

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мироненко С. Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – це метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів з лікувально-профілактичними цілями. В основі цього методу лежить використання основної біологічної функції організму – руху [1]. Грамотне застосування руху для активізації організму є важливим засобом не тільки у лікуванні, а й у системі освіти та виховання учнівської молоді. Формування у них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей [2]. Рух визначає життєвий потенціал людини. Для відновлення життєвих сил та порятунку від хронічних соматичних нездужань для людини насамперед необхідна лікувальна фізична культура, яка диференційовано враховує вікові специфічні особливості відхилень у всіх системах організму.

ЛФК застосовується в медицині з лікувальною та профілактичною метою. Розвинувся цей метод із двох джерел: першим джерелом був фізкультурний рух, а другим – досвід лікувальної гімнастики, накопичений за всі попередні роки її застосування [2]. Ці два джерела були основними у процесі накопичення знань і фактичного матеріалу в ЛФК. ЛФК має свої корні в далекому минулому.

Фізичні вправи як засіб лікування різних захворювань і з профілактичною метою використовувались уже на ранніх стадіях існування людства. Про це свідчать пам'ятники матеріальної культури стародавніх народів, епос, розвиток народної медицини. Найдавніші рукописи, в яких викладені питання, пов'язані з лікувальною дією рухів, знайдені в Китаї (3000-2000 років до нашої ери). В них ішла мова про використання дихальних вправ, пасивних рухів, вправ з опором, масажу. Уявляючи хвороби як результат забруднення соків організму, китайські лікарі розглядали дихальні вправи як засіб очищення соків організму. Фізичні вправи (переважно дихальні) застосовувались також з метою підтримання рівноваги дихання, оскільки останнє є регулятором кровообігу [4]. Таким чином, слід підкреслити, що в історії розвитку лікувальної гімнастики дихальні вправи мають найбільшу давність застосування. У Стародавньому Китаї також були лікарсько-гімнастичні школи, де фізичні вправи використовувались для лікування захворювань органів дихання, кровообігу, хірургічних захворювань (вивихів, переломів, викривлень хребта) [3].

В Індії зародилась одна з найстародавніших систем, яка має пряме відношення до сучасної фізичної культури – хатха-йога – система статичних вправ (поз або асан), яка включає особливі способи дихання і особливий спосіб мислення і має на меті зробити людину «господарем свого світу» [2]. У письмових знахідках Індії – священних книгах Веди (1800 років до н.е.) були виявлені згадки про значення пасивних, активних і дихальних вправ, а також масажу у лікуванні різних захворювань. Індуси приділяли величезне значення застосуванню дихальної гімнастики при різних захворюваннях. Індуські йоги створили систему дихальної гімнастики, яка заснована на затримці дихання на висоті вдиху. Вони були переконані, що затримка повітря сприяє очищенню соків і відновлює гармонію між диханням, жовчу та кров'ю. Дихальна гімнастика доповнювалась пасивними вправами, розтиранням тіла, купанням у священних водах Гангу і була пов'язана з виконанням релігійних обрядів. Слід зазначити, що з позицій сучасної фізіології затримка дихання на висоті вдиху не може бути виправдана [4], але індуси у вказаний період володіли, без сумніву, великими практичними знаннями, про що свідчить той факт, що багато дихальних вправ з гімнастики йогів застосовуються і у наш час.

Одним з етапів розвитку лікувальної гімнастики є період розвитку грецької культури. У Стародавній Греції активно розвивалось природознавство, медицина, використовувалась лікувальна гімнастика. Слід згадати, що у країні існував культ красивого, сильного тіла, адже саме тут були зароджені Олімпійські ігри. Дуже великого значення надавали у Греції фізичному вихованню дітей. Зазначимо, наприклад, «штатний розклад» одного навчального закладу у місті Теосі (III ст. до н.е.): три учителя словесності, два учителя гімнастики, один учитель музики, один учитель фехтування і один учитель стрільби з лука і метання списа. Тобто вчителі фізичного виховання склали половину штату [2]. Навіть слово «гімназія» походить від грецького «гімназо» – «займаюсь вправами», «треную». Була у Стародавній Греції й медична гімнастика, засновником якої вважається Геродик (V ст. до н.е.), який використовував для лікування піші прогулянки, біг, гімнастику. Однак він призначав біг, ходьбу на декілька десятків кілометрів, боротьбу та інші вправи навіть тяжким хворим. Це грубе застосування фізичних вправ було змінено вченням Гіппократа (460-377 рр. до н.е.), знаменита формула якого «Primum non nocere» (не нашкодь) поставила лікувальну гімнастику на шлях дозованого застосування [4]. Знаменитий грецький лікар увів поняття дози фізичних вправ для хворої людини; фізичні вправи поєднувались з дієтою, масажем та водними процедурами. У працях Гіппократа приводяться методики застосування лікувальної гімнастики при захворюваннях серця, легень, шлунково-кишкового тракту [2].

У Стародавньому Римі досвід застосування фізичних вправ для лікування хворих продовжили Корнелій Цельс (I ст. до н.е.) і Гален (130-200 рр. н.е.). Цельс написав трактат «Про медицину», де надавав великого значення фізичним вправам у лікуванні і профілактиці захворювань. При паралічах рекомендував масаж і спочатку пасивні, а потім активні рухи у ліжку; для відновлення сил під час видужання – прогулянки і масаж [2]. Інший відомий римський лікар Гален також широко використовував фізичні вправи і працетерапію для лікування хворих.

В епоху Середньовіччя (кін. V – поч. XVII ст.) в Європі розвиток наук, в тому числі й медицини призупинився, лікувальна гімнастика відійшла на задній план [4].

На Сході геніальний лікар і вчений Авіцена (980-1037 рр.) поглибив і розширив досвід застосування лікувального і профілактичного застосування рухів. Знаменитий лікар вважав фізичні вправи найголовнішим фактором збереження здоров'я [2; 3; 4]. У своїй знаменитій праці «Канон лікарської науки» він теоретично обґрунтував прийом сонячних та повітряних ванн, значення режиму харчування і використання фізичних вправ людьми різного віку; склав своєрідну класифікацію гімнастичних вправ, засновану на силі та швидкості їх виконання; докладно описав ряд гімнастичних та прикладних вправ, підкреслюючи значення гімнастики, пішохідних прогулянок, верхової їзди та ін.; рекомендував застосовувати фізичні вправи для лікування травм та багатьох захворювань; надавав великого значення загальнорозвиваючій дії фізичних вправ. Праці Авіцени були перекладені на багато мов світу, а з XII по XVII століття використовувались як керівництво з медицини у європейських університетах.

Епоха Відродження характерна розвитком біологічних наук, описової та порівняльної анатомії, фізіології, хірургії. Це сприяло розвитку лікувальної гімнастики. Серед численних робіт того часу відзначається трактат італійського вченого Меркуріаліса «Мистецтво гімнастики» (1556 рік), у якому він розглядав фізичні вправи як частину медицини і поділяв гімнастику на три види: істинну (лікувальну), військову і неправдиву (атлетичну).

У XVIII столітті почали більше уваги приділяти лікуванню рухами, виникла лікарська гімнастика. Було видано вагомі роботи Фуллера «Медична гімнастика» (1750 рік), Ф. Гофмана «Трактат з ортопедії» (1771 рік) і Ж. Тіссо «Медична та хірургічна гімнастика» (1780 рік), якому, до речі, належить відомий вислів: «Рух може замінити будь-які ліки, але жодні ліки не замінять рух».

XIX століття відзначилось становленням шведської системи лікарської гімнастики П. Лінга (1776-1839 роки), який заснував у

1813 році у Стокгольмі перший в Європі інститут гімнастики і масажу, де готували педагогів фізичного виховання та медиків-інструкторів з лікарської гімнастики [4]. Змістом системи було лікування захворювань, переважно опорно-рухового апарату, за допомогою суворо обмежених, дозованих рухів. Однак за механолокальний, вузько біологічний, одноманітний характер рухів, за невикористання природних вправ спорту та ігор, особливо при лікуванні дітей, її критикував П. Ф. Лесгафт (1837-1909 роки), який є засновником наукової системи фізичного виховання та динамічної анатомії. Він у 1905 році у Петербурзі організував курси керівників фізичного виховання. Це був перший в Російській імперії навчальний заклад, у якому готували викладачів фізичної культури.

Наприкінці XVIII століття в Одесі Ф. Гребнером створено Інститут механотерапії і лікувальної гімнастики. Цьому закладу належить значна роль у поширенні гімнастики в країні. Практичним підтвердженням цього було впровадження названого засобу у лікувальний процес курортів одеських лиманів та Сак.

Наприкінці XIX – на початку XX століття з'являються системи гімнастики, що застосовувалися для лікування різних захворювань. Швед Бранд у 1864 році запропонував систему масажу та лікувальної гімнастики в гінекології. Німецький професор Ертель (1881 рік) розробив метод лікування хвороб серцево-судинної системи шляхом сходження у гірській місцевості (теренкур), а швейцарець Френкель у 1889 році – компенсаційну гімнастику для лікування захворювань нервової системи. Видатний російський хірург П. І. Д'яконов уперше в світі запровадив у 1896 році методику ранніх рухів та раннього піднімання після операцій. У 1910 році Зінгер і Гофбауер застосували лікувальну гімнастику при захворюваннях дихальної системи, а Капп (1927 рік) розробив методику коригуючи вправ при викривленнях хребта.

Велике значення в обґрунтуванні загальних уявлень про використання засобів та методів фізичної культури у відновному лікуванні мають роботи В. С. Піруського і лікарів Харківського медико-механічного інституту. Перший розробив вчення про мототерапію із включенням до неї працетерапії і факторів загартування (сонце, повітря, вода) і дав методику їх застосування. Цей комплекс лікування фізичними засобами став основою майбутньої системи відновного лікування.

Лікарі Харківського медико-механічного інституту А. Н. Гейманович, В. Д. Чаклін, Ф. В. Лукашевич та інші під керівництвом М. І. Ситенко, зважаючи на досвід лікування фізичними вправами разом з фізіотерапією та працетерапією 1892 хворих з промисловими та військовими травмами у 1910-1916 роках започаткували методику сучасного лікування травм фізичними

методами. У 1921 році М. І. Ситенко очолив цей інститут у Харкові і відкрив перший у країні дитячий ортопедичний профілакторій, де широко застосовувалися фізичні методи лікування.

Суттєвий внесок у теорію і практику відновних методів лікування зробили український професор В. К. Крамаренко, який видав «Посібник з масажу і лікарської гімнастики» у 1911 році, та співробітники інституту фізичних методів лікування у Севастополі. Інститут був заснований земством у 1914 році і головним завданням його було лікування інвалідів першої світової війни.

Таким чином у ХХ столітті на зміну аналітичній медицині прийшла синтетична, інтегральна медицина. Лікування захворювань поступається місцем лікуванню хворого (антропотерапія). У зв'язку з цим починають ширше розповсюджуватись ідеї функціональної терапії і застосовуватись методи, що відповідають ідеям функціонального лікування. Тому лікувальна фізкультура знайшла обґрунтоване визнання і широке застосування. У 1921 році в Харкові вперше в Радянському Союзі створено науково-дослідний інститут фізичної культури. Основним напрямком досліджень його було: вплив фізичних вправ, активного відпочинку на організм людей різного віку.

Більш поглибленому вивченню методу лікувальної фізичної культури у значній мірі сприяли дослідження біології, фізіології, біохімії та гігієни, з одного боку, і дослідження клінічної медицини – з іншого. Ці дослідження теоретичних і клінічних дисциплін були покладені в основу теорії лікувальної фізичної культури, що дозволило науково зрозуміти значення фізичних вправ і теоретично обґрунтувати використання їх у різних клінічних спеціальностях.

У розвиток лікувальної фізкультури в Україні значний внесок зробив академік М. М. Амосов, який на основі власного досвіду та глибоких знань кардіолога дійшов висновку про виняткову роль фізичної тренуваності як найважливішого з усіх відомих засобів зміцнення здоров'я. Праці М. М. Амосова дали значний поштовх дослідженням оздоровчого спрямування фізичної культури і спорту та сприяли розробці методів клінічної діагностики здоров'я, які дозволяють об'єктивно оцінювати результативність будь-яких оздоровчих заходів (професори Г. Л. Апанасенко, С. А. Душанін, В. В. Клапчук, О. А. Пирогова, Л. Л. Іващенко, В. А. Шаповалова). Важливе значення для системи оздоровчого фізичного виховання дітей мають роботи Є. С. Вільчковського, О. Д. Дубогай, М. О. Аляб'євої, В. С. Язловецького. Цікаву методичку діагностики фізичного здоров'я дітей та молоді з урахуванням медичних та педагогічних показників, програмно реалізовану в комп'ютерну систему «Школяр», запропонувала проф. В. А. Шаповалова.

На сьогодні в Україні науково-дослідницьку роботу в галузі лікувальної фізкультури спрямовують проблемна комісія МОЗ України, кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, кафедра спортивної медицини та валеології Національної медичної академії післядипломної освіти (НМАПО), кафедри Дніпропетровської державної медичної академії та Одеського національного медичного університету.

Таким чином, ЛФК як метод лікування широко використовується у комплексній терапії більшості захворювань, як наукова дисципліна має достатньо розроблену теорію. Базою для занять є мережа обладнаних кабінетів лікувальної фізичної культури у різних лікувально-профілактичних закладах, де працюють кваліфіковані спеціалісти.

Список використаних джерел:

1. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0
2. <https://vseosvita.ua/library/likuvalna-fizicna-kultura-na-uroci-fizicnoi-kulturi-zagalnogo-zakladu-serednoi-osviti-503833.html>
3. Бондар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі. Львів: 2013.
4. Христова Т. Є. Основи лікувальної фізичної культури. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015.

ЗНАЧЕННЯ ТОЧНОСТІ ВИКОНАННЯ ДІЙ З М'ЯЧЕМ НА ШВИДКОСТІ В ІГРОВИХ СИТУАЦІЯХ У ФУТБОЛІ

Мосійчук Н. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.б.н., доц. Кваск О. В.

Футбол досить популярний вид спорту серед молодого покоління, який мають досить широкі можливості для розвитку функціональних можливостей організму та фізичних якостей, підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я гравців. На початковому етапі учні зіштовхуються з футболом у загальноосвітніх школах, секціях та спортивних школах. Враховуючи той факт, що футбол досить популярний, існує низка аспектів, які вимагають значно більш ретельного наукового та науково-методичного підходу у роботі тренерів, викладачів та фахівців у галузі футболу [2].