

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАЛИТВЯНСКИЙ Алексей Александрович

студент

ЖИХАРЕВ Дмитрий Александрович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Россия

Данная статья описывает историю зарождения и дальнейшего развития лечебной физической культуры (ЛФК), ее влияние на способы лечения и оздоровления человеческого организма. Также статья пытается доходчиво описать читателю какие события послужили толчком в развитии, данных метод, наглядно рассказывая о причинах и дальнейших положительных последствиях применения их на практике.

Ключевые слова: ЛФК, история, развитие, влияние, оздоровление, физкультура, лечение.

Человеческий род насчитывает около 3 млн. лет развития, за это время сменялось множество факторов окружающих его и оказывающих на его жизнь непосредственное влияние. Из-за специфических условий эволюции человека, где упор делался на увеличение объема головного мозга и его активной социализации, тело человека становилось все более хрупким и неприспособленным к жизни вне искусственной среды, созданной им самим, которая зачастую не могла сполна компенсировать не совершенность человеческого тела. Вследствие чего случались частые травмы, во время активной деятельности. В процессе решения этой проблемы, был разработан комплекс физических упражнений помогающих укрепить, восстановить или поддерживать травмированную часть тела. Эта система на разных этапах своего развития обозначалась по-разному, но суть ее оставалась не измена. С течением времени система дорабатывалась и приобретала более комплексный и структурированный подход. В наше время данную систему принято именовать ЛФК (Лечебная Физическая Культура).

ЛФК – это комплекс физических упражнений, оказывающих стимулирующие воздействия на жизненно важные функции.

Лечебная физкультура помогает поддерживать и развивать различные функции в нашем организме. Так же ЛФК несет положительный психологический эффект, помо-

гая больному осознать важность и полезность данных процедур, развивая в нем как моральные качества, так и физические предпосылки дальнейшего выздоровления.

Лечебная физкультура имеет богатую историю своего развития. Первые упоминания, чего то отдаленно напоминающие лечебную физкультуру, которую мы знаем поныне, восходят аж к Древнему Китаю. Найденные там рукописи датируются примерно 3000 – 2000 гг. до н.э., исходя из данных имеющихся в них, мы можем говорить о том, что в Китае тех лет существовали лечебно-гимнастические школы, где обучали лечебной гимнастике, массажу, а так же методам их применения на практике, при лечении больных и профилактике здоровья. Упражнения с сопротивлением пассивные движения, используемые при заболеваниях органов дыхания – дыхательные упражнения, так же применялись упражнения, помогающие системам кровообращения, при хирургических заболеваниях (переломы, сколиоз – искривления позвоночника, вывихи) [2].

Но не только Китай развивал идею лечебной физкультуры, так же упоминания похожей системы, встречаются в священных текстах Веды (Индия, 1800 г. до н.э.), где описано положительное влияние пассивных и активных движений, дыхательных упражнений и массажа при лечении разнообразных заболеваний [3].

Широкое распространение получили ле-

чебные физические упражнения в Древней Греции, где один из основателей современной медицины древнегреческий врач и философ Гиппократ (459-377 гг. до н.э.) утверждал в своих трудах, что для здоровой и продолжительной жизни необходимо разумная гимнастика, свежий воздух и так называемая «пища для жизни» – прогулки. Целый ряд древнегреческих врачей и философов в своих трудах обращали внимание на ценность и полезность физических упражнений, для продолжительной и здоровой жизни. Один из наиболее значимых личностей в истории ЛФК – врач Герадикус (484 – 425 гг. до н.э.). Этот человек целенаправленно применял прогулки, бег и гимнастику для лечения больных.

Некоторые исследователи считают именно его создателем медицинской гимнастики.

Впоследствии практики лечебной физкультуры развивались и использовались по всему миру. Профилактику и лечение с помощью ЛФК практиковали и описывали такие исторические фигуры, как: итальянский врач и ученый Меркуриалис («Искусство гимнастики», 1556) [3]; военный хирург в армии Наполеона – Клемент Тиссо, разработавший концепцию реабилитации после ранений, методика включала как комплекс упражнений для активизации тяжело раненых солдат (впоследствии разработанная хирургом концепция нашла применение и в гражданской сфере, для профилактики тяжело больных), также комплекс включал работу для восстановления утраченных функций человеческого организма. Применение разработанных Тиссом концепций лечения, движением впоследствии оказало много положительного влияния на признание лечебной гимнастики, как полноценной методики лечения (описана в книге «Медицинская или хирургическая гимнастика»); шведский терапевт и ученый Пэр-Генрих Линг разработал у себя на родине собственную концепцию ЛФК, не смотря на отсутствие медицинского образования, ему удалось создать одну из самых значимых концепций для построения современной методики ЛФК. Методика Линга основана древнегреческих и древнескандинавских упражнениях, и имеет основ-

ной направленностью оздоровление и физическое совершенство человека. Основным принцип, лежащий в шведском подходе к ЛФК, является упор на развитие силы, здоровья, ловкости, гибкости и силы воли. В дальнейшем, его последователь Густав Цандер, развивающий его идеи, откроет институт в Стокгольме («Общие основы гимнастики», 1834); развивающий его идеи уже другой шведский врач – Густав Цандер, разработав тренажеры ЛФК, названные «машины гимнастики». Тренажеры Цандера позволяют дозировать физические упражнения без участия методиста. Также Густав Цандер открыл тематический институт в Стокгольме, для развития направления в будущем; стоит упомянуть и немецкого врача Даниэля Шребера, написавшего брошюру «Комнатная оздоровительная гимнастика», дополняющая, методы применения гимнастики и популяризирующая этот вид лечения [5].

Последующие продолжение методики оздоровления и лечения активно охватывало весь мир, Россия не стала исключением. Основанный в 1902 г., механотерапевтический институт в Ессентуках, до сих пор сохранявший тренажеры того времени, наглядно демонстрирует нам популярность этого направления в лечении того времени.

Активная структуризация и развитие науки о лечебном применении физических упражнений, начало происходить со второй половины XVIII в., с основания в 1758 г. Михаилом Васильевичем Ломоносовым – Императорского Московского университета, включающий в себя медицинский факультет. Ныне – это Московская медицинская академия. Профессора университета, продвигали физические упражнения и природные факторы (такие как водолечение) для лечения и профилактики болезней. Среди первых кто приступил к обучению студентов водолечением был Григорий Антонович Захарьин, один из основателей русской терапевтической школы, также являющийся профессором Императорского Московского университета. Также стоит упомянуть профессоров Медико-хирургической академии Санкт-Петербурга, Сергея Петровича Боткина и Пирогова Николая Ивановича, активно про-

двигавшие лечебные упражнения по физкультуре. Николай Иванович, также являвшийся основоположником русской военно-полевой хирургии, широко применял методы ЛФК в оной. Большой толчок в развитии дисциплины в России стало открытие второго в мире института физической культуры в Санкт-Петербурге в 1896 г.

Наиболее же значительный вклад в развитие ЛФК, как в России так и мире привнесло, скорое начало постреволюционных реформ здравоохранения в СССР под предводительством тогдашнего наркома здравоохранения Николая Александровича Семашко. Развитие ЛФК в СССР/России можно подразделить на четыре основных этапа.

Первый этап (1928-1939). И.А. Баташов, И.М. Саркизов-Серазини и Б.А. Ивановский выступают с предложением внедрения физических упражнений в систему санаторно-курортного лечения, в 1923 г. В 1925 г. создается комиссия по проведению физической культуры на курортах, под руководством профессора В.В. Гориневского. Также в 1925 г. по инициативе Саркизова-Серазини, создается первая в СССР поликлиника лечебной физкультуры и массажа. Огромную роль в развитии ЛФК, сыграло открытие в московском ГЦИФК кафедры научного контроля над физическим развитием, где преподавал один из главных основоположников ЛФК – советский ученый И.М. Саркизов-Серазини. В 1928 г. кафедра контроля над физическим развитием преобразовалась в кафедру патологии, физиотерапии и врачебной гимнастики с Серазине во главе. Также в 1928 г. официально принят термин ЛФК (Лечебная Физическая Культура). Для этого этапа характерно, широкое распространение ЛФК в санитарно-курортной сфере, массовая популяризация среди медицинских работников [6].

Второй этап (1931-1941). В 1931 г. Наркомздрав СССР впервые определяется – профиль врача специалиста по лечебной физкультуре. Под редакцией многих советских профессоров и докторов издается ряд серьезных работ по теме лечебной физкультуры, среди них такие знаменитые авторы как, В.В. Гориневский, И.М. Саркизов-Серазини, Е.Ф. Древинг и т. д. 1934 г. издан сборник «Лечеб-

ная физкультура в стационаре», подробно описывающий методы применения лечебной физкультуры. В период с 1931-1941 г. ведется активное изучение влияния лечебной физкультуры на человеческий организм, в отличие от прошлого уже с сильным научным уклоном, ЛФК тесно переплетается с более традиционными методами лечения [6].

Третий этап (1941-1945). В этот период началось самое массовое применение полученных, в довоенный период знаний на практике. ЛФК занимает первое место по востребованности, при восстановлении раненых в боях солдат. Проводятся массовые научно-практические конференции, среди множества врачей. Полученный опыт позволяет подготовить и опубликовать, значительное число статей и методических материалов по теме, среди авторов такие видные специалисты, как: И.М. Саркизов-Серазини, В.К. Добровольский, В.Н. Мошков и другие. Во время войны пишутся такие основательные работы как «Лечебная физкультура в травматологии» Е.Ф. Древинг и «Лечебная физкультура при травмах военного времени» В.К. Добровольский. В это время лечебная физкультура на практике доказывает свою необходимость при лечении разных видов травм и болезней [6].

Четвертый этап (1945-наше время). В послевоенное время продолжалось развитие направления, развивая и дополняя опыт полученный во время войны. В 1961 г. создается общество по врачебному контролю и лечебной физической культуре. В 1968 г. создается научное общество по ЛФК и спортивной медицине, в 1992 преобразуется в Российскую ассоциацию по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. 1960-2000 гг. ознаменуются появлением большого количества научных монографий, руководств и статей. Д.М. Аронов, Л.Ф. Николаева и д.р. вносят огромный вклад в исследовании воздействия интенсивных тренировок на реабилитацию людей больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Практику применения лечебной физкультуры в хирургии развивали: В.К. Добровольский, В.А. Силуянова, Р.Л. Копелович и многие другие. Появляются работы на тему нервных болез-

ней и нейрохирургии, таких авторов как: В.Н. Мошкова и В.Л. Найдина. Издается справочник «Лечебная физическая культура» (1988) – Н.А. Белой и В.А. Епифанова. После войн ЛФК начало развиваться еще более быстрыми темпами, проводились исследования при использовании большого количества научных методов. По сей день продолжается выпускаться большое количество книг и научных работ по ЛФК, концепция не перестает быть актуальной и широко распростра-

нена в мире [4].

Таким образом в данной статье мы можем увидеть, что путь развития ЛФК был долгим, сопровождался разными этапами, разным подходом, начиная от эмпирического подхода направленного на развитие и укрепление физической и духовной силы. И в последствии развиваясь приходя уже к более научным методам применения, при восстановлении и даже лечении в самых различных сферах медицины.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева З.Л., Любинская С.М. Резервы здоровья. – Л.: Медицина, 1980. – 320 с.
2. Древнекитайская гигиеническая гимнастика для лиц пожилого возраста / Г.И. Красносельский, д-р мед. наук проф.; Воронежский мед. ин-т. – Воронеж: Кн. изд-во, 1957. – 14 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебн. для студ. вузов. – М.: Владос, 1998. – 608 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник. – М.: Медицина, 1999. – 565 с.
5. Крадман Д.А. Шведская гимнастика. История возникновения // Шведская система физических упражнений: Руководство для инструкторов и преподавателей. – М.: ГИЗ; Петроград, 1923. – 412 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
7. Попов С.Н., Иванова Н.Л. К 75-летию кафедры лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУФК // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – № 3. – 2003. – С. 5-7.
8. Улащик В.С. Лечебная физическая культура // Физиотерапия: универсальная медицинская энциклопедия. – Мн.: Книжный дом, 2008. – 640 с.
9. Энциклопедия здоровья / под ред. В.И. Белова. – М., 1993. – 399 с.
10. Лечебная физическая культура. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Лечебная_физическая_культура.

THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

KALITVYANSKY Alexey Alexandrovich
student

ZHIKHAREV Dmitry Alexandrovich
Senior Lecturer

Don State Technical University
Rostov-on-Don, Russia

This article describes the history of the origin and further development of physical therapy (exercise therapy), its influence on the methods of treatment and improvement of the human body. The article also tries to lucidly describe to the reader what events triggered the development of the given method, clearly telling about the reasons and further positive consequences of their application in practice.

Key words: exercise therapy, history, development, influence, health improvement, physical education, treatment.