

2. Сапегина Т.А. Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях. / Педагогические инновации физической культуры в профильном профессиональном образовании. 2017. С. 154-158.

Муханина Е.В., Горелкин В.И.

Зауральский гуманитарно-технологический институт,
г. Курган

Физическая культура человека: исторический аспект

Первобытно общинный строй. Трудно представить, когда люди впервые стали прибегать к физическому воспитанию для поддержания своего тела в тонусе и совершенствования своих навыков. Можно лишь предположить, что ещё первобытные наши предки, понимая, насколько важную роль в их жизни играют такие физические параметры как сила, выносливость и ловкость, могли тренироваться для укрепления своего тела. Хороший пример существования физической культуры у первобытных людей – племенные состязания юношей, где они демонстрировали свои навыки и силу, свидетельство тому – наскальные рисунки. Очевидно, что физическая культура зародилась не ради развлечения и не преследовала никаких эстетических целей. Её появление есть вопрос выживания человека во враждебной окружающей среде.

Ведь перед тем, как узнать: опасен или нет какой-либо зверь, а потом и рассказать об этом другим, нужно сначала от него убежать. Для этого, как минимум, нужно иметь быстрые ноги, а лучше – абсолютно здоровое тело. Возникает прямая зависимость между шансами на выживание первооткрывателя, степенью его физической подготовки и крепкостью здоровья. Можно предположить, что выживали лишь те, кто не ленится поддерживать свое тело в тонусе.

К тому же, навыки и необходимые знания накапливаются посредством труда, поэтому первобытным людям приходилось привыкать к постоянным большим физическим нагрузкам. Большинство современных людей не прожило бы и пары дней, подвергаясь подобным нагрузкам.

Античный мир. Теперь из далёких первобытных времён переместимся в немного более привычную для нас эпоху, в которой на первый план выходит не борьба с окружающей средой за выживание, а сила науки, мысли и искусства. Период с VIII в. до н.э. по VI в. н.э. люди озаменовали «Античным временем», эпохой могущества двух великих цивилизаций: римской и греческой. Казалось бы, с ростом человеческого влияния на окружающую среду и расстановкой новых приоритетов должен произойти упадок физической культуры или даже её исчезновение. Но подобная логика глупа и безосновательна.

Да, накопленные веками драгоценные знания и усовершенствованные виды оружия позволили снизить угрозу со стороны дикой природы и, в частности, зверей. Многих из них даже получилось приручить и использовать в качестве своих помощников, что снизило тот груз физического труда, что раньше лежал на человеке. Некоторые из прирученных животных, как, например, конь, открывали человеку такие возможности, какими сам по себе он никогда не владел раньше, как не владеет и по сей день. Ведь верхом на лошади можно опередить даже самого быстрого бегуна среди людей. Наконец, человек получил почти полную изоляцию от хищников, сооружая специальные постройки, образующие целые города и поселения. Больше не приходилось перебегать из одной пещеры в другую, спасаясь от волков. Всё вышеперечисленное говорит о снижении угрозы со стороны диких зверей, но с её уменьшением появляется другая опасность – человек.

Как говорит известный латинизм: «человек человеку – волк». Всё большую популярность стал приобретать меч – первое оружие, созданное человеком для убийства человека. Политические войны, межличностные конфликты, эгоизм человеческой природы стали выходить на первый план и возросла потребность в выживании человека уже среди людей, а не среди враждебной природы. Поэтому физическая культура стала важнейшей и неотъемлемой частью военного искусства. Теперь, чтобы выжить, приходится учиться сражаться с другими людьми за свою жизнь. А для того, чтобы успешно научиться владеть оружием и собственным телом также необходимо

иметь превосходное здоровье, которое, опять же, закаляется исключительно с помощью тренировок и выполнения физических упражнений.

Не последнюю роль играла и способность прокормить не только себя, но и своего владыку во времена рабовладельческого строя (позднее, в эпоху феодального строя, этот вопрос также оставался актуален). Поэтому физкультурой занимались и обычные земледельцы для повышения продуктивности своего труда.

Но к практической важности физкультуры в Античные времена примешивалась и эстетическая её сторона. В Древней Греции существовал культ красоты человеческого тела. Каждый уважающий себя человек, даже не будучи военным, стремился к гармоничному строению тела, соответствию его форм определённым эталонам – богам. Получается, что чем красивее было тело древнего грека, тем ближе он был к богам. Так в Древней Греции зародились знаменитые Олимпийские игры – демонстрация единства в человеке физической и духовной силы (к играм не допускались силачи, не владеющие грамотой или запятнавшие свою репутацию). Олимпийские игры проходят и по сей день, при этом, естественно, сильно видоизменившись. Победитель же очередных Олимпийских игр заслуживал почестей, равных богам и являлся живым примером идеала, на него должны были равняться все греки. Стоит ли говорить о том, сколько времени у спортсмена уходило на подготовку к играм и в какой форме он должен был поддерживать себя.

В Древнем Риме всё было гораздо сложнее: красота человеческого тела и духа уже не считалась единым неделимым целым, как было в Греции. На первый план выходила сила мысли и духовность, которые уже не считались обязательными спутниками здорового тела. Поэтому многие римские мыслители уже не выглядели такими атлетами, как известный греческий философ – Платон, они подчас выступали против занятий спортом, считая, что это не тренирует человеческий разум. «Глупость, дорогой Луций, – писал Сенека, – и для образованного человека менее всего подходящее дело тренировать мышцы рук, шеи, укреплять грудную клетку. Даже если твоё тело

увеличивается в объеме, растут твои мышечные связки, ни сила твоя, ни вес не достигнут силы и веса раскормленного быка». Но вряд ли Сенека мог поспорить с важностью спортивной подготовки в военных целях, хоть сам был настроен против войны. В римских лагерях физическая подготовка была ни в коем случае не была забыта, напротив – составляла основную часть жизни легионера.

Средние века. С возникновением феодального строя и наступлением новой эпохи – Средневековья, всё, что только только могло: начиная с идеалов мировоззрения и заканчивая общественно-политическими отношениями, перевернулось с ног на голову... но только не важность физического воспитания личности.

Умы правителей и, конечно, церкви захватила схоластика. Теперь воспитанию и становлению красоты не осталось места в Средневековом мире, однако, как и в Античные времена, о необходимости тренировать своё тело напоминали бесконечные войны. Человек попросту не смог бы выжить в бесчисленных завоевательных походах, не занимаясь ежедневно укреплением своего организма с помощью физкультуры. Не стоит забывать и о том, какое снаряжение носили воины Средневековья. Очень популярно заблуждение о том, что большинство из них имели тяжёлые латы, массивные шлемы, мечи и копья. Подобную роскошь могли позволить себе единицы и происходили эти единицы исключительно из знатного рода. Но, все равно, можно представить насколько хороша должна быть подготовка такого единичного человека, чтобы воевать с дополнительным весом в 30-50 килограмм. Большая часть населения (крестьяне) отдавало своих сыновей с раннего возраста на обучение какому-либо ремеслу. Воспитанник становился подмастерьем, а впоследствии и мастером. Так физический труд развивал человека, взять, например, кузнечное дело, не трудно догадаться, какой недюжинной силой должен обладать молотобоец. Также подросток мог быть отдан в качестве оруженосца рыцарю, где он получал начальную военную подготовку.

Дети знати, в отличие от бедных своих сверстников, часто имели учителей, которые следили за их физическим развитием. Никто из лордов или, тем более, королей не был заинтересован в том, чтобы его сын вырос больным ислабым. В истории были случаи правления таких людей, но они недолго задерживались на своем месте, так как подчинённые с большей радостью были готовы избавиться от неполноценного в каких-либо отношениях правителя.

Новое время. Новое время характеризуется формированием регулярных армий и школ, куда забирались военнообязанный и проходил ряд испытаний. То есть снова физическая подготовка становится более организованной и дисциплинированной, как это было в античные времена. Количество завоевательных походов постепенно снижается, государства всё чаще прибегают к дипломатическому решению проблем, поэтому физкультура всё чаще находит своё применение в мирных состязаниях. Спорт становится увлечением, способом самовыражения, личным хобби, он уже не преследует тех военных целей, как раньше.

Да, физическая подготовка всё так же актуальна в рядах вооружённых сил во всех странах, но во многих из них люди в течение своей жизни больше не практикуются несколько часов в день во владении оружием. Да, они бегают, развивают свою гибкость, увлекаются спортивными играми, такими как футбол, баскетбол и волейбол, поднимают тяжести... но всё это они делают для самосовершенствования, коротания своего досуга или для заработка, если говорить о профессиональных спортсменах.

Это, конечно, не говорит о том, что физкультура с течением времени стала преследовать исключительно мирные цели, многие занимаются ей для того, чтобы постоять за себя на улицах города или сформировать твёрдый характер и боевой дух. Но, безусловно, теперь она стала более универсальна, хоть и потеряла многое из того, что было раньше. Мы сейчас не имеем такого массового фанатизма в занятии спортом, что был у греков, не можем сравнивать уровень физической подготовки большинства нашего населения с совершенно обычным когда-то уровнем для средневекового крестьянина или

ремесленника, что уж говорить о войне. Но всё идёт своим чередом и по своим сложным законам, тесно связанным с внешним миром и тем, что в нём происходит.

Мячкова О.К., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физкультурно-оздоровительная деятельность как средство оптимизации здоровья органов зрения у студентов

Проблема сохранения здоровья молодого поколения приобретает в настоящее время особую остроту. Реформирование образовательной системы высшей школы, интенсификация учебной деятельности и переход от традиционной организации учебного процесса к инновационным технологиям, существенным образом повышает требования к состоянию здоровья студентов, среда которых формируется из детей и подростков уже в школьные годы имеющих многочисленные заболевания. По данным Министерств просвещения и здравоохранения количество практически здоровых выпускников российской школы колеблется от 15 до 20 %. В связи с этим проблема здоровьесбережения или здоровьесохранения студенческой молодежи сегодня является основополагающей в организации профессионально-образовательного процесса в вузах страны.

Одним из главных факторов неудовлетворительного состояния здоровья студентов является образ жизни. К большому сожалению культура здорового образа жизни пока еще не получила широкого распространения среди студенческой молодежи. Сохранение здоровья, формирование физической культуры будущего специалиста и устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни является одной из основных задач педагогики высшей школы. Однако физкультурно-спортивная деятельность не стала для большинства