

Бойцова Ю.А.¹, Сильчук А.М.¹, Сильчук С.М.¹**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**¹ ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова» МО РФ, ул. Академика Лебедева 6, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Проведен анализ литературы, в ходе которого были выявлены основные этапы развития оздоровительной физической культуры, в том числе в ВС РФ и других государств. Рассмотрен опыт различных исторических периодов: древности, эпохи классицизма, времени расцвета оздоровительной физической культуры в 20 веке. Представлен опыт развития оздоровительной физической культуры в ВС различных государств, показана актуальность совершенствования ее в нашей стране.

Ключевые слова: история, оздоровительная физическая культура, здоровье, военнослужащие, гимнастика, система оздоровления

Boitsova Yu.A.¹, Silchuk A.M.¹, Silchuk S.M.¹**HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE**¹ S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

Abstract. An analysis of the literature has been carried out. The main stages of development of health-improving physical culture including in the Armed Forces of the Russian Federation and other States have been identified. The experience of antiquity, classicism, and the heyday of health-improving physical culture in the 20th century has been considered. The experience of development of health-improving physical culture in the Armed Forces of various States is presented there and the relevance of improving it in our country is shown.

Keywords: history, health-improving physical culture, health, military personnels, gymnastics, the system of recovery.

Введение. Оздоровительная физическая культура – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов среды. Ее первоочередной задачей является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, обеспечивающих стабильное здоровье [4].

Цель работы: проследить основные этапы развития оздоровительной физической культуры в разные исторические эпохи, изучить особенности формирования оздоровительной физической культуры в ВС РФ и других государств.

Материалы и методы. Анализ литературы, посвященной проблеме истории развития оздоровительной физической культуры, в том числе в ВС РФ и других государств.

Результаты и обсуждение. Еще Гиппократ утверждал, что двигательная активность обладает большим оздоровительным потенциалом. В странах Древнего мира, таких как Персия и Египет, широко были распространены занятия гимнастикой. Клавдий Гален, известный древнеримский врач, рекомендовал для исцеления от многих недугов занятия греблей, верховой ездой и охотой. Авиценна в своем трактате «Канон врачебной науки» отмечал пользу двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья. Ходьба как средство сохранения здоровья была внесена в медицинские трактаты уже в IV веке до н. э. Диоклес рекомендовал совершать перед восходом солнца прогулку на 1-2 км [4]. В 1573 г. итальянский ученый Меркуриалис издал труд «Искусство гимнастики», в котором указал, что «движение — лучшая медицина всего тела». Во втором периоде Нового Времени в Европе создавались спортивные клубы, которые организовывали массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия: экскурсии, походы, лагеря [6]. В 1841 году вышла книга «Нечто о гимнастике», в которой рассказывалось об упражнениях и об их пользе для здоровья юношей и девушек [1].

Стоит отметить, что оздоровительная направленность физической культуры в нашей стране приобрела широкое распространение в 20-30е

годы прошлого века и была ассоциирована с производственной гимнастикой [1].

Ее внедрение сыграло большую роль в профилактике профессиональных заболеваний. XX век стал «золотым» веком в истории оздоровительной физической культуры, ее система организации совершенствовалась на дошкольном, школьном, вузовском, производственном уровнях. Согласно Конституции СССР 1977 г. право на отдых обеспечивалось за счет расширения сети оздоровительных учреждений, развития массового спорта, физической культуры и туризма [2]. Начиная с 1981 года стали формироваться физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОК) [6].

В настоящее время оздоровительная физическая культура включает в себя целый арсенал разнообразных методик и тренировок: туризм, спортивные игры, плавание, аэробика, шейпинг, стретчинг, йога, занятия на тренажерах [4]. Изучение основ оздоровительной физической культуры является обязательным элементом подготовки в педагогических образовательных учреждениях, готовящих учителей, преподавателей, инструкторов физической культуры.

Развитие системы оздоровительной физической культуры в ВС представляет собой актуальную проблему в связи с повышенными нагрузками на военнослужащих в повседневной деятельности и в процессе выполнения боевых задач. Рассматривая проблему становления оздоровительной физической культуры в армии, необходимо отметить, что ее зачатки появились в русской армии в конце 18 столетия.

А.В. Суворов ввел гимнастические упражнения в Суздальском полку, а в начале 19 века они были внедрены в гвардейских полках [1]. В 1830 году император Николай I утвердил проект учреждения губернских кадетских корпусов, в Уставе которых была прописана цель физического воспитания, которая заключалась в «сбережении и подкреплении здоровья кадет, развитии и усовершенствовании телесных сил» [5].

Стоит отметить, что в годы Великой Отечественной войны все усилия были направлены на ускоренное обучение граждан военному мастерству, а после окончания войны внимание было смещено на проведение оздоровительных мероприятий и приобщение к физической культуре [2].

Сегодня уровень охвата ВС РФ оздоровительной физической культурой требует дальнейшего развития в связи с повышенными нагрузками и ростом числа хронических заболеваний среди военнослужащих [8].

В физической подготовке иностранных армий существуют различные концепции, и одна из них — концепция компенсации, имеющая оздоровительную направленность. Она начала развитие после I мировой войны и была сформирована после II мировой войны под влиянием теорий «абсолютного оружия» и «кнопочной войны», минимизирующих роль человеческого фактора в ходе военных действий [7]. Оздоровительная программа для военнослужащих в большинстве стран включает в себя каллестенику (оздоровительную гимнастику), бег трусцой, подвижные игры, купание и закаливающие процедуры. Большим оздоровительным потенциалом в оздоровлении организма обладает плавание. В литературе освещен опыт оздоровительных программ по плаванию для сохранения и укрепления здоровья военнослужа-

щих системы обеспечения национальной безопасности [3]. В армии США оздоровительная направленность широко представлена в так называемой «сержантской программе, которая предназначена для военнослужащих, чья деятельность связана с ограниченной подвижностью. В ВС Германии и Швейцарии выделяется оздоровительное направление, а в Великобритании после отмены призывной армии в 1963 году оздоровительная направленность физической подготовки сошла к минимуму и приобрела профессиональный оттенок [7].

Заключение. Оздоровительная физическая культура является важной составляющей жизни общества. Ее развитие началось еще в древние времена, но как целостная система оздоровления отдельных групп населения сформировалась в различных только к 20 веку. В ВС развитие системы оздоровительной физической культуры не теряет своей актуальности и требует дальнейшего внедрения.

Список источников

1. Аксенова О.В. Производственная гимнастика: второе дыхание творческого долголетия / О.В. Аксенова // Интерэкспо Гео-Сибирь. - 2016. - №2. - С. 114-116.
2. Анохина А.Б. Развитие физической культуры и спорта в Ульяновской области в 1945-1991 гг.: дис. канд. ист. наук: 07.00.02. - Ульяновск, 2019.
3. Башлакова Г.И. Плавание в профессиональной подготовке сотрудников и военнослужащих системы обеспечения национальной безопасности / Г.И. Башлакова, С.А. Гайдук // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма. - Минск: БГУФК, 2019. - С. 6-7.
4. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной физической культуры / В.С. Макеева, З.С. Тинькова. - Орел: ФГБОУ ВПО "Государственный университет - УНПК", 2012. - 193 с.
5. Николаев А.В. Развитие физического воспитания в военно-учебных заведениях России во второй половине XIX - начале XX вв.: автореф. дис. канд. ист. наук: 07.00.02. - М., 2004.
6. Пельменев В.К. История физической культуры / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. - Калининград: Калининградский государственный университет, 2000. - 186 с.
7. Рябчук В.В. Международное военно-спортивное сотрудничество и физическая подготовка иностранных армий: Монография / В.В. Рябчук - СПб.: МО РФ, 2011. - 188 с.
8. Сильчук А.М. Факторы, определяющие необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в ВС РФ. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2019. - №9 (175). - С. 273-276. Юнкеров В.И. и др. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. СПб, 2005. 292 с.
9. Каминский Л.С. Статистическая обработка лабораторных и клинических данных: применение статистики в научной и практической работе врача. Ленинград, 1964. (2-е издание). 252 с.
10. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
11. Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
12. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
13. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
14. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
15. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
16. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
17. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
18. Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
19. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
20. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
21. Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
22. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
23. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
24. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.
25. Юнкеров В.И. и др. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. СПб, 2011. (3-е издание, дополненное). 318 с.
26. Куралшин Ю.Ф. и др. Теория и методика физической культуры. Учебник / Москва, 2003. 463 с.
27. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений Москва, 1951. 532 с.