

## Секция «Проблемы всеобщей истории»

УДК:796.4|652|(091)

### ЭВОЛЮЦИЯ ПИТАНИЯ АНТИЧНЫХ АТЛЕТОВ

**Ф. В. Рассохин**

Аспирант

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,  
ул. Мира, 19, 620002, г. Екатеринбург, Российская Федерация,  
эл. почта: rassohin.fedor@ya.ru

В статье анализируются этапы эволюции питания античных атлетов. Автор приходит к выводу, что высококалорийное, богатое белком питание получило распространение в VI в. до н.э., однако говорить о существовании в то время диеты – специально разработанных принципов, правил питания не приходится. В IV в. до н.э. с появлением профессиональных тренеров, специализировавшихся именно на этом компоненте подготовки к состязаниям, питание спортсменов стало тщательно регулироваться, что значительно способствовало росту результатов, улучшению телосложения атлетов.

Ключевые слова: античная атлетика, диеты, тренеры, питание атлетов, история спорта.

**F. V. Rassokhin**

### THE EVOLUTION OF ANCIENT ATHLETES' NUTRITION

Ural Federal State University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin,  
Mira str., 19, 620002, Yekaterinburg, Russian Federation,  
e-mail: rassohin.fedor@ya.ru

In the scientific paper the evolution of ancient athletes' feeding analyzed. Author states that high-calorie and protein-rich nutrition was introduced and became widely-spread in the sixth century BCE. However, it is impossible to assert that diet i.e. special principles, rules of feeding existed that time. In the fourth century BCE professional trainers, who specialized in that component of preparation for competitions, appeared. Feeding of athletes since that time began to be thoroughly regulated. It considerably assisted to improve the results and constitution of athletes.

Key words: ancient athletics, diets, trainers, athletes nutrition, sport history.

В историографии питанию атлетов уделялось чрезвычайно мало внимания, а изменения в диете, произошедшие за более чем тысячелетнюю историю античного спорта, по сей день остаются не изученными. Между тем, реконструкция эволюции данного компонента системы подготовки к состязаниям может в значительной степени способствовать более глубокому пониманию развития атлетики в древности.

Вплоть до VI в. до н.э. питание даже наиболее выдающихся атлетов, по всей видимости, незначительно отличалось от одного обычных людей. Спортсмены, в достаточно умеренных количествах принимали пищу один-два раза день [14. 10], основными источниками углеводов служили сушеный инжир, и пшеница, белков – мягкий сыр [7.8.12; 17.6.7.10]. Однако стоит отметить, что согласно Афиней, элеец Кореб, первый олимпиец, был поваром [3.382b]. Уже в середине VI в. до н.э. повсеместное распространение получило чрезвычайно калорийное и богатое белком питание. Его преимущества, кажется, впервые открыл для себя Милон Кротонский [3.412e; 4.1.76], одержавший с 540 по 516 гг. до н.э., по меньшей мере, шесть побед на Олимпийских играх в борьбе [6.12. 9. 5–6]. Есть основания полагать, что он был не единственным атлетом, практиковавшим подобное питание. Афиней сообщал о том, что значительное количество мяса потреблял также современник Милона – Титорм [3; 412f], который, согласно пассажу из «Пестрых рассказов» Элиана [5.12.22], физически был гораздо сильнее именитого борца. Также стоит упомянуть двукратного олимпийца, одержавшего победы в состязаниях по кулачному бою (480 г. до н.э.) и панкратиону (476 г. до н.э.), Феагена Фасосского, который, хоть и жил несколько позднее, однако, также, питался именно так [3.412e]. Довольно любопытным является и тот факт, что по одной из версий Пифагор, которого принято считать учителем упомянутого Милона,

«первый стал держать борцов на мясной пище», что в значительной степени способствовало их победам [7.8.12; 24.15]. Несмотря на то, что есть некоторые основания сомневаться в достоверности этой информации [13, p. 187–191], с уверенностью можно утверждать, что в VI в. до н.э. питание спортсменов, особенно состязавшихся в тяжелых видах (борьбе, панкратионе и кулачном бою), стало гораздо более калорийным, богатым белком, источниками углеводов служили хлеб и вино.

Стоит отметить, что нет никаких оснований говорить о существовании в то время особой диеты – специально разработанных принципов, правил питания, атлеты, просто старались употреблять сколь возможно большее количество еды, причем, за один-два приема пищи. Неизбежно возникающие при таком питании проблемы с пищеварением описывал Гиппократ [15.3]. О том, что система питания атлетов того времени была далека от совершенства подтверждается отчетливо видимым высоким процентом жира в организме атлетов [11, fig 76, p. 323, fig. 141, p. 416, fig. 142, p. 418; 12, fig. 7, p. 270, fig. 12, p. 275], а также тем, что Эврипид и Аристофан, жившие в V, начале IV вв. до н. э. высмеивали обжорство атлетов [3. 413a-f; 1. 33–47]. К середине четвертого столетия до нашей эры педотрибы, профессиональные тренеры, стали уделять питанию своих подопечных пристальное внимание [20.317e; 19. 134d-e], а к его концу, появилась особая группа специалистов, занимавшихся, в первую очередь проблемами диеты спортсменов [16, p. 191]. Аристотель сообщал, что эти тренеры должны были предписывать оптимальное питание согласно индивидуальным потребностям атлетов, соревнующихся в различных видах состязаний, разного уровня подготовки [2.1106b. 1–2]. Количество потребляемой пищи, ввиду огромных энергозатрат, оставалось весьма внушительным [22.3], ряд авторов указывали на то, что диета спортсмена не пригодна обычным людям, так как может привести к ожирению [10.6.487–488; 21.338 c]. Важно отметить, что пищу стали принимать в соответствии со строго регламентированным распорядком дня, причем, по всей видимости, часто и небольшими порциями [23.3; 8.29.2]. Мясо, преимущественно свинина и говядина, на протяжении многих веков оставалось главным источником белка, однако во II в. н.э. атлеты стали также потреблять рыбу [18.44], в это же время получил распространение особый отвар, приготовляемый из свинины и пшеничного хлеба. Стоит отметить, что атлетам воспрещались сладости, а также некоторые другие лакомства, также ограничивалось количество потребляемого вина [21.404c; 8.29.2].

Изменения в питании не могли не сказаться на внешнем виде атлетов: на изображениях, начиная с IV в. до н.э. спортсмены по-прежнему обладают внушительной мышечной массой, однако, процент жира в их организме, очевидно, достаточно низок [11, p. 396, fig. 127, p. 407, fig. 135, p. 408, fig. 409., p. 449, fig. 163]. Безусловно, многое зависело от профессионализма тренеров. По словам Галена, некоторые из них так «раскармливали своих подопечных, что те из стройных и пропорционально сложенных со временем превращались в толстых и безобразных» [9.11].

### **Источники и литература**

1. Aristophanes. Peace // Aristophanes Comoediae. Vol. 1 / Aristophanes – Oxford: Clarendon Press, 1907.
2. Aristotle's Ethica Nicomachea / Aristotle – Oxford: Clarendon Press, 1894.
3. Athenaeus. Deipnosophistae / Atheneus – Lipsiae: Teubner, 1887.
4. C. Iulii Solini Collectanea rerum memorabilium / Solinus – Berolini: In aedibus Friderici Nicolai, 1864.
5. Claudii Aeliani. Varia Historia // Claudii Aeliani. Varia historia, epistolae, fragmenta / Claudii Aeliani – Leipzig: Teubner, 1864.
6. Diodori bibliotheca historica / Diodorus Siculus – Stuttgart: Teubner, 1964.
7. Diogenes Laertius. Lives of Eminent Philosophers / Diogenes Laertius – Cambridge: Harvard University Press, 1972.
8. Epictetus. Enchiridion // Epicteti Dissertationes ab Arriano digestae. / Epictetus – Leipzig: Teubner, 1916.

9. Galenus. *Adhortatio ad artes addiscendas // Claudii Galeni opera omnia. Vol. 1 / Galenus* – Cambridge: Cambridge University Press, 2011.
  10. Galenus. *De alimentorum facultatibus // Corpus Medicorum Graecorum. Vol. 4.2 / Galenus* – Lipsae, Berolini: Teubner, 1923.
  11. Gardiner E. *Greek athletic sports and festivals / E. Gardiner* – London: Macmillan and co, 1910.
  12. Gardiner E. *Wrestling (continued) / E. Gardiner // Journal of Hellenic Studies. – 1905. – Vol. 25. – P. 263–293.*
  13. Guthrie W. *A History of Greek philosophy. Vol. I. The earlier presocratics and the pythagoreans / W. Guthrie* – Cambridge: Cambridge University Press, 1962.
  14. Hippocratis. *De Prisca medicina // Corpus medicorum Graecorum. Band I. 1 / Hippocrates* – Lipsae, Berolini: Teubner, 1927.
  15. Hippocratis. *De salubri victus ratione liber // Bibliotheca iatrica usui medicorum omnis aevi dicata seu collectio operum a primatibus artis medicae. Vol. I. Hippocratis opera / Hippocrates* – Altenburgi: Sumtibus bibliopolii Literarisches Comtoir dicti, 1806.
  16. Lehman. C. *Early Greek athletic trainers / E. Gardiner // Journal of sport history. 2009. № 2. P. 187–204.*
  17. Pausanias. *Graeciae Descriptio / Pausanias* – Leipzig: Teubner, 1989.
  18. Philostratus the Athenian. *De Gymnastica // Flavii Philostrati Opera. Vol 2 / Philostratus* – Lipsiae: Teubneri, 1871.
  19. Plato. *Lovers // Platonis Opera. Vol. 2 / Plato* – Oxford: Calderon Press, 1993.
  20. Plato. *Minos // Platonis Opera. Vol. 5 / Plato* – Oxford: Calderon Press, 1993.
  21. Plato. *Republic // Platonis Opera. Vol. 4 / Plato* – Oxford: Calderon Press, 1993.
  22. Plutarch. *Aratus // Plutarch's Lives. Vol. 11 / Plutarch* – Cambridge: Harvard University Press, 1926.
  23. Plutarch. *Philopomen // Plutarch. Plutarch's Lives. Vol. 10 / Plutarch* – Cambridge: Harvard University Press, 1921.
  24. Porphyre. *Vie de Pythagore. Lettre à Marcella / Porphyre* – Paris: Les Belles Lettres, 1982.
- © Рассохин Ф.В., 2017

УДК 94(38):303.446.4

## **КРИЗИС ГРЕЧЕСКОГО ПОЛИСА В СОВРЕМЕННОЙ ИСТОРИОГРАФИИ**

**Ш. К. Болтабаева**

Студентка

Уральский государственный педагогический университет,  
пр. Космонавтов, 26, 620017, г. Екатеринбург, Российская Федерация  
эл. почта: shahzoda\_boltabaeva@mail.ru

В статье представлена проблема сложного и многозначного явления: кризис греческого полиса в IV в. до н.э. При исследовании были использованы оценки современных антиковедов. Для рассмотрения процесса формирования полиса применяется концепция М. Хансена.

Ключевые слова: полис, кризисы полиса, города-государство, античность, советская историография.

**Sh. K. Boltabaeva**

## **CRISIS OF THE GREEK POLICY IN THE MODERN HISTORIOGRAPHY**

Ural State Pedagogical University,  
pr. Kosmonavtov, 26, 620017, Ekaterinburg, Russian Federation,  
e-mail: shahzoda\_boltabaeva@mail.ru

The article presents the problem of an complex and multivalued phenomenon: the crisis of the Greek polis in the 4th century BC. In the study were used the assessments of contemporaries and the approaches of the anti-experts. The concept of M. Hansen is used to consider the process of forming a policy.

Key words: Policy, crises of the policy, city-states, antiquity, Soviet historiography.