DOI: 10.17117/na.2016.10.03.457

<http://ucom.ru/doc/na.2016.10.03.457.pdf>

Поступила (Received): 19.10.2016

Каргаева О.В., Борисов А.Н.

Как наши знаменитые соотечественники поддерживали умственную и физическую работоспособность, используя природные факторы

Kargaeva O.V., Borisov A.N.

As our famous compatriots support mental and physical performance using the natural factors

В статье рассматриваются особенности физической подготовки различных людей, преимущественно известных русских писателей. Автор выявляет основные виды их физической активности и приходит к выводу о том, что важной составляющей физических занятий является связь с факторами, носящими природный характер

The article discusses the features of physical training of different people, mostly famous Russian writers. The author identifies the main types of physical activity and concludes that an important component of physical activity is the relationship with the factors being natural in nature

Ключевые слова: физическая активность, закаливание, работоспособность, народный спорт, спорт античного периода, физическое воспитание, развитие спорта

Key words: physical activity, hardening, performance, popular sports, sports antiquity, physical education, sports development

Каргаева Ольга Вячеславовна

Студент

Самарский государственный технический университет

Kargaeva Olga Vyacheslavovna

Student

Samara state technical university

Борисов Анатолий Николаевич

Доцент, преподаватель

Самарский государственный технический университет

Borisov Anatoly Nikolaevich

Associate Professor, teacher

Samara state technical university

Цель нашей работы: показать коллегам, студентам и другим работникам умственного труда, как наши знаменитые соотечественники поддерживали умственный тонус и здоровье физическими упражнениями, также используя природные факторы.

Для того, чтобы поддерживать умственный тонус и общую работоспособность, необходимо прибегать к физическим упражнениям. Различные организации, относящиеся к физкультуре, спорту да и просто к здоровому образу жизни

в России (да и в других странах) получили широкое распространение совсем недавно, однако потребность в культуре тела была у людей с незапамятных времен. Так каким же образом наши соотечественники укрепляли свой организм? Для ответа на данный вопрос мы рассмотрим те методы, которые использовали известные россияне, жившие в прежние времена.

Следует отметить тот факт, что система физической подготовки существовала и ранее, но дальше военных кругов она, как правило, не распространялась, и обладала ярко выраженной армейской спецификой. Однако люди, чья деятельность не была связана с военной службой, тоже порой озадачивались физической подготовкой, что было обусловлено разными причинами – стремление к долголетию или просто к хорошему самочувствию, поднятие жизненного тонуса, повышение собственной социальной значимости (люди, ведущие здоровый образ жизни, зачастую ставятся в пример другим). По причине отсутствия специального инвентаря применялись упражнения с собственным весом, игры на свежем воздухе, действовали различные природные факторы. Наиболее популярны среди взрослого населения были процедуры закаливания ввиду их доступности и эффективности.

Современные люди с удивлением узнают факты о том, что многие представители интеллигенции были близки к разнообразным физкультурно-оздоровительным занятиям. Так, к примеру, известный всем А.С. Пушкин в детские годы постоянно занимался различными активными видами спорта, любил плавать. Данные привычки передались и во взрослую жизнь, в которой Пушкин, по замечаниям его современников, мог плавать поздней осенью, принимать холодные ванны и совершать длительные пешие прогулки, также он регулярно выполнял разнообразные гимнастические упражнения [1]. Примечательным является тот факт, что он умело соотносил оздоровительные процедуры с высокоинтенсивной умственной деятельностью. Как мы видим, Пушкин придерживался тех физических занятий, которые были не только наиболее удобны, но также и запомнились ему с детства. Общий характер физических упражнений был направлен не на развитие скоростно-силовых качеств, а скорее на обычное закаливание, которое пробуждало в нем необычайный жизненный тонус.

Еще один великий русский писатель Лев Николаевич Толстой всю свою жизнь вплоть до глубокой старости занимался собственной физической подготовкой. Среди его занятия была ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках, езда на лошади, гимнастические упражнения. Даже в старости Лев Николаевич придерживался строгого распорядка дня. Каждое его утро начиналось с общей разминки, после которой он совершал пешую прогулку [5]. Как мы видим, его система тренировок была более разнообразной, нежели у Пушкина – он сочетал самые различные виды физической деятельности, а временами, бывало, просто трудился на земле (копал, корчевал и др.). Толстой был ближе не к закаливанию, а к длительному активному времяпрепровождению, в ходе которого могло меняться несколько различных занятий. Как известно, Толстой в течение всего своего жизненного пути отличался крепким телом и бодрым духом. Он подмечал, что именно физические упражнения помогают ему заниматься интеллектуальной работой.

А.П. Чехов был одним из основателей Московского гимнастического общества и сторонником здорового образа жизни [2]. Как известно, Антон Павлович в своем творчестве много внимания уделял развитию человеческой личности, считая физическую культуру одной из неотъемлемых составляющих данного процесса (это можно увидеть, в частности, в таких произведениях как «Мороз», «Человек в футляре»). В жизни Чехов не только рассуждал о том, насколько полезна разумная физическая нагрузка, но и демонстрировал это своим примером.

Многие виды физической активности перепробовал М.Ю. Лермонтов. Особенностью его подготовки является то, что он много внимания уделял кулачным боям и фехтованию, что является проявлением противоборствующих мотивов личности. Помимо этого поэта интересовала верховая езда, катание на коньках и длительная ходьба [8]. Большая часть физических занятий Лермонтова была сопряжена с упражнениями, требующими большого объема выносливости и развитых морально-волевых качеств.

Многие писатели, в том числе и современные вовсе не пренебрегают физическим тренингом. Так, к примеру, японский писатель Харуки Мураками начал бегать в зрелом возрасте, имея солидный стаж курения. В нынешнее время он регулярно участвует в Токийском марафоне и увлекается триатлоном (вид спорта, сочетающий в себе бег, плавание и езду на велосипеде). Свои взгляды на физическое развитие он изложил в книге «О чем я говорю, когда говорю о беге» [7], которая нашла многочисленных читателей. Заметем, и в этом случае писатель выбрал вид спорта, связанный с длительной активностью.

Далеко не только писатели рассуждали о пользе физических упражнений. Среди известных русских спортсменов прошлого выделяется такая фигура как борец Георг Гаккеншмидт по прозвищу «Русский лев». Его перу принадлежит книга под названием «Путь к силе и здоровью», в которой он расписывает свою систему подготовки. Для нас интерес в ней представляет процедура закаливания – Гаккеншмидт предпочитал холодный душ (летом вода должна быть холодной, зимой чуть теплая) и сон с открытой форточкой. На его взгляд этого было достаточно, к тому же он тренировался с отягощениями два раза в день.

Несмотря на то, что спорт в России в XIX веке был слабо развит и не имел широкого распространения в обществе, не нужно считать, что он был лишь уделом немногих тогдашних спортсменов и интеллигенции. В крестьянстве были широко распространены народные игры (кулачный бой, лапта, городки и др.) и средства закаливания (обтирание снегом, купание в проруби), которые составляли самобытную систему физической подготовки. О том, что спорт в то время действительно существовал, свидетельствуют многочисленные литературные памятники того времени (к примеру, рассказы Куприна «Лимонная корка», «Изумруд») [6].

В качестве исторического сравнения скажем, что культура тела была развита в Древнем Греции и в Древнем Риме (по крайней мере данная тематика в те времена была весьма актуальна, безмолвным свидетельством чему являются эстетичные античные статуи), к чему часто апеллируют ее сторонники. Так, к примеру, известный философ Платон в молодости был сильным борцом, гимнастом, отлично ездил верхом и стал отводить меньше времени тренировкам лишь

после знакомства и Сократом [4]. Надо сказать, что многие древнегреческие философы в обязательном порядке занимались физическими упражнениями. Данное «пристрастие», конечно же, распространялось не только на них. Если верить Беседам Эпиктета, то один из римских политических деятелей Квинт Паконий Агриппин ежедневно в пять вечера выполнял ряд физических упражнений, после чего окатывал себя ведром холодной воды [3].

Как мы могли убедиться, к физическим занятиям высоко интеллектуальные люди прибегали издавна – будь то античные философы или русские писатели. Это может означать только то, что тренировка тела крайне необходима для плодотворной творческой деятельности.

Обобщив опыт физических упражнений наших соотечественников, можно выделить основные характеризующие признаки их систем физической подготовки:

- разнообразие физической активности (те личности, которые мы привели в качестве примера, сочетали разнообразные тренировки);
- преобладание видов деятельности, предусматривающих развитие длительной выносливости (в первую очередь речь идет о ходьбе);
- использование закаливающих процедур;
- наличие строгого распорядка дня;
- приверженность физическим занятиям на протяжении всей жизни.

Главной отличительной особенностью подготовки является то, что все рассмотренные нами люди опирались на природные факторы, а именно на воздух, на котором проходили все длительные тренировки, и на воду, которая служила хорошим средством закаливания (к примеру, осенние купания Пушкина). Стоит отметить, что в среде русской интеллигенции тяга к занятиям спортом исходила из трех векторов – военная физическая культура, народное физическое воспитание и коммерческий спорт (бокс, ипподромы, отчасти цирк).

Знания о физической подготовке знаменитых соотечественников должны служить ориентиром при развитии человеческой личности, поскольку для того, чтобы обладать высокой интеллектуальной активностью и поддерживать ее на необходимом уровне, нужно обязательно уделять время физическим занятиям и вести здоровый образ жизни.

Как показывает жизнь таких людей, как Л.Н. Толстой, А.С. Пушкин, для того, чтобы развивать свое тело достаточно лишь наличие доступа к природе – к чистому водоему для купания, на котором зимой можно кататься на коньках, к месту, в котором есть чистый воздух и можно продолжительно ходить. Для обычного закаливания вполне может быть достаточно одной лишь холодной воды.

Список используемых источников:

1. Александр Пушкин. М.: Новатор, 1996. С. 511.
2. Бердников, Г. П. Чехов (Жизнь замечательных людей: серия биографий). М., 1978.
3. Беседы Эпиктета / изд. под. Г.А. Тароян. М. : Ладомир, 1997, С. 312.
4. Диоген Лаэртский О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов / пер. М.Л. Гаспарова. М. : АСТ: Астрель, 2011, С. 570.
5. Капитанова А. Лев Николаевич Толстой в жизни и творчестве. М. : Русское слово, 2007, С. 88.

6. Слепцова Т.В. Феномен физической культуры и спорта в отечественной литературе XIX начала XX вв // Омский научный вестник. 2009, №5. С. 178-181.
7. Харуки Мураками: О чем я говорю, когда говорю о беге / пер. А. Кунин. М. : Эксмо, 2015. С. 224.
8. Юсин А. Душой исполненный полет. М. : Физкультура и спорт, 1988, С. 367.

© 2016, Каргаева О.В., Борисов А.Н.

*Как наши знаменитые соотечественники
поддерживали умственную и физическую
работоспособность, используя природные факторы*

© 2016, Kargaeva O.V., Borisov A.N.

*As our famous compatriots support mental and
physical performance using the natural factors*