

Диалектика физического совершенства

Бельский И.В., Кононов А.Н.

Белорусский национальный технический университет

Вечное стремление человека к физическому совершенству проявлялось по-разному в разные эпохи. Примеры упражнений с отягощениями различной формы можно встретить на росписях древнеегипетских храмов (II – III тысячелетия до н.э.), на древнегреческих амфорах (IX – IV в.в. до н.э.), на западноевропейских гравюрах тысячелетней давности. В системах многих философов древности физическая культура занимала значительное место. Античный философ Сократ (V в. до н.э.) говорил, что «было бы безобразием по собственному незнанию состариться так, что даже не видеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте красоты и силы».

В Древней Греции средством оздоровления, формирования красивого телосложения служили различные физические упражнения с отягощениями. Об этом писал Гиппократ. Народы Индии, Китая, Вавилонии и других древних цивилизаций сохранили примеры атлетических упражнений, способствующих совершенствованию тела.

Первые кружки русского культуризма появились в конце прошлого века. Основной их целью было развитие силы и совершенствование красоты тела. Среди многих выдающихся атлетов прошлого можно выделить неоднократного чемпиона мира среди профессионалов Георга Гаккеншмидта («Русский лев»), и в возрасте 80 лет вызывавшего восхищение своими способностями и невероятной силой. Он является автором системы физического развития «Путь к силе и здоровью».

Широко известны имена атлета А.К.Анохина – профессора, автора «Волевой гимнастики», и Александра Засса, изобретателя кистевого динамометра, автора нескольких систем физического развития. На выступления А.Засса в Англии приходил Уинстон Черчилль.

Образцом физического совершенства был атлет Евгений Сандов. В 1911 году король Англии Георг присвоил ему звание профессора физического развития. Е.Сандов – автор наиболее

популярной в то время системы физического развития «Сила и как сделаться сильным». Он впервые сформулировал принцип постепенного повышения нагрузок за счет наращивания веса снарядов или числа повторений, впервые ввел в тренировку пружинные гантели.

Легендарный олимпийский чемпион Юрий Власов, первый человек, поднявший над головой 200 килограммов, писал об этом виде спорта: «... прекраснейшая оздоровительная система вкупе с режимом и продуманным питанием. Сила, грация, здоровье, рожденные атлетизмом, доказывают и утверждают величие духа и красоту преодоления».

В начале нынешнего века в России выпускалось большое количество литературы о спорте, и вся она была пронизана духом культуризма, популярность которого неуклонно росла. Однако вскоре бдительное чекистское око обнаружило его «буржуазную природу». К 60-м годам гонения достигли пика. Культуристы сравнивались чуть ли не с изменниками Родине. Сейчас необоснованные запреты сняты, и культуризм занял подобающее место в системе физической культуры.

Кроме того, культуризм является незаменимым средством для противостояния жизненным невзгодам. Снятия стресса воспитывают дисциплинированность, целеустремленность, способствуют формированию позитивного мнения о себе. Развитие силы и развитие мышечной массы – процессы взаимосвязанные. Занятия культуризмом делают тело пропорциональным, красивым, что далеко не всегда достигается в других видах спорта. А красота внешняя невозможна без красоты внутренней.

Какие же существуют каноны красоты человеческого тела? Красота – это не отвлеченная эстетическая категория, а вполне конкретный показатель, характеризующийся пропорциональностью и симметричностью телосложения, гармонично развитыми мышцами, гладкой здоровой кожей, грациозной осанкой. Красота заключается не только во внешнем облике человека – пропорциях и формах, но и в психологической полноценности, крепком здоровье, умении владеть собой и своим телом, наконец, в обладании внутренним огнем, когда говорят, что человек весь прямо светится.

Древнегреческий философ Платон считал, что «первое благо

для человека – его здоровье, а второе – красота». Под пропорциональностью понимается соразмерность отдельных частей тела. Используется также понятие «атлетическое сложение». По мнению А.Н.Воробьева, в основе всех канонов атлетического развития лежит следующее: объем мышц и отдельных частей тела должен быть пропорционален длине и толщине костей.

Существуют усредненные пропорции: при обхвате груди в 100 см обхват таза должен быть равен 88 см, шеи – 38, предплечья – 30, бицепса – 38 (при напряжении величина возрастает на 20%), талии – 75, бедра – 54, голени – 36.

Согласно установившемуся положению, обхваты шеи, голени, бицепса должны быть примерно равны.

При приведенных выше пропорциях тела масса атлета может быть высчитана по формуле: рост в сантиметрах минус 90.

В культуризме очень актуален вопрос о том, какие группы мышц имеют наибольшее значение для формирования красивого тела и какие именно мышцы следует, прежде всего, развивать.

Как правило, считается, что главную роль играют мышцы туловища, хотя бытует и такое мнение: зрелость атлета характеризуется хорошо развитыми мышцами рук и голени (рисунки 1, 2).

Мощный торс атлета, опоясанный рельефными мышцами, привлекает взгляд шириной плеч и тонкой талией. Наибольшую эстетичность придают фигуре мышцы живота. Прямая мышца (1) – сгибает туловище, подтягивает ноги к груди, участвуя в правильном положении внутренних органов и вместе с тем общего тонуса организма. Косые мышцы (2) – наклоняют и поворачивают туловище. Развивать мышцы живота необходимо вместе с другими мышцами, окружающими брюшную полость, внутренними мышцами таза и диафрагмой.

Большого внимания требуют мышцы спины, которые также участвуют в создании эффектной атлетической фигуры. Трапециевидная мышца (3) – поднимает, вращает, сближает лопатки, отводит голову назад. Широчайшая мышца (4) – приводит руку к туловищу, поворачивает ее внутрь, сгибает туловище в сторону, принимает участие в движении всего плечевого пояса.

Из мышц груди основное значение имеют симметрично развитая большая грудная мышца (5), которая приводит руку к туловищу, вращает ее внутрь, и передняя зубчатая (6) – вращая лопатку, отводит ее от позвоночника, поднимает руку над головой.

Среди мышц верхнего плечевого пояса законченную форму плечу придает дельтовидная мышца (7), которая состоит из переднего, среднего и заднего пучков. Передняя часть дельтовидной мышцы поднимает руку вперед, вращает внутрь. Средняя – отводит руку в сторону, помогает при отведении вперед и вверх, задняя – отводит руку вверх-назад, вращает руку наружу.

Хорошо развитые мышцы рук украшают атлета. Двуглавая мышца плеча, бицепс (8) – сгибает руку в локтевом суставе. Участвует в отведении и приведении руки при супинации (повороте кисти ладонью вверх) предплечья.

Трехглавая мышца плеча, трицепс (9) – разгибает руку в локтевом суставе и отводит назад.

Мышцы предплечья (10) – сгибатели и разгибатели пальцев, выполняют, в основном, все движения кисти и пальцев.

Немалое значение для полноценного гармоничного развития мускулатуры имеют мышцы шеи. Они, к сожалению, часто выпадают из поля зрения атлетов во время тренировок. Основная мышца шеи – грудинно-ключично-сосцевидная (11) – наклоняет, вращает голову, помогает в подъеме грудной клетки вверх.

На мышцы ног приходится около 50% мышечной массы человека. От их развития во многом зависит атлетическая красота спортсмена. Четырехглавая мышца бедра, квадрицепс (12), разгибает ногу в коленном суставе, сгибает бедро, поворачивает ногу наружу и вовнутрь. Большая ягодичная мышца (13) – разгибает и поворачивает бедро наружу. Двуглавая мышца бедра, бицепс (14) – сгибает ногу в коленном суставе, вращает наружу, разгибает ногу в тазобедренном суставе, икроножная мышца (15) – сгибает стопу, участвует в сгибании ноги в коленном суставе.

Решив заняться культуризмом, в первую очередь пересмотрите свой режим дня, свой образ жизни, от которых во многом будет зависеть успех или неуспех тренировок. Также

важно учитывать ваше самочувствие, психическое состояние, работоспособность. Регулярно проходите медицинский осмотр. Помимо чисто физических аспектов подготовки важным компонентом является и психологический тренинг.

Должна быть стратегическая цель – без нее человек напоминает слепого, не видящего пути и бредущего наугад, – но важна и ближайшая, реально поставленная задача, которую необходимо выполнить во что бы то ни стало. Выбрать себе идеал и стремиться быть похожим на него – этот простой метод часто дает замечательные результаты.

Частота пульса является существенной характеристикой функционирования системы кровообращения. Норма пульса в состоянии покоя 60-80 ударов в минуту.

Артериальное давление (АД) при занятиях культуризмом не должно превышать 140/80 мм рт.ст.

Сон – основное средство восстановления атлета. Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов.

Опыт показывает, что на начальном этапе занятий атлеты часто переоценивают свои силы. Это приводит к перегрузкам и как следствие – вызывает бессонницу, повышенную утомляемость, нежелание тренироваться. Поэтому, стремясь к поставленной цели, необходимо учитывать индивидуальные особенности, при этом следует опасаться чрезмерного форсирования результатов и использования для этой цели максимальных нагрузок.

Вывод. Предлагаемая программа – не обязательная схема. Используйте ее творчески, пытайтесь найти «свое», вплоть до замены отдельных упражнений; варьируйте отягощения, количество повторений, порядок выполнения упражнений. Красивыми и здоровыми нас могут сделать только физическая культура и спорт.