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=619697> (data obrashheniya: 03.08.2025).

21. Platon. Apologiya Sokrata (per. M.S. Solov`eva) / Platon // Platon. Sobranie sochinenij v chety`rex tomax. Tom 1. – Moskva: My`sl`, 1990. – 636 s.

22. Platon. Zakony` / Platon. // Sobranie sochinenij v 4 t. T. Z/Per. s drevnegrech.; Obshh. red. A. F. Loseva, V. F. Asmusa, A. A. Taxo-Godi; Avt. vstup. st. i st. v primech. A. F. Losev; Primech. A. A. Taxo-Godi. M.: My`sl`, 1994. – 654 s.

23. Platon. Gosudarstvo Kniga II / Platon. // Sobranie sochinenij v 4 t. T. Z/Per. s drevnegrech.; Obshh. red. A. F. Loseva, V. F. Asmusa, A. A. Taxo-Godi; Avt. vstup. st. i st. v primech. A. F. Losev; Primech. A. A. Taxo-Godi. M.: My`sl`, 1994. – 654 s.

24. Platon. Laxet / Platon. // So-branie sochinenij v 4 t. T. Z/Per. s drevnegrech.; Obshh. red. A. F. Loseva, V. F. Asmusa, A. A. Taxo-Godi; Avt. vstup. st. i st. v primech. A. F. Losev; Primech. A. A. Taxo-Godi. M.: My`sł, 1994. 654 s. – S. 268–294.
25. Skuridin, O. A. Patrioticheskie osnovaniya antichnogo olimpizma: filosofsko-kul`turologicheskij analiz kul`turny`x obrazov olimpijskix atletov // Gumanitarny`e vedomosti Tul'skogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. L. N. Tolstogo. – 2021. – № 3 (39). – S. 136–148.
26. Slovar` antichnosti: Per. s nem. / Sost. J. Irmsher v sotr. s Renate Jone ; Redkol.: V.I. Kuzishhin (otv. red.) i dr. – Moskva : «Progress», 1989. – 704 s. – URL: <https://azbyka.ru/otechnik/Spravochniki/slovar-antichnosti/2995>
27. Spartianskaya gumanisticheskaya programma: sodержanie, opy`t realizacii, perspektivy` materialy` I Spartianskogo kongressa (7 dekabrya 2012 g., g. Saratov) / [pod obshh. red. d.f.n., prof. V.I. Stolyarova]. – Saratov : Nauchnaya kniga, 2012. – 124 s
28. Stolyarov, V. I. Razvitie filosofii sporta i rossijskaya filosofskaya shkola gumanisticheskogo i dialekticheskogo analiza sporta / V. I. Stolyarov // Voprosy` filosofii. – 2017. – № 8. – S. 202–214.
29. Stolyarov, V. I. Filosofiya fizicheskoj kul`tury` i sporta: Monografiya. V pyati knigax. Kniga I. Metafilosofskij analiz: filosofiya fizicheskoj kul`tury` i sporta kak osobaya filosofskaya disciplina / V. I. Stolyarov. – Moskva: Izdatel'stvo SGU, 2015. – 374 s. – URL: <https://rucont.ru/efd/543048> (data obrashheniya: 23.07.2025)
30. Turaev, M. Znachenie fizicheskogo vospitaniya i fizicheskoj kul`tury` v shkole / M. Turaev, M.Zh. Boltaeva, S.Zh. Razzokova // Vestnik nauki i obrazovaniya. Chast` 2. – № 2(122). – 2022. – S. 34–38.
31. Fizicheskaya kul`tura i sport v antropogeneze chelovecheskoj obshhnosti / Yu. S. Fomina, A. M. Desyaczkova, T. N. Akulova, N. V. Plaksina // Uspexi v ximii i ximicheskoy texnologii. – 2019. – № 12 (222). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-antropogeneze-chelovecheskoj-obshhnosti> (data obrashheniya: 07.02.2025).
32. Filostraty` // E`nciklopedicheskij slovar` Brokgauza i Efrona : v 86 t. (70 t.). – SPb., 865 s.
33. Chexov, I. Desakralizaciya drevnegrecheskogo atleticheskogo agona v tvorcestve Pindara / I. Chexov // Istoricheskie, filosofskie, politicheskie i yuridicheskie nauki, kul`turologiya i iskusstvovedenie. Voprosy` teorii i praktiki – №. 6 (68) Chast` 1 / 2016. – S. 200–202.
34. Shanin, Yu. V. Olimpiya. Istoriya antichnogo atletizma: [Monografiya] / Yu. V. Shanin; Pod obshh. red. V. I. Kuzishhina. – Nauch.-popul. izd. – SPb. : Aletejya, 2001. – 191 s.
35. Shebel`, G. Olimpiya i ee igry`. / G. Shebel`. – Lejpcig. E`dicion. – 1967 g. – 282 s.
36. E`liade, M. Istoriya very` i religiozny`x idej: Ot kamennogo veka do e`levsinskix misterij / M. E`liade; per. s fr. N.N. Kulakovoj, V.R. Rokityanskogo, Yu.N. Stefanova. – Moskva: Akademicheskij proekt, 2008. – 432 s.
37. Yakub, I. Yu. Rol` muzy`kal`nogo soprovozhdeniya vo vremya fizicheskoj aktivnosti / I. Yu. Yakub, O. A. Kry`zhanovskaya. – Tekst : neposredstvenny`j // Molodoj ucheny`j. – 2016. – № 13 (117). – S. 895–900. – URL: <https://moluch.ru/archive/117/32130/>.

38. Coubertin, Pierre de Coubertin 1863–1937: Olympism: Selected writings / Ed. by N. Müller. Lausanne: IOC, 2000.

39. Garcia, F. Los juegos olímpicos y el deporte en Grecia. Sabadell: AUSA. 1992.

40. Harder M.-P. Dialectique du sujet et virilité héroïque: La fable d'Hercule à la croisée des chemins et la question du genre // Revue de littérature comparée. – P.: Klincksieck, 2010. – Vol. 84, N 2. – P. 145–163.

41. Heather L. Reid, Athletics and Philosophy in the Ancient World: Contests of Virtue. Ethics and sport. London; New York: Routledge, 2011. xii, 124.

42. McFee G. On sport and the philosophy of sport: A Wittgensteinian approach. – Routledge, 2015. – 233 p.

43. Weiss P. Sport: a Philosophic Inquiry. Carbondale: Southern Illinois Press. 1969.

### **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ**

**Ольга Ивановна Спесивцева** – кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный университет физической культуры, Россия, Челябинск. [spoi@mail.ru](mailto:spoi@mail.ru)

### **INFORMATION ABOUT THE AUTHOR**

**Olga I. Spesivtseva** – candidate of philosophical sciences (PHD of Philosophy), associate professor, associate professor of the Department of Life Safety, Ural State University of Physical Education, Russia, Chelyabinsk. [spoi@mail.ru](mailto:spoi@mail.ru)