

📖 ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема № 3. Принципи систем фізичного розвитку минулого - 2

Мета: ознайомитись з різними системами фізичного розвитку; засвоїти основні принципи системи І.В. Лебедєва; розглянути основи системи Мюллера, основні завдання та загальні характеристики вправ Самсона.

Питання для самостійного вивчення

1. Система фізичного розвитку І. В. Лебедєва "Сила та здоров'я"
2. Мюллер "Моя система"
3. Динамічні та ізометричні вправи „Самсона”

Ключові терміни та поняття: системи фізичного розвитку, принципи атлетизму, методичні посібники, видатні атлети минулого, атлетичний динамічні вправи, ізометричні вправи, культуризм, бодібілдинг, кімнатна гімнастика, силове навантаження.

Методичні вказівки до вивчення теми

У ході опрацювання *першого питання* необхідно з'ясувати цілі, засоби та завдання системи фізичного розвитку І. В. Лебедєва "Сила та здоров'я".

Система фізичного розвитку І. В. Лебедєва «Сила та здоров'я» була опублікована у 1912 році під гаслом: «Кожна людина може і повинна бути сильною!» – і відразу завоювала популярність і серед любителів спорту, і серед професіоналів. Чемпіон світу Микола Вахтуров в своїй статті, надрукованій у журналі «Геркулес» за 1915 рік, писав, що він щодня, протягом години займається за системою І. В. Лебедєва. Лебедєв, якого всі називали дядьком Іваном, був не лише першокласним спортсменом. Займаючись в секції доктора В. Ф. Краєвського, він проявив педагогічну схильність і був помічником свого вчителя.

В цей час секцію відвідували багато видатних атлетів: Р. Гаккеншмідт, З. Єлісеєв, Р. Луріх, Г. Мейер і інші. Лебедєв, тренуючись разом з ними, уважно вивчав дані видатних силачів, манеру їхньої роботи, спосіб життя.

В передмові до видання своєї системи Лебедєв пише, що це рекомендації для охочих досягти правильного фізичного розвитку і усунути тілесні недоліки (запалість грудей, сутулість і т. і.), а також для тих, хто хоче розвинути свою силу і збільшити об'єм м'язів. Керівництво складається з двох частин. В першій подані вправи без обтяжень, в другій – вправи з гантелями. Читачам журналу «Фізкультура і спорт» пропонується друга частина керівництва – вправи з гантелями. Вага гантелей повинна збільшуватися поступово, і лише до третього року занять може бути доведена до 8 кг. В дужках вказана кількість повторень до третього року занять.

1. Стоячи, руки з гантелями опущені уздовж тулуба. Підніміть прямі руки через сторони вгору – вдих, опустіть руки в сторони до горизонтального положення – видих. Знову підніміть руки вгору. Вага гантелей - 2 кг. Повторити 12 разів (100 разів). Вправа розвиває дельтовидні і трапецієвидні м'язи. Варіанти вправи: а) підніміть руки вгору, потім опустіть – їх вперед на висоту плечей і поверніть передпліччя долонями вниз. Знову підніміть руки вгору; б) підніміть руки вгору, долоні всередину. Опустіть руки в сторони, передпліччя поверніть долонями вниз. Злегка зігнувши руки в ліктьових суглобах, опустіть їх вниз і сильно напружте дельтовидні м'язи і м'язи спини.

2. Підніміть руки вгору – вдих. Опустіть руки вниз і відведіть їх якомога більше назад – видих. Вага – 2 кг, повторити 10 разів (50 разів). Вправа розвиває трапецієвидні, дельтовидні і широкі м'язи спини. Потім виконуйте вправу, по черзі піднімаючи одну руку вгору, а іншу відводячи назад.

3. Стоячи, підніміть руки вперед, долоні всередину. Швидко відведіть руки в сторони – вдих. Поволі поверніть їх в початкове положення – видих. Вага – 2 кг. повторити 12 разів (50 разів). Варіанти: а) при розведенні рук в сторони повертайте передпліччя долонями вниз; б) при розведенні рук в сторони повертайте передпліччя долонями вгору, а при зведенні – долонями вниз.

Вправа розвиває м'язи плечового пояса, грудні м'язи і м'язи спини.

4. Кола прямими руками вперед і назад. Піднімаючи руки вгору – вдих, спуски вниз – видих. Вага – 2 кг, повторити 10 разів (40 разів). Вправа розвиває м'язи плечового поясу, м'язи грудей і спини.

5. Підніміть руки в сторони і зігніть їх в ліктьових суглобах під прямим кутом, долоні вперед. Згинайте і розгинайте кисті в зап'ястних суглобах.

Дихання рівномірне, довільне. Варіанти: а) руки вперед, долоні вниз. По черзі згинайте і розгинайте кисті (згинаючи кисть лівої руки, розгинайте кисть правої); б) підніміть руку вперед, тримаючи гантель за один кінець. Згинайте та розгинайте кисть у вертикальній площині. Вага – 2 кг, повторити вправу 20 разів (80 разів). Вправа розвиває м'язи передпліччя та укріплює зап'ястні суглоби.

6. Стоячи, руки уздовж тулуба, долоні вперед. З силою, але без ривків зігніть руки в ліктьових суглобах – вдих. Потім дещо повільніше розігніть руки – видих. Вага – 3 кг, повторити 15 разів (до 200 разів). Варіанти: а) згинайте і розгинайте по черзі руки; б) згинайте і розгинайте руки, повернувши одну долоню вперед, а іншу назад. Вправа розвиває біцепси.

7. Стоячи, руки в сторони, долоні вгору. З силою зігніть руки в ліктьових суглобах – вдих. Дещо повільніше розігніть руки – видих. Під час виконання вправи лікті не опускайте. Вага – 3 кг, повторити 25 разів (50 разів). Варіант: згинати і розгинати руки по черзі. Вправа розвиває біцепси, трицепси і м'язи плечового поясу.

8. Стоячи, зігніть руки перед грудьми, лікті на рівні плечей, долоні вниз. Розгинаючи руки, відведіть їх в сторони – вдих. Поверніться в початкове положення – видих. Вага – 3 кг, повторити 25 разів (50 разів). Варіант: виконуйте вправу з початкового положення одна рука зігнута перед грудьми, інша відведена убік. По черзі згинайте і розгинайте руки в ліктьових суглобах, долоні вниз. Вправа розвиває м'язи плечового поясу, біцепси і трицепси.

9. Зігніть руки в ліктях за спиною, тримаючи гантелі на рівні поясу, долоні назад, гантелі стикаються одна з одною. Розігніть руки і відведіть їх якомога

більше назад – вдих. Поверніться в початкове положення – видих. Вага – 2 кг, повторити 20 разів (50 разів). Вправа розвиває трицепси плеча, м'язи плечового поясу, широкі м'язи спини.

10. Стоячи, руки до плечей. Підніміть руки вгору – вдих. Опустіть руки в початкове положення – видих. Вага – 4 кг, повторити 20 разів (50 разів). Варіант: піднімайте і опускайте руки по черзі («млин»).

Вправа розвиває трицепси, дельтовидні і трапецієвидні м'язи.

11. Розгинання руки вгору через голову. Підніміть руку вгору. Зігнувши руку в ліктьовому суглобі, опустіть гантель за голову. Випряміть руку вгору. Виконуючи вправу, лікоть не опускайте. Цю вправу можна виконувати, тримаючи гантель за один кінець. Вага – 4 кг, повторити 40 разів (150 разів). Вправа розвиває трицепси.

12. Ляжте на підлогу, руки в сторони, долоні вгору. Підніміть руки до вертикального положення – видих. Поволі опустіть руки в початкове положення – вдих. Вага – 3 кг, повторити 12 разів (50 разів). Вправа розвиває м'язи грудей.

13. Ляжте на підлогу на спину, руки вгору, долоні всередину. Сядьте, руки вперед – видих. Поволі опустіть тулуб в початкове положення – вдих. Для полегшення виконання вправи можна носками ніг зачепитися за нерухому опору. Вага – 3 кг, повторити 8 разів (30 разів). Вправа розвиває м'язи живота.

14. Стоячи, нахиліть тулуб вліво, праву руку зігніть і підніміть гантель до пахви, ліву руку опустіть вниз – видих. Випряміть тулуб – вдих.

Нахил в іншу сторону. Вага – 4 кг, повторити 8 разів (20 разів). Вправа розвиває м'язи живота, дельтовидні і трапецієвидні м'язи.

15. Стоячи, ноги ширше плечей. Виконайте кругові рухи тулубом в ліву і праву сторони. Прогинаючись назад, піднімайте руки вгору – вдих, нахиляючись вперед, опускайте руки вниз – видих. Вага – 2 кг, повторити 10 разів (15 разів).

16. Стоячи, ноги ширше плечей, руки уздовж тулуба. Повертаючи тулуб вліво, підніміть прямі руки вгору – вдих. Зігніть ліву ногу і нахиліть тулуб вліво до торкання грудьми лівого коліна, руками торкніться підлоги – видих. Поверніться в початкове положення. Потім поворот тулуба і нахил в іншу

сторону. Вага – 3 кг, повторіть 15 разів. Вправа розвиває м'язи спини, живота.

17. Присідання. Поставте п'яти разом, носки нарізно, в руки візьміть гантелі по 4кг (можна і більше) і поставте руки на пояс. Підніміться на носки – вдих, сядьте до торкання сідницями п'ят – видих. Поверніться в початкове положення. Повторити 15 разів (100 разів). Вправа розвиває м'язи стегна, гомілки.

При розгляді *другого питання* необхідно з'ясувати цілі, засоби та методичні особливості системи Мюллера.

Великою популярністю на початку ХХ століття користувалася система фізичного розвитку датчанина І. П. Мюллера. Сам він був чудовим різнобічним спортсменом, багатократним рекордсменом і чемпіоном Данії з декількох видів спорту. Випробувавши на собі різні системи фізичного розвитку, у тому числі і комплекс вправ з гантелями Євгена Сандова, Мюллер віддав перевагу вправам без обтяжень, з яких склав комплекс, опублікований в 1904 році під назвою «Моя система» («15 хвилин щоденної роботи для здоров'я»). Ця книга була перекладена багатьма мовами, і одразу завоювала величезну популярність. З часом Мюллер опублікував ряд інших праць: «Моя система для дітей», «Моя система для жінок», «Моя система для армії і флоту». У 1925 році вийшла книга «п'ять хвилин в день».

Деякі рекомендації і вправи системи Мюллера не втратили своєї актуальності і сьогодні. Пропагуючи необхідність займатись фізичними вправами, Мюллер вважав, що не існує чудодійних способів лікування, чарівних або секретних засобів, які дарують людині здоров'я. Сутність справи не в чудодійних засобах, а в здоровому способі життя.

«Моя система сприяє виконанню трьох головних завдань: стабілізації функцій шкіри, зміцненню легенів, нормалізації процесів травлення», - писав Мюллер. Він вважав, що «життєва сила» зосереджена не в м'язах рук. На його думку, набагато важливіше мати здорові внутрішні органи, ніж сильні м'язи.

Ось деякі вправи з його системи.

1. Початкове положення – стоячи, права нога на невеликому підйомі, права рука на нерухомій опорі на рівні пояса. Махові рухи випрямленою лівою ногою

вперед і назад. Повторити 16 разів кожною ногою.

Найбільше зусилля прикладати при відведенні ноги назад. Тулуб тримати прямо. При русі ноги назад – вдих, при русі вперед – видих.

2. Початкове положення – лежачи на спині на підлозі, носки ніг закріплені за нерухому опору, руки на поясі. Сісти – видих, лягти – вдих. З часом вправу можна виконувати сидячи на лавці, руки за головою або вгорі. Прогинаючись, намагайтеся потилицею торкнутися підлоги. Повторити вправу 12 разів.

3. Початкове положення – стоячи, ноги ширше плечей, носки повернені всередину, руки в сторони, пальці стиснуті в кулак. Ноги нерухомі. Поворот тулуба на 90 градусів вліво, потім нахил вправо, рукою торкнутися підлоги між ногами – видих. Випрямитися – вдих. Те ж в іншу сторону. Повторити вправу 10 разів в кожную сторону.

4. Початкове положення – стоячи у випаді, ліва нога вперед, руки в сторони, долонями вгору. Кругові рухи руками назад (16 повторень). Останні три виконувати з максимальною амплітудою. Потім виконати вправу, змінивши положення ніг, повернувши долоні вниз і проводячи кругові рухи вперед. Вміру тренуваності випад робити більше, а кола виконувати енергійніше. Потім спробуйте виконувати кола в такому ж випаді, але нахиливши тулуб вперед так, щоб він складав одну пряму лінію з ногою, витягнутою назад.

Після виконання кожної вправи необхідна 12-секундна пауза для дихальної гімнастики. Початкове положення – стоячи, руки на поясі. Підіймаючись на носки – вдих, сідаючи – видих. Початкове положення – стоячи, руки уздовж тулуба. Підіймаючись на носки, руки в сторони – вдих, сідаючи, руки вниз – видих. На додаток до основних рухів Мюллер рекомендує вправи для м'язів шиї, всі вони виконуються в початковому положенні – стоячи.

З часом вправи слід виконувати в більш швидкому темпі, а самомасаж – з більш сильним тиском руками на масажовані ділянки тіла.

При опрацюванні *третього питання* необхідно з'ясувати відмінності

динамічних та ізометричних вправ „Самсона”.

В основі системи «Самсона» лежить поєднання динамічних вправ з ізометричними. В 1928 році Олександр Засс опублікував систему фізичного розвитку, що складалася з динамічних вправ, випробуваних на собі. Система зіграла важливу роль у власній атлетичній кар'єрі спортсмена. Наводимо короткі рекомендації автора до даної системи:

Дієта. Відносно їжі я не встановлюю спеціальних законів, кожний повинен виходити з своїх індивідуальних бажань. Але потрібно пам'ятати, що основні компоненти їжі – жири, білки і вуглеводи – повинні бути ретельно збалансовані, щоб вони відповідали вашим вимогам. Обов'язково в раціоні повинні бути овочі і фрукти. Корисні кефір і часник.

Дихання. Ваші легені потребують тренування так само, як руки і ноги. Частіше дихайте свіжим повітрям і обов'язково через ніс. Швидка ходьба стимулює глибоке дихання.

Купання. Купання і водні процедури вкрай необхідні для здоров'я і фізичної краси, точно так, як і чисте повітря, їжа і вправи необхідні для розвитку тіла. Після занять обов'язково приймайте душ з подальшим енергійним розтиранням рушником.

Сон. Я - прихильник сну і дуже в нього вірю. Це найкраще джерело енергії. Дуже важливо, щоб сон не уривався. Щоб цього досягти, пам'ятайте наступне правило: коли ви лягаєте спати, переконайте себе, що ви повинні розслабити кожний мускул свого тіла. Коли ви знаходитесь в розслабленому стані, сон прийде без жодних зусиль з вашого боку. Спальня повинна бути добре провітреною і мати безперервний доступ свіжого повітря. Остання їжа повинна бути легкою, і її потрібно приймати принаймні за три години до сну.

Тренування. Я стою на позиції поступового збільшення навантаження, а не різкого початку важкої роботи. У молодій людини в запасі тридцять або біля того років, щоб розвивати свої фізичні можливості. Навіщо ж поспішати?

Для вправ застосовується обтяжений мішок спеціальної форми (у вигляді подушки), який можна зробити з дерматину, клейонки, шкіри і т. д. Мішок

наповнюється тирсою, яка в залежності від тренованості поступово замінюється піском. Після двох тижнів з початковою вагою в 4 – 7 кг з мішка виймають жменю тирси і замінюють жменею піску. Надалі ця заміна проводиться через кожні 3 – 4 дні.

Не потрібно поспішати із збільшенням ваги. Концентрація уваги на виконанні вправ складає половину успіху. Ці вправи можуть виконувати не тільки молоді люди, які прагнуть стати спортивно досконалыми, і люди різного віку, за умови, що обтяження буде невелике, і надбавка у вазі відбуватиметься дуже повільно або вага взагалі не підвищуватиметься.

Перш ніж перейти до занять, необхідно порадитися з лікарем, і надалі разом з самоконтролем регулярно відвідувати медичний кабінет. Результати обстеження необхідно заносити в свій щоденник самоконтролю. Після кожної вправи з мішком робляться вправи, які стимулюють глибоке дихання. Дихальні вправи робляться з початкового положення стоячи, п'яти разом, носки нарізно, руки уздовж тіла:

а) роблячи глибокий вдих, підняти руки через сторони до положення трохи вищого рівня плечей з одночасним підняттям на носки ніг. Повернутися в початкове положення – видих;

б) початкове положення – те ж. Роблячи глибокий вдих, підняти руки вперед (долоні всередину) і розвести в сторони. Повернутися в початкове положення.

При виконанні вправ з мішком особливу увагу потрібно звертати на постановку правильного дихання. Вдих повинен співпадати з найвигіднішими умовами для розширення грудної клітки при витраті якнайменших зусиль при виконанні вправи. Такі умови створюються при випрямленому корпусі і розведенні або піднятті рук. Для видиху найсприятливішим положенням є згинання корпусу, зведення або опускання рук. Темп рухів при виконанні вправ перший час повинен бути повільний, а в міру тренованості – середнім.

Ізометричні вправи

Наріжним каменем системи фізичного розвитку «Самсона» є розвиток

міцності сухожиль – сполучної ланки між кістками і м'язами.

Років тридцять тому застосування ізометричних вправ викликало сенсацію в спортивному світі. Багато спортсменів, включивши в тренування ці вправи, почали підвищувати результати. Ізометрія – не новинка останніх років. Олександр Іванович Засс включав ізометричні вправи в свої тренування, а в двадцятих роках пропагував свою оригінальну систему статистичних вправ з ланцюгами. Він говорив: «Треба розвивати те, що лежить в основі м'яза, особливо сухожилля, а не об'єм м'яза». Засс вважав, що для розвитку справжньої атлетичної сили піднімати пуди заліза зовсім недостатньо. Потрібно додавати і щось інше. Якщо, наприклад, спробувати зігнути товстий металевий дріт або порвати ланцюг, то ці, зовні марні спроби, при багатократному повторенні виявляться дуже ефективними для розвитку міцності сухожиль і сили м'язів. Це і є приклад ізометричних вправ, при якому м'язи, хоча і напружені, але їх довжина не змінюється і рухів в суглобах немає. Тривалість ізометричних вправ залежить від ступеня м'язової напруги. Спочатку вправи потрібно виконувати з невеликою напругою- 2 – 3 секунди, і лише після місяця тренування можна переходити до максимальних напруг. В міру тренуваності можна доводити їх до 5 – 6 секунд. Тренування не повинне перевищувати 15 хвилин.

Включаючи ізометричні вправи в процес тренування, слід пам'ятати: сила, придбана цим методом, максимально виявляється лише в тому положенні тулуба, рук і ніг, в якому вона «вироблялася». Перед початком вправ необхідно виконати ретельну розминку головним чином для м'язів і суглобів, на які припадатиме найбільше навантаження. В іншому випадку можливі травми. Максимальні зусилля прикладаються не ривком, а з поступово наростаючою напругою. Вправи виконуються на вдиху. Після виконання кожної вправи хвилину походіть, зробіть дихальні вправи, розслабте ті м'язи, на які було спрямоване найбільше навантаження. Ізометричні вправи дадуть великий ефект, якщо ви поєднаєте їх з динамічними вправами з гирями, гантелями, еспандером. А в комплексі із заняттями бігом, плаванням, загартовуючими процедурами, вони допоможуть зміцнити здоров'я і підвищити працездатність.

Людам з ослабленою серцево-судинною системою, тим хто страждає на гіпертонію і має зайву вагу, ізометричні вправи протипоказані. Виконувати вправи можна за допомогою різних знарядь – металевої трубки, ланцюгів, товстого шнура. Можна виконувати ізометричні вправи і без жодних пристосувань. Наприклад, ви тиснете долонею на долоню перед грудьми або прагнете розтягнути в сторони зчеплені перед грудьми руки. «Самсон», наприклад використовував металеві ланцюги. До ланцюгів він прикріплював металеві ручки трикутної форми з гачками, які при необхідності перечіплював, подовжуючи або скорочуючи відрізок ланцюга. В початковому положенні ланцюг повинен бути натягнутий.

Вправи виконуються на вдиху. Після виконання кожної вправи необхідно протягом хвилини походити, виконуючи дихальні вправи і розслаблюючи (шляхом струшування) ті м'язи, на які припадало найбільше навантаження.