**«Спарта и здоровый образ жизни»**

**Содержание**

Введение

1. История возникновения Спарты

2. Спартанское воспитание

3. Обычаи и быт спартанцев

Заключение.

Список литературы.

**Введение**

Спартанский образ жизни хорошо описал Ксенофонт в своем произведении: «Лакедемонская политика». Он писал, что в большинстве государств каждый обогащается, как только может, не брезгуя никакими средствами. В Спарте, напротив, законодатель с присущей ему мудростью лишил богатство всякой привлекательности. Все спартариаты – бедные и богатые ведут совершенно одинаковый образ жизни, одинаково питаются за общим столом, носят одинаково скромную одежду, их дети без всяких различий и поблажек военной муштре. Так что приобретательство лишено в Спарте всякого смысла. Деньги Ликург (спартанский царь) превратил в посмешище: настолько они неудобны. От сюда и выражение «спартанский образ жизни», означает - простой, без всяких излишеств, сдержанный, строгий и суровый.

Все древние классики от Геродота и Аристотеля и до Плутарха сходились на том, что до прихода Ликурга к управлению Спартой существующие там порядки были безобразными. И что худших законов не было ни в одном из тогдашних греческих городов-государств. Ситуация усугублялась тем, что спартанцы должны были постоянно удерживать в повиновении массы коренного греческого населения некогда покоренных земель, превращенного в рабов или полузависимых данников. Само собой разумеется, что внутриполитические конфликты создавали угрозу самому существованию государства.

В древней Спарте существовала причудливая смесь тоталитаризма и демократии. Основоположник «спартанского образа жизни» легендарный реформатор древности Ликург создал, по мнению многих исследователей, прототип как социал-коммунистических, так и фашистских политических систем ХХ в. Ликург не только преобразовал политическую и хозяйственно-экономическую систему Спарты, но и полностью регламентировал личную жизнь сограждан. Суровые меры по «исправлению нравов» предполагали, в частности, решительное искоренение «частнособственнических» пороков — алчности и корыстолюбия, для чего были почти полностью обесценены деньги.

Ликурговы помыслы, таким образом, не просто преследовали цель навести порядок, но были также призваны решить проблему национальной безопасности Спартанской державы.

**1. История возникновения Спарты**

Спарта, главный город области Лакония, находилась на западном берегу реки Эврот и простиралась на север от современного города Спарта. Лакония (Лаконика) - сокращенное название области, которая полностью звалась Лакедемон, поэтому обитателей этой местности часто именовали "лакедемонянами", что равнозначно словам "спартанец" или "спартиат".

С VIII века до н.э. Спарта начала расширяться за счет покорения соседей - других греческих городов-государств. В ходе 1-й и 2-й Мессенских войн (между 725 и 600 до н.э.) была покорена область Мессения к западу от Спарты, а мессенцы были превращены в илотов, т.е. государственных рабов.

Отвоевав еще часть территории у Аргоса и Аркадии, Спарта перешла от политики завоеваний к наращиванию своего могущества через заключение договоров с различными греческими городами-государствами. В качестве главы Пелопоннесского союза (начал возникать ок. 550 до н.э., оформился ок. 510-500 до н.э.) Спарта фактически превратилась в мощнейшую военную державу Греции. Тем самым была создана сила, ставшая противовесом надвигавшемуся вторжению персов, объединенные усилия Пелопоннесского союза и Афин с их союзниками привели в решительной победе над персами при Саламине и Платеях в 480 и 479 до н.э.

Конфликт между двумя величайшими государствами Греции, Спартой и Афинами, сухопутной и морской державой, был неизбежен, и в 431 до н.э. разразилась Пелопоннесская война. В конечном счете, в 404 до н.э. Спарта взяла верх.

Недовольство спартанским засильем в Греции привело к новой войне. Фиванцы и их союзники во главе с Эпаминондом нанесли спартанцам тяжелое поражение и Спарта стала терять былое могущество.

Спарта обладала особым политическим и социальным устройством. Во главе спартанского государства издавна стояли два наследственных царя. Они проводили заседания вместе с герусией - советом старейшин, в который пожизненно избирались 28 человек старше 60 лет. В народном собрании (апелле) участвовали все спартанцы, достигшие 30 лет и имевшие достаточно средств для того, чтобы исполнять то, что считалось необходимым для гражданина, в частности, вносить свою долю на участие в совместных трапезах (фидитиях). Позднее возник институт эфоров, пяти чиновников, которых избирало собрание, по одному от каждой области Спарты. Пять эфоров имели власть, превосходившую власть царей.

Тип цивилизации, который именуется теперь "спартанским", не характерен для ранней Спарты. До 600 до н.э. спартанская культура в целом совпадала с образом жизни тогдашних Афин и других греческих государств. Обломки скульптур, изящная керамика, фигурки из слоновой кости, бронзы, свинца и терракоты, обнаруженные в этой местности, свидетельствуют о высоком уровне спартанской культуры точно так же, как и поэзия спартанских поэтов Тиртея и Алкмана (7 в. до н.э.). Однако вскоре после 600 до н.э. произошла внезапная перемена. Искусство и поэзия исчезают. Спарта внезапно превратилась в военный лагерь, и с этих пор милитаризованное государство производило только солдат. Внедрение этого образа жизни приписывается Ликургу – наследственному царю Спарты.

Спартанское государство состояло из трех классов: спартиаты, или спартанцы; периэки ("живущие рядом") - выходцы из союзных городов, окружавших Лакедемон; илоты – рабы спартанцев.

Голосовать и входить в органы управления могли исключительно спартиаты. Им запрещалось заниматься торговлей и, чтобы отвадить их от извлечения прибыли, использовать золотые и серебряные монеты. Земельные участки спартиатов, обрабатываемые илотами, должны были давать своим владельцам достаточный доход для приобретения военного снаряжения и удовлетворения повседневных потребностей. Спартанцы-хозяева не имели права освобождать или продавать прикрепленных к ним илотов; илоты давались спартанцам как бы во временное пользование и являлись собственностью спартанского государства. В отличие от обыкновенного раба, который не мог иметь никакой собственности, илоты имели право на ту часть произведенных на своем участке продуктов, которая оставалась после уплаты фиксированой доли урожая спартанцам. Для предотвращения восстаний имевших численный перевес илотов и поддержания боеготовности собственных граждан постоянно устраивались тайные вылазки (криптии) с целью убийства илотов.

Торговлей и производством занимались периэки. Они не участвовали в политической жизни Спарты, но обладали некоторыми правами, а также привилегией служить в армии.

Благодаря труду многочисленных илотов спартиаты могли посвящать все свое время физическим упражнениям и военному делу. К 600 до н.э. насчитывалось около 25 тыс. граждан, 100 тыс. периэков и 250 тыс. илотов. Позднее число илотов превосходило число граждан уже в 15 раз.

Войны и экономические невзгоды сокращали численность спартиатов. Во время греко-персидских войн (480 до н.э.) Спарта выставила ок. 5000 спартиатов, но столетием позднее в битве при Левктре (371 до н.э.) их сражалось только 2000. Упоминается, что в 3 в. в Спарте насчитывалось лишь 700 граждан.

**2. Спартанское воспитание**

Государство контролировало жизнь граждан от рождения до самой смерти. При рождении всех детей подвергали осмотру старейшин, которые решали здоровы ли они, сильны и не увечны ли. В последнем случае дети, как не могущие стать способными орудием государства, обрекались на гибель, для чего сбрасывались в пропасть с Тайгетской скалы. Если же они были здоровы, то возвращались родителям на воспитание, которое длилось до 6 лет.

Воспитание было крайне суровым. С 7 лет ребенок полностью принадлежал власти государства, и почти все время дети посвящали физическим упражнениям, в ходе которых допускались удары ногами, укусы и даже царапание друг друга ногтями. Все городские мальчики разделялись на разряды и классы и жили вместе под наблюдением назначенных государством надзирателей. Надзиратели, в свою очередь, со всеми подчиненными находились под начальством главного надзирателя – педонома. Эту должность обычно занимал один из знатнейших и почетнейших граждан. Этим совместным воспитанием достигалось то, что все дети были проникнуты одним общим духом и направлением. Кроме гимнастики спартанцев учили в школе играть на флейте и петь религиозные воинственные гимны. Скромность и уважение к старшим были первым долгом молодых людей.

Детей воспитывали в величайшей простоте и умеренности, подвергали всякого рода лишениям. Пища их была дурна и настолько недостаточна, что они должны были сами добывать себе недостающее пропитание. Для этого а также для развития в молодых спартиатах находчивости и ловкости, им позволялось безнаказанно красть что-либо из съестного, но если вор попадался, то его больно наказывали. Одежда детей состояла из простого плаща, и они всегда ходили босиком. Спали на сене, соломе или тростнике, собираемом ими самими из реки Эврот. Ежегодно в праздник Артемиды мальчиков секли до крови, и некоторые из них падали мертвыми, не произнеся ни одного звука, не издав ни одного жалобного стона. Этим думали достигнуть того, что вышедшие из таких мальчиков мужчины не будут бояться в сражении ни ран, ни смерти.

По истечении испытательного срока, в 15 лет подростки попадали в группу эйренов. Здесь в основе обучения были строевые занятия и овладение оружием. Базу собственно физической подготовки составляли пятиборье (пенатлон) и кулачный бой. Кулачный бой, а также приемы рукопашной схватки составляли «спартанскую гимнастику». Даже танец служил подготовке воина: по ходу ритмических движений требовалось имитировать поединок с противником, метание копья, манипулировать щитом, чтобы увернуться от камней, которые бросали во время танца воспитатели и взрослые. Спартанские юноши обыкновенно ходили по улицам тихим, ровным шагом, с опущенным взором и, держа руки под плащом (последнее считалось в Греции признаком скромности). Они с детства приучались не плодить речей, а отвечать коротко и сильно. Отсюда подобные ответы и теперь называются «лаконичными».

В двадцать лет спартиат оканчивал свое воспитание и поступал в войско. Он имел право вступить в брак, но навещать жену мог лишь тайком.

В 30 лет спартиат становился полноправным гражданином, мог законно жениться и участвовать в народном собрании, но львиную долю времени он проводил в гимнасии, лесхе (что-то вроде клуба) и фидитии. Брак заключался между молодыми людьми свободно, по склонности. Обыкновенно спартиат похищал свою подругу (впрочем, с ведома родителей) и несколько времени виделся с ней тайком, а потом уже открыто объявлял ее своей женой и вводил в дом. Положение жены в Спарте было довольно почетное: она была госпожою в доме, не вела такой затворнической жизни, как на Востоке и отчасти у других греческих племен, и в лучшие времена Спарты обнаруживала высокий патриотический дух.

Спартанские девочки также проходили атлетическую подготовку, включавшую в себя бег, прыжки, борьбу, метание диска и копья. Ликург ввел такое обучение для девочек для того, чтобы они вырастали сильными и смелыми, способными произвести на свет крепких и здоровых детей. Спартанки были известны своей красотой во всей Греции; спартанские кормилицы вошли в такую славу, что везде богатые люди старались поручать им своих детей.

**3. Обычаи и быт спартанцев**

Законы, касавшиеся частного образа жизни полностью были направлены на уничтожение неравенства.

Спартанцам предписан был самый строгий образ жизни. Например, мужчины не могли обедать дома, они собирались за общие столы, где обедали группами, или товариществами. Этот обычай общественных столов назывался сиссития. Каждый член товарищества доставлял к столу определенное количество муки, вина, плодов и денег. Обедали они очень умеренно, любимое кушанье их составляла черная похлебка, сваренная на свинине, с приправой из крови, уксуса и соли. На покрытие издержек такого общего стола каждый спартанский гражданин обязан был ежемесячно доставлять какое-то количество съестных припасов: ячменной муки, вина, сыра и фиг. Приправы приобретались на незначительные денежные взносы. Самые бедные люди, которые были не в состоянии платить эти взносы, освобождались от них. Но от сисситии мог быть освобожден только тот, кто был занят жертвоприношением или чувствовал усталость после охоты. В этом случае, чтобы оправдать свое отсутствие, он должен был послать в сисситию часть принесенной жертвы или убитого им животного.

В частных жилищах Ликургом был изгнан всякий признак роскоши, для чего им было предписано не употреблять при постройке домов никаких других инструментов, кроме топора и пилы.

Естественным следствием простоты таких отношений и потребностей было то, что деньги в государстве не обращались в большом количестве, и при ограниченности торговли с другими государствами, в особенности в первые времена, легко обходились без золота и серебра.

В одежде и жилищах соблюдалась также величайшая простота. Только перед битвой спартанцы наряжались как на праздник: они надевали тогда багряные плащи, украшали венками свои длинные волосы и шли с песнями под звуки флейт.

При необыкновенной привязанности спартанцев к своим законам и обычаям умственное развитие их задерживалось всею системою древних учреждений, приспособленной к их государственному устройству. И когда в других греческих государствах появлялись ораторы, софисты, философы, историки и драматические поэты, умственная сторона воспитания у спартанцев ограничивалась лишь обучение к грамоте и письму, священным и воинственным песням, которые они пели на празднествах и начиная битву.

Такая самобытность в нравах и образовании, которую поддержали законы Ликурга, еще больше усиливала противоположность между спартанцами и всеми остальными эллинами, вела к еще большей отчужденности природного характера спартанско-дорийского племени. Поэтому, хотя и указывают на Ликургов закон, по которому ни один иностранец не мог оставаться в Спарте дольше необходимого времени и не имел права долго жить вне отечества, очевидно, что это был просто обычай, вытекавший из самой сущности вещей.

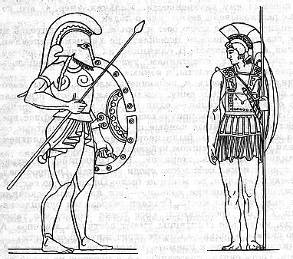
Природная суровость Спарты уже сама по себе удаляла от нее чужеземца, и если что и могло привлекать его туда, так это только одна любознательность. Для спартанца же любая сторона не могла иметь никакой заманчивости, так как там он встречал чуждые ему обычаи и условия жизни, к которым он приучался с самого детства относиться не иначе, как с презрением.

Кроме изложенных законов, устанавливающих умеренность, сохранность телесного здоровья, презрение ко всякого рода опасностям, существовали еще и другие постановления, непосредственно стремившиеся образовать из спартанцев воинов и храбрых мужей.

Пребывание в военном лагере считалось праздником. Здесь строгость домашней жизни получала некоторое облегчение и жилось несколько свободнее. Багряная одежда, носимая спартанцами на войне, венки, которыми они украшались, вступая в сражение, звуки флейт и песен, сопровождавших их при наступлении на врага, - все это придавало страшной прежде войне веселый торжественный характер.

Храбрые воины, павшие на поле битвы, погребались увенчанные лавровыми венками. Еще почетнее было погребение в багряной одежде; имена указывались только на могилках убитых в сражении. Трус же наказывался оскорбительным позором. Кто бежал с поля битвы или уходил из строя, тот лишался права участвовать в гимнастических играх, в сисситиях, не смел ни покупать, ни продавать, одним словом, во всем выставлялся на всеобщее презрение и поношение.

Поэтому матери перед битвой напутствовали своим сыновьям: «Со щитом или на щите». «Со щитом» - значит, ожидаю твоего возвращения с победой. «На щите» - значит, путь лучше тебя принесут мертвого, нежели ты побежишь с поля боя и вернешься в бесславии.



**Заключение**

Спартиаты намеренно ввели у себя деспотию, которая лишала индивидуума свободы и инициативы и уничтожала влияние семьи. Однако спартанский образ жизни весьма импонировал Платону, который включил в свое идеальное государство многие из ее милитаристских, тоталитарных и коммунистических черт.

Воспитание подрастающего поколения считалось в Спарте делом государственной важности и прямой задачей государства.

В сущности, Спарта была довольно отсталое аграрное государство, которое не только не заботилось развитием своих производительных сил, но, как это ни парадоксально, больше того, видело своей целью всяческое воспрепятствование ему. Торговля и ремесло считались здесь занятиями, позорящими гражданина, этим могли заниматься лишь пришлые (периэки), да и то в сравнительно ограниченных масштабах.

Однако отсталость Спарты состоит не только в структуре ее экономики. В сущности, здесь еще очень сильны пережитки родовой организации общества, полисное начало проявляется слабо, и не в последнюю очередь именно это обстоятельство мешает ей объединить Грецию. Впрочем, пережитки родовой организации, и слабость полисного начала накладываются на строгие идеологические ограничения. Античный полис жестко увязывает свои представления о свободе, кроме всего прочего, еще и с полной хозяйственной независимостью. Просто в Спарте, как, может быть, ни в каком другом греческом государстве, и общая отсталость и стремление к абсолютной экономической самодостаточности проявились в наиболее резкой и контрастной форме.

Спарту не зря считают самым странным государством Древней Эллады: эта репутация прочно закрепилась за ней еще у древних греков. Одни смотрели на спартанское государство с нескрываемым восхищением, другие же клеймили царившие в нем порядки, считая их дурными и даже аморальными. И, тем не менее, именно Спарта, военизированная, закрытая и законопослушная, стала образцом идеального государства, придуманного Платоном, уроженцем вечного соперника Спарты — демократических Афин.

**Список литературы**

1. Андреев Ю.В. / «Архаическая Спарта. Искусство и политика »/М.:2006
2. Волков А.В. / «Спарта. Со щитом и на щите»/ АСТ.:2007
3. Беккер К.Ф./ «История Древнего мира»/М.: ОЛМА-ПРЕСС,2001.
4. Голощапов Б. Р. / «История физической культуры и спорта»/ М.:2001
5. Деревенский В. Г./ «Древняя Греция»/СПб.: 2004.
6. Павсаний / «Описание Эллады»/М., 1994
7. Сайт: www.krugosvet.ru