

ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Карасева Алина Сергеевна, *исторический факультет, 3 курс*
Белорусский государственный университет,
Республика Беларусь, г. Минск

Научный руководитель: Юрченя И. Н., старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта БГУ

В статье анализируется история развития оздоровительной физической культуры.
The article analyzes the history of the development of health-improving physical culture.

Ключевые слова: история; оздоровительная физическая культура; физические упражнения.
Keywords: history; health-improving physical culture; physical exercises.

Введение. Физические упражнения с целью укрепления здоровья и профилактики болезней применялись в глубокой древности, за 2 тыс. лет до нашей эры в Китае, Индии. В Древнем Риме и Древней Греции физические упражнения и массаж были неотъемлемыми в быту, военном деле и для укрепления здоровья. Гиппократ (460–370 гг. до н. э.) описал применение физических упражнений и массажа при нарушении работы сердца, легких, обмена веществ и др.

Вопрос исследования – экскурс в историю оздоровительной физической культуры.

Задача исследования – анализ литературных источников по данной тематике.

Результаты исследования. Оздоровительной физической культурой занимались с давних времен. Еще Ибн-Сина (Авиценна, 980–1037) – осветил в своих трудах методику применения физических упражнений (ФУ) для больных и здоровых, подразделяя нагрузки на малые и большие, сильные и слабые, быстрые и медленные. В эпоху Возрождения (XIV–XVI вв.) физические упражнения пропагандировались как средство для достижения гармонического развития личности [1, 2].

Древнегреческий философ Платон (около 428–347 гг. до н. э.) называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх (127 г.) – «кладовой жизни». В Древней Греции первые сведения о гимнастике относят к 5 веку до нашей эры и связывают их с врачом по имени Геродик. Платон пишет, что Геродик был учителем гимнастики: «...когда он заболел, он применил для лечения гимнастические приемы; вначале он терзал этим главным образом самого себя, а затем впоследствии остальную часть человечества».

Геродика считают основателем лечебной гимнастики, впервые больные стали обращаться за помощью не в храмы, а в гимназии – в учреждения, в которых

преподавали гимнастику. Позже Гиппократ, ученик Геродика, которого справедливо называют отцом медицины. (460–377 гг. до н. э.) привнес в греческую гимнастику определенные гигиенические знания и понятие «нормативные дозы» физических упражнений для человека с недугами. Гиппократ считал физические упражнения одним из важнейших средств оздоровления. И заботясь о сохранении здоровья людей, он рекомендовал заниматься тем, что сегодня называется физической культурой. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» – говорил он.

Клавдий Гален (129–201 г. н. э.) – последователь и поклонник Гиппократа, анатом, физиолог и философ, первый известный нам спортивный врач, который в начале своей врачебной карьеры лечил гладиаторов в древнем Риме. Он создал основы медицинской гимнастики – гимнастики для восстановления и укрепления здоровья и гармоничного развития человека. Например, он пропагандировал оздоровительную гимнастику, осуждая бездумное увлечение спортом. Гален писал, осуждая древнеримских атлетов, что пренебрегая старинным правилом здоровья, которое предписывает *умеренность во всем*, «...они проводят свою жизнь в избыточных тренировках, много едят и много спят, подобно свиньям. Они не имеют ни здоровья, ни красоты. Даже те из них, кто от природы хорошо сложен, в дальнейшем пополнеют и вздуются». В своих трудах Гален обобщил уникальный опыт лечения боевых травм, а также опыт последующей мирной врачебной практики. Он писал: «...тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений». Труды Галена были единственным авторитетным источником медицинских знаний вплоть до эпохи возрождения [1, 3, 4].

На протяжении всей своей жизни Гален проповедовал известный еще при Геродике: «Закон здоровья», который рекомендовал: «дышите свежим воздухом, питайтесь надлежащими продуктами, пейте правильные напитки, занимайтесь гимнастикой, имейте здоровый сон, ежедневное отправление кишечника и управляйте эмоциями – это зоолог вашего здоровья».

В средние века в Европе занятия физическими упражнениями, практически не применялись, хотя в эпоху возрождения (в XIV–XV веках) с появлением работ по анатомии, физиологии и по медицине, интерес к физическим движениям естественно повысился. Итальянский ученый Меркуриалис на основании анализа доступной литературы того времени написал известное сочинение «Искусство гимнастики», в котором он описал массаж, баню и телесные упражнения древних греков и римлян. Если бы не это произведение, то возможно в те годы в Европе так и не пробудился бы интерес к лечебной гимнастике древних целителей [1–3].

Клемент Тиссо (1747–1826) военный хирург в армии Наполеона разработал новую для того времени реабилитационную концепцию, которая включала гимнастику в постели, раннюю активизацию тяжелых больных, дозирование упражнений, применение трудотерапии для восстановления утраченных функций. Это позволило существенно повысить эффективность лечения раненых и больных и доказать практическую значимость разработанной Тиссотом меди-

цинской гимнастики. Его труд «Медицинская или хирургическая гимнастика», в котором обобщен клинический материал по лечению раненых, имел большое практическое значение и был тотчас же переведен на основные европейские языки. Собственно, Тиссо и является автором самого термина – *медицинская гимнастика*. Его афоризм: «Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство, не в состоянии заменить движение» – это стал девизом физической культуры.

Огромное влияние на современную оздоровительную физическую культуру оказала шведская система гимнастики. Пэр-Генрих Линг (1776–1839 гг) – основатель шведской системы гимнастики, не имел медицинского образования [2, 4]. Однако, именно он создал основы современной оздоровительной гимнастики, с его именем связано открытие в Стокгольме Государственного гимнастического института. Его работа «Общие основы гимнастики» и составленные его сыном «таблицы гимнастических упражнений» являются основой издаваемых пособий по шведской гимнастике.

Самостоятельно изучив анатомию и физиологию и распределив по группам древнегреческие и древнескандинавские упражнения, Линг создал стройную систему ФУ, главной целью которой является оздоровление и физическое совершенствование человека. Существует мнение, что на создание Лингом гимнастики большое влияние оказала переведенная к тому времени книга Кунг-фу. Далее автор говорил: «Каждое движение должно соотносываться с человеческим организмом: все, что делается помимо – дурацкая игра, равно бесполезная и опасная. При выборе и применении движений следует брать лишь полезные и целесообразные для гармонического развития и здоровья человека». Шведская гимнастика не допускает никаких движений, кроме имеющих цель развития силы и здоровья человеческого тела. А также развитие психофизических качеств: выносливости, ловкости, гибкости, быстроты и силы воли. Этот принцип подбора упражнений лежит и в основе современной оздоровительной физической культуры (ОФК) [1].

Новое направление в медицинской гимнастике связано с именем Густава Цандера (1835–1920). Его метод основан на учении Линга, утверждавшего, что многие явления в человеческом теле могут быть устраняемы систематическим упражнением мускулов. Новый вид ОФК осуществлялся с помощью разработанных Цандером специальных аппаратов, и был назван машинной гимнастикой. Его аппараты позволяли дозировать ФУ без участия методиста. Особенное преимущество этой системы состоит в том, что аппараты не только дают точное изменение силы, но и очень точную дозировку сопротивления, соответственно силе данной мышечной группы. Наиболее применимы аппараты Цандера при гимнастике с врачебной целью. Цандер добился практического применения медико-механической гимнастики и, достигнув значительного усовершенствования в техническом отношении, в 1865 г. открыл в Стокгольме первый институт врачебной гимнастики.

Волна увлечения механотерапией охватила в те годы Россию и многие страны Европы. Например, в Ессентуках Цандеровский механотерапевтический

институт, основанный в 1897 г., до сих пор сохранил аппараты для механотерапии того времени – прототипы современных тренажеров.

Уклад жизни и мировоззрение русского и белорусского народов создали своеобразную систему физической культуры, оптимальную для данного антропологического типа и климатических условий. Физическая культура включала: спортивные игры и состязания, такие как городки, чиж, лапта; русская борьба, кулачные и палочные бои, стрельба из лука, бег взапуски, метание бревна или копья; была, как и у других народов, средством поддержания и совершенствования физической подготовленности к предстоящим походам и сражениям. В древней русской культуре физическое здоровье считалось основой внешней красоты.

Известный путешественник, арабский купец Ибн-Фадлан писал о своих наблюдениях во время путешествия (908–932): «Я видел руссов, – когда они пришли со своими товарами и расположились на Волге. Я не видел людей более красивых и совершенных по телосложению, – как будто это были пальмовые деревья».

Была у древних славян и своеобразная форма гигиены и лечебной физической культуры, существующая с начала нашей эры, – банный ритуал. В бане лечили и восстанавливали силы после тяжелых походов и болезней. Англичанин Вильям Тук, член императорской Академии наук в Петербурге, в 1799 г. писал о том, что русская баня предупреждает развитие многих заболеваний. Он считал, что низкая заболеваемость, хорошее телесное и психическое здоровье, а также большая продолжительность жизни русских людей, объясняются именно положительным влиянием русской бани.

Наука об оздоровительном применении физических упражнений стала развиваться в России со второй половины XVIII века после создания в 1755 г. Михаилом Васильевичем Ломоносовым Московского университета, в составе которого был и медицинский факультет. В настоящее время – это Московская медицинская академия. Первые профессора медицины Московского университета были активными сторонниками физических упражнений и природных факторов для оздоровления организма человека и укрепления здоровья.

Один из этих профессоров Нестор Максимович Амбодик-Максимович (1744–1812) писал: «Старайтесь, чтобы ни один день не был без телодвижения. Тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет, портится, гниет». Он наставлял, что после ночного сна не залеживаться, а скорее прибегнуть к умыванию и телодвижениям.

Матвей Яковлевич Мудров (1776–1831), основоположник военной гигиены, настоятельно рекомендовал использовать водолечение, гимнастику и массаж. В своей книге «Наука сохранять здоровье военнослужащих», изданной в 1809 г. в Москве, он писал: «Для сохранения здоровья, нет ничего лучше упражнений телесных или движений» [1, 2, 4].

Прямым наследником традиций Мудрова стал Григорий Антонович Захарьин (1829–1897). Он одним из первых стал обучать студентов-медиков практическим навыкам водолечения (среди этих студентов был и Антон Павлович Чехов), подчеркивая, что, куда бы они ни приехали после окончания универси-

тета, в любую глухую деревушку, везде есть вода, и простые способы ее применения могут дать для здоровья больше, чем самые модные лекарства. Выдающийся врач ценил русскую баню и говорил, что при разумном применении эта «народная лечебница» помогает избавиться от недугов.

Регулярная физическая активность на протяжении многих веков считалась важным компонентом здорового образа жизни. Выявилось, что физическая активность оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека. Является одним из факторов профилактики рецидивов хронических заболеваний, в том числе и кишечника. «Если вы начнете регулярно заниматься гимнастикой, то заметите следующие благоприятные изменения, происходящие с вами. Вы будете чувствовать себя более энергичными. Мышечное напряжение, которые локализуются в сжатых, напряженных частях тела, особенно в шее, спине, позвоночнике. Упражнения будут растягивать эти области, освобождая их и «запасая» гибкость, Вы будете чувствовать бодрость и легкость во всем теле».

Выводы. Несмотря на все преимущества физической активности, многие люди уделяют ей мало внимания. По нашим данным, только 3 % студентов, постоянно следят за своим здоровьем и прислушиваются к рекомендациям преподавателя. 15 % следят, но от случая к случаю, а остальная часть молодежи недостаточно серьезно относится к нему.

После тщательного изучения физиологических, эпидемиологических и клинических данных эксперты сформулировали следующую рекомендацию: ежедневно (или почти каждый день) взрослый человек должен набирать в совокупности не менее 30 минут физической активности умеренной интенсивности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. История физической культуры и спорта. Антология. – М. : Русь Олимп 2010. – 121 с.
2. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 1982. – 197 с.
3. Очерки по истории физической культуры: Сб. тр. – Вып. 5. – М. : ФиС, 1950. – С. 32–35.
4. Физическая культура и спорт в СССР. – М : ФиС, 1967. – 132 с.

KarasevaAS@bsu.by