

Історичні аспекти виникнення атлетизму

А.А.Волювач, *ст.гр. БП09-1,*

Т.Є.Мотузенко, *викл.*

Кіровоградський національний технічний університет

Сьогодні з упевненістю можна говорити, що спорт вищих досягнень (професійний спорт) і масовий спорт - це дві відносно самостійні категорії сучасного суспільства, що характеризуються цілим комплексом різних областей знань, цілей, завдань, засобів і методів. Спорт виховує людину естетично і морально, формує моральне поведіння і ставлення до людей, до себе, до навчання і праці, виховує самоконтроль і самооцінку своїх дій, емоцій, психіку. Нині великої популярності набули заняття атлетизмом, які носять силову спрямованість.

Доступність атлетизму робить його популярним серед найширшого кола населення. Особливий інтерес до атлетизму виявляє молодь. Для інвалідів це також один із небагатьох доступних видів рухової активності. Заняття атлетизмом не мають вікових обмежень як для чоловіків, так і для жінок.

Для чіткого усвідомлення поняття атлетизм слід розуміти як цілісну систему тренування оздоровчого спрямування, основною метою якого є розвиток силових можливостей та м'язової маси з використанням сучасних знань щодо побудови тренувального процесу.

Отже атлетизм – це вправи з використанням різних обтяжень для розвитку сили і форми окремих м'язів і тіла в цілому.

Дані про виникнення атлетизму можна знайти у Стародавній Греції. Уже в ті часи найбільш освічені люди відстоювали ідеї гармонії тіла й духу, віддаючи перевагу естетичному вихованню. Древньогрецькі скульптори розробляли канони краси, що будувалися на оптимальних пропорціях тіла людини, яких намагалися досягти ті, хто займався силовими вправами.

У період середньовіччя (кінець V-XVII в.) життя багатьох людей (особливо в Європі) перебувало під впливом християнських ідей аскетизму, заперечення тілесних радостей і презирства до тлінного тіла. Необхідно відзначити, що погляди християнської церкви на спорт і фізичну культуру перетерпіли запаморочливий поворот. Від проповіді ідей заперечення тіла як джерела радості, до його зведення в ранг інструмента душі й будівництва фізкультурно-спортивних споруд і спортивного оформлення місць богослужіння. Перші теоретики християнства Купріян Карфагенський, Іоанн Златоуст, Тертуліан виступали проти "язичеських" змагань і прагнень до видовищ. Тертуліан, наприклад, писав: "Благоговіючи до релігії, ти не станеш схвалювати божевільного бігу, скажених рухів, що супроводжують метання диска, так само як і інших рухів, що одне за інше божевільніших. Поважаючи соромливість, ти не будеш виставляти напоказ тілесні сили, що служать єдино марнославству тих, хто їх уживає, і до приниження тих, проти кого вони спрямовані". Цей вислів відбивав позицію християнської церкви, оскільки вона на практиці проводила стосовно спортивних видовищ у той період тверду лінію, що яскраво виявилася в забороні в 344 р. Олімпійських ігор.

У період розвинутого феодалізму, християнська церква диференціює своє ставлення до фізичної культури. Продовжуючи наполягати на гріховності тіла, вона починає заохочувати й підтримувати заняття фізичними вправами лицарів - цю свою ударну силу в хрестових походах. Достовірної інформації, пов'язаної з історією

атлетизму в цей період, не виявлено. Виняток становлять окремі відомості про підготовку лицарів, які вправлялися з використанням обтяжень.

Відродження інтересу до атлетизму відбулося наприкінці XIX століття. Воно безпосередньо пов'язане з іменем Євгенія Сандова (Eugene Sendow, Ф. Міллер), що народився 2 квітня 1867 року в місті Кенігсберзі й, що став на рубежі сторіч суперзіркою фізичної культури.

У Європі перший конкурс атлетів відбувся в Альбертхоллі в Лондоні в 1905 році. Наступним видатним культуристом став у 1922 році Анджелло Сиціліано, що виступав під псевдонімом "Чарльз Атлас".

Однак до цього виду спорту продовжували ставитися як до чогось малосерйозного. Тільки з початком другої світової війни американці схаменулися й усвідомили, що як сам культуризм, так і просто, фізичні вправи досить корисні.

В 1939 році в США проведені перші змагання на титул "Містер Америка", учасники яких ще мало нагадували сучасних культуристів. Але усе більше й більше акцент робився на певні атлетичні пропорції тіла. Із усіх видів фізичної підготовки тренування з обтяженнями найкраще змінювали контур фігури, тому важкоатлети мали більше можливостей робити своєю фігурою домінуючий вплив на суддів.

У сорокових роках культуризм залишався ще не дуже добре відомим видом спорту. Першим чемпіоном, що завоював серця широкої публіки, став Стів Ривс. Після перемоги в змаганнях на титули "Містер Америка" і "Містер Всесвіт" він став суперзіркою кінематографа, знявшись у нашумілих у 50-і роки фільмах "Геркулес", "Багдадський злодій" і ряді інших. Образ Стіва Ривса дав потужний поштовх до широкого розвитку культуризму, що перетворився в один із найбільш прибуткових напрямків фізичної культури. В усьому світі, завдяки своїй простоті й доступності, культуризм набув величезної популярності, а образи чемпіонів наступних років дедалі підсилювали її.

У 1987 році була створена Федерація атлетизму СРСР. У 1988 році вона ввійшла в число членів Міжнародної Федерації Бодибілдінгу (IFBB). Провідні атлети країни вийшли на міжнародну арену. Першим звання чемпіона Європи серед спортсменів колишнього СРСР у 1989 році завоював білоруський атлет Микола Шило. У січні 1992 року була зареєстрована "Білоруська федерація культуристів".

Краса, сила і здоров'я людського тіла - це новий культурний критерій цивілізації. Фізкультурна революція відбувається не в спортивних залах, а в людському розумі. Сильне тіло - це не естетическая примха, а єдиний спосіб вистояти в наш час глобальних стресів.

Від здорового способу життя до олімпійських рекордів

І.Р.Гетьман

директор Полтавського обласного відділення Національного олімпійського комітету України, старший тренер з резерву у Полтавській області

Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного повноцінного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування,