

Анохін – фундатор української системи фізичного виховання

Славетні сторінки історії спортивного руху в Україні пов'язані з ім'ям нашого видатного земляка Олександра Костянтиновича Анохіна (1882-1920 р.р.) - лікаря (невропатолог й ортопед), педагога (викладач гімнастики Київського учительського інституту та організатор загонів скаутів), журналіста (головний редактор журналу «Краса і сила»), ініціатора та голови олімпійського комітету Першої олімпіади Російській імперії (Київ, серпень 1913 р.).

О.К. Анохін – один із фундаторів створення української національної системи фізичного виховання, що ґрунтується на принципах народності та науковості, автор широковідомої, затребуваної та актуальної наразі книги «Волевая гимнастика», що перевидавалася більше 20 разів як за життя, так і по смертю. Завдяки чіткому викладенню рекомендацій щодо використання статичного напруження м'язів, дихальних вправ, загартовування, здорового харчування у поєднанні зі свідомою відмовою від шкідливих звичок, - ця книга мала надзвичайний успіх у широкому колі фізкультурників, фахівців та науковців.

Після закінчення медичного факультету Університету св. Володимира у Києві (1905 р.) він працював лікарем, тренував важкоатлетів студентського гуртка, керував курсами з підготовки викладачів гімнастики Київського навчального округу, видав низку книг щодо фізичного виховання та зміцнення здоров'я учнівської молоді, олімпійського та скаутського руху. Доктор Анохін вважав, що фізичне виховання молоді повинно бути гігієнічним, практичним, національним та індивідуальним. У свою систему Анохін включив такі види вправ: 1. стояння, сидіння, повзання, ходьба, біг; 2. стрибання; 3. лазіння; 4. метання та стрільба; 5. перенесення ваги; 6. боротьба (бокс); 7. ігри; 8. танці; 9. плавання; 10. верхова їзда.

О.К. Анохін був першим керівником організованих за його ініціативи спеціальних курсів при Київському учительському інституті, випускники

яких отримали дипломи вчителів фізичної культури (1912 р.) Доречно нагадати, що Київський університет імені Бориса Грінченка є паростем цього інституту і на знак вшанування 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури було проведено Міжнародну науково-практичну конференцію «Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє» (жовтень 2012р.), яку переформатовано у щорічні «Анохінські читання».

У 1915 році О. Анохін організував перший в Україні загін герл-скаутів.

Цікаво, що Олександр Костянтинович керував найбільшим у дореволюційній Росії масонським орденом Андрія Первозваного, а після жовтневої революції певний час очолював Київську міліцію.

Восени 1920 року О. Анохіна заарештувала й закатувала київська надзвичайна комісія. Похований він на території Покровського жіночого монастиря, проте могила не збереглася.

Лікарю Олександрю Костянтиновичу Анохіну не було й 40 років...

Список використаних джерел:

М.Д. Зубалій О.К. Анохін – організатор Першої Російської олімпіади в Києві / М. Зубалій // Фізичне виховання в сучасній школі: Наук.-метод. журн. - 2012. - №1. - С.43-46.

Энциклопедия олимпийского спорта // Под общей редакцией В.Н. Платонова – К.: Олимпийская литература, 2004. - Т.5. – С.32–46.

Зеленюк О., Бикова А., Тюркіна Л. Згадаймо цю мить історії / О. Зеленюк, А. Бикова, Л. Тюркіна // «Проблеми формування здорового способу життя молоді»: матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів; Під заг. ред. Р.Р. Сіренко – Львів: ВЦ ЛНУ ім. І. Франка, 2013. – С.26-27.