

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема № 2. Принципи систем фізичного розвитку минулого - 1

Мета: *ознайомитись з історією виникнення атлетизму; засвоїти основні принципи системи Анохіна; розглянути основи системи Гаккеншмідта, її основні завдання, загальні та характеристики.*

Питання для самостійного вивчення

1. Витоки сучасного атлетизму.
2. Вольова гімнастика Анохіна.
3. Система Гаккеншмідта.

Ключові терміни та поняття: *історичні аспекти, принципи атлетизму, методичні посібники, видатні атлети минулого, атлетичний гуртожиток, культуризм, бодібілдинг, вольова гімнастика, кімнатна гімнастика, силове навантаження.*

Методичні вказівки до вивчення теми

Опрацювання **першого питання** передбачає ознайомлення з історичними аспектами атлетизму, які сформувався як складова частина філософії фізичного вдосконалення людини. Витоки сучасного атлетизму, як і багатьох видів спорту, можна знайти в античній Греції. Вже тоді передові люди відстоювали ідею гармонії тіла і духу, надавали великої уваги естетиці. Давньогрецькі скульптори виробили канони краси, оптимальні пропорції людського тіла, якими користуються до наших днів.

Ці твердження ґрунтуються на конкретних історичних фактах і археологічних дослідженнях. Відомі зображення вправ з обтяженнями на

бронзових предметах, які належать до V ст. до н.е. Можна стверджувати, що багато сучасних принципів спортивного тренування були закладені у глибоку давнину. Широко відомий спосіб тренування переможця декількох Ігор Олімпіади Мілона Кротонського (VI ст. до н.е.). Мілон з дитинства щодня піднімав і носив на плечах молодого бичка. Бичок поступово ріс, із збільшенням його ваги росла і сила атлета. У підсумку на параді відкриття Олімпіади під захоплені крики глядачів атлет проніс по стадіону дорослого бика. Наведений приклад безпосереднім чином поєднується із сучасними принципами атлетизму (принцип поступового підвищення навантажень).

З найстародавніших «методичних посібників» заслуговує на увагу згадка про цілісну систему силового тренування, яка описана у трактаті «Збереження здоров'я». Ця праця належить до II ст. н.е. і у ній римський лікар Гален пропонував систему занять з обтяженнями для розвитку мускулатури. Призначалася вона не тільки для атлетів, гладіаторів і воїнів, але і для звичайних громадян.

У Римській імперії вправами з обтяженнями займалися і жінки. Зберігся малюнок на стіні (III ст. н.е.) із зображенням гімнастичних вправ римлянок. У однієї з них в руках гантелі, які не відрізняються від сучасних.

У період середньовіччя (кінець V – до XVII ст.) життя багатьох людей (особливо в Європі) знаходилося під впливом ідей аскетизму, тож достовірної інформації, пов'язаної з історією атлетизму в цей період, немає. Винятки становлять окремі дані про підготовку лицарів, які тренувалися з використанням обтяжень.

Відродження інтересу до вправ з обтяженнями спостерігається в період пізнього середньовіччя. У XIV – XV ст. англійські солдати спеціально тренувалися у штовханні залізної балки. Особливо цінували фізичну силу шотландці. У них практикувалося випробування на зрілість: кожен змушений хлопець зобов'язаний був підняти камінь вагою не менше 100 кг і покласти його на інший камінь, висотою не нижче 120 см. Тільки після цього хлопця визнавали

дорослим, і він отримував право носити шапку зі шкури ведмедя.

Починаючи з XVI ст., вправи з обтяженнями стають все більш популярними в Європі. У Англії та Німеччині з'являються публікації, в яких робляться спроби систематизувати вправи з обтяженнями, розглядаються способи їх виконання.

Під час правління цариці Єлизавети, в кінці XVI ст., фізичні вправи з обтяженнями рекомендувалися молодим англійцям замість танців та інших пусто-порожніх забав. Англійський просвітитель Джон Нортбрук доводив, що заняття з палицею, на кінцях якої підвішені свинцеві грузила, «зміцнюють груди, руки, і атлет під час цих занять одержує всі задоволення, як в боксі, але при цьому не отримує ударів».

Значне підвищення інтересу до силових вправ спостерігається у XIX ст. Фахівці пов'язують це зі збільшенням можливостей спілкування між представниками різних країн. Видатні атлети демонструють свою силу і красу на аренах цирку, багато гастролюють, стають прикладами для наслідування, тому сприяють залученню до занять з обтяженнями широких верств населення. У цей період активізується випуск літератури з атлетизму, проводяться спеціальні семінари і лекції з питань тренування з обтяженнями. Окрім штанг і гантелей, що традиційно використовувалися для тренувань і показових виступів, у XIX ст. стали застосовуватися спеціальні пристрої для локального (ізольованого) розвитку м'язів, які ґрунтувалися на принципі тяги металевих обтяжень через блоки, що дозволяють віднести їх до прототипів сучасних блокових тренажерів.

В Україні атлетичний гурток вперше був заснований у лютому 1895 року в Києві лікарем Є.Гарнич-Гарницьким, котрий заклав підвалини вітчизняної школи вправ з обтяженнями. Київське атлетичне товариство виховало у кінці XIX – на початку XX століття рекордсменів світу, переможців міжнародних змагань.

На зламі XIX-XX століть у Європі починає зароджуватись специфічний вид занять з обтяженнями атлетичного спрямування, який отримав назву культуризм. Його засновником можна вважати Фредерика Мюллера (1867-1925), котрий

виступав під сценічним псевдонімом Євген Сандов і справив величезний вплив на розвиток силових видів спорту як у Європі, так і в Америці. У 1890-ті роки йому США присвоїли титул «найсильніша людина у світі», але найбільше його відрізняла від інших атлетів естетика, якість тіло будови. У ці роки Сандов почав систематизувати набуті знання і опублікував підручник «Побудова тіла» (1904 р.). Так як видання було здійснене у Лондоні, перекладач подав дослівний переклад назви книги, внаслідок чого виникло нове англійське слово «бодібілдинг», яке є зараз найпоширенішим у світі визначенням культуризму. У своїй праці Сандов уперше увів поняття серій, підходів, кількості повторень у підході тощо. Після повернення до Англії король присвоїв атлету звання «професора фізичної культури при його величності».

Та все ж у сучасному вигляді культуризм сформувався в Америці, де у 1903 році видавець і бізнесмен Б.Макфадден почав проводити серію змагань на титул «найдосконалішого чоловіка Америки» у Нью Йорку, створив журнал «Фізична культура». Ці змагання мали успіх протягом десятиліть і допомогли прокинутися інтересу до тілобудови спортсменів, а не лише до сили їхніх м'язів. Саме на початку ХХ століття почало формуватись усвідомлення, що фізичний розвиток людини тісно пов'язаний із її здоров'ям, а силове тренування є найкращим засобом досягнення максимального розвитку м'язів за мінімальний проміжок часу.

При розгляді **другого питання** необхідно з'ясувати цілі, засоби та завдання система фізичного розвитку доктора А. Д. Анохіна.

На початку ХХ століття великої популярності набула система фізичного розвитку доктора А. Д. Анохіна. Книги з описом системи Анохіна витримали 7 видань за життя автора, навіть далекий від спорту журнал «Нива» в 1909 році опублікував її повністю, назвавши «якнайкращою кімнатною гімнастикою». Її принципи використовували в своїх тренуваннях багато атлетів минулого. Ця система відзначається тим, що для виконання вправ не були потрібні спеціальні спортивні знаряддя і приміщення. Автор багатьох статей присвячених гігієні та фізичному розвитку, Анохін по-новому підійшов до принципу виконання

фізичних вправ. Він вважав, що нових рухів, вигадати не можливо, можна говорити лише про той або інший принцип виконання вже існуючих. Власну систему Анохін назвав «Новою системою». Надалі вона отримала назву «Вольова гімнастика». Її принцип полягає в тому, що, виконуючи вправи без гантелей, еспандера, гир і інших спортивних знарядь, потрібно свідомо напружувати відповідні м'язи, імітуючи подолання того або іншого опору. Система Анохіна не втратила своєї актуальності й сьогодні. Його вправи дають можливість не тільки збільшити силу, але й досягти вміння напружувати і розслаблювати окремі групи м'язів, що є надзвичайно важливим як в спорті, так і при будь-якій фізичній праці.

Знайомство з системою Анохіна необхідно розпочати з рекомендацій автора. По-перше, він говорить: «Вольова гімнастика не зробить вас Піддубним або Гаккеншмідтом. Вона не дасть вам біцепсів по 45 сантиметрів або можливості вижимати 6 – 7 пудів однією рукою, проте значно зміцнить здоров'я. Надасть краси форм та контурів, і ту нормальну силу для кожного, яка загублена сучасною людиною». Потім Анохін наводить 8 основних принципів, яких слід дотримуватися при оволодінні його методикою:

1. Необхідно концентрувати всю увагу на працюючому м'язі або групі м'язів.
 2. Не слід поспішати зі збільшенням кількості вправ і їх дозуванням.
 3. Виконуючи вправи, необхідно стежити за правильним диханням.
 4. Кожний рух виконується з найбільшою м'язовою напругою.
 5. Необхідно добиватися того, щоб при виконанні вправи напружувалися тільки ті м'язи, які беруть участь в даному русі.
 6. Вправи бажано виконувати перед дзеркалом.
 7. Після виконання вправ потрібно прийняти душ, а потім енергійно розтерти тіло рушником.
 8. Стриманість і простота в їжі – одна із заporук успіху.
- Їжа повинна бути різноманітною (овочі, фрукти, молоко), без переважання

м'яса. До речі, існуюча іноді думка, що ті, хто займається атлетичними вправами, повинні включати в свій раціон велику кількість м'яса, невірна.

Вправи потрібно виконувати двічі на день, вранці та увечері. В цілому до 20 хвилин. Кожна вправа триває 5-6 секунд і повторюється до 10 разів. Перші два тижні потрібно виконувати п'ять вправ, потім кожного тижня додавати по одній вправі. Через три місяці можна займатися за програмою всього комплексу.

Опрацюванні *третього питання* передбачає ознайомлення з особливостями системи Гаккеншмідта.

Знайомство з цією системою фізичного розвитку почнемо з коротких рекомендацій автора, багато з яких не втратили своєї актуальності і сьогодні.

- Немає такого солідного віку, який не допускав би вже можливості або права займатися гімнастикою. Але вся увага повинна приділятися підростаючому поколінню. Всілякі відмовки та посилання на солідний вік, відсутність часу або сприятливих умов – все це безумовно не заслуговує на увагу.

- При систематичних заняттях фізичними вправами зміцнюється не тільки організм, але і воля, виробляється енергія і незалежність, інтенсивніше відчувається радість життя.

- Фізичні вправи роблять чудеса, але велику роль відіграє сила волі, упевненість в досягненні сприятливих результатів, усвідомлення, що будь-який жест, будь-який рух ведуть до наміченої і бажаної мети.

- Вміння зосередитися, давати собі будь-якої хвилини звіт в своїх бажаннях, в своїх думках – це необхідна умова успіху в будь-якій справі.

Фізичні вправи залишаються безрезультатними, якщо на них не зосереджені ваша думка, ваша свідомість, інакше вони зведуться до простої мускульної роботи, яка лише втомлює.

- В тренуванні слід не поспішати, повільно та вірно просуватися до мети.

- Вправи здійснюються повільно, свідомо і зосереджено. Стежте за правильним диханням.

- Частіше дихайте свіжим повітрям і обов'язково через ніс. Дуже корисні вправи в бігу по перетнутій місцевості.

- Необхідно стежити за здоровим станом шкіри. Щодня обливайтесь холодною водою з подальшим енергійним розтиранням рушником. Двічі на тиждень приймайте ванну. Дуже корисно плавати.

- Довге перебування на свіжому повітрі забезпечує добрий сон, необхідний для відновлення сил.

Тривалість сну не менше 8 годин.

- Помірність – золоте правило харчування. Уникайте всілякого роду гострих і приправлених страв. Цукор слід вживати лише в чистому вигляді, (фініки, інжир і тому подібні фрукти). Шкідливо діючі чинники – алкоголь, тютюн, кава.

Приклад вправ з системи Гаккеншмідта:

1. Жим штанги двома руками, стоячи на борцівському мосту. Вправу виконують на підлозі, підклавши під голову м'яку опору. Початкова вага штанги 12 – 20 кг. На перших заняттях повторюйте вправу три рази, щонеділі додаючи по одному разу, і так до десяти повторень, після чого вагу штанги потрібно збільшити на 2 кілограми і знову почати з трьох повторень.

2. Станьте на коліна, нахиліть тулуб вперед, спираючись руками об підлогу. Повісивши на потилицю на широкому ремені чотирикілограмову гирю, піднімайте та опускайте голову. Вправа виконується до стомлення м'язів шиї. Піднімаючи голову, робіть вдих, опускаючи – видих.

3. Руки з гантелями уздовж тулуба. Піднімайте і опускайте плечі. Піднімаючи плечі – вдих, опускаючи – видих. Первинна вага гантелей - 4 кілограми. Повторення починайте з десяти разів, щонеділі збільшуючи на один рух, і так до двадцяти разів, після чого збільшуйте вагу наполовину і знову починайте з десяти повторень.

