

Гвоздюк В.В.

здобувач вищої освіти ступеня бакалавр ННІ
№3 НАВС

науковий керівник: **Бикова Г.В.**

т.в.о. завідувача кафедри вогневої та
спеціальної фізичної підготовки ННІ №3
НАВС, кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ЗАСНОВНИКА «ВОЛЬВОЇ ГІМНАСТИКИ» О.К. АНОХІНА

Ми живемо у такий час де великий відсоток жителів нашої планети приділяють значну увагу зовнішності, а саме фізичному стану. Тому досить актуальною проблемою на сьогодні є його дослідження, а саме процесу, що в подальшому призведе виключно до позитивного результату.

«В наш час, коли у зайнятої людини немає вільної хвилини для задоволень, смішно і непрактично пропонувати складні правила і мудровані системи гімнастики»[1],- у недалекому 20 ст. це сказав київський лікар, пропагандист спорту, теоретик і тренер Олександр Констянтинович Анохін. Ці рядки із книги лікаря «Вольова гімнастика» актуальні і до сьогодні.

Анохін у свій час запропонував свою систему гімнастики, яка не визнає ні гирь, ні складних гімнастичних снарядів, а лише одні нерви. Одна воля, одна енергія, - ось теза нової системи. «Вольова гімнастика» включає у себе 3 принципи:

- напруження;
- повної амплітуди суглобів;
- концентрації на виконанні.

Напруження при виконанні даної гімнастики полягає у тому, що людина знаходиться у такому стані при роботі над певною вправою на визначений час (одна хвилина), при цьому здійснюючи на протигагу «своїй силі, свою ж силу».

Повна амплітуда суглобів, означає те, що при виконанні однієї вправи розвиваються усі м'язи системи людини, що виключає дисбаланс як і роботи її організму, так і «картинки» зовнішнього вигляду тіла.

Концентрація на виконанні полягає у тому, що при здійсненні відповідної вправи вищезазначеної гімнастики потрібно зосереджуватись тільки на самому його процесі, так звана уявна напруга над рухами.

Виходячи з вищезазначеного, завданням цієї гімнастики є розвиток гармонійно-функціонального тіла людини.

При становленні і дослідженні «вольової гімнастики» О.К. Анохін звертався до біології, після чого визначив, що при взаємодії нервової системи (не тільки спинного мозку, а і головного) із м'язовою, при виконанні гімнастики, шляхом концентрації на роботі над вправою, відбувається покращення діяльності головного мозку, а саме розвитку пам'яті, мислення, логіки і т.д.

Підводячи підсумок вищезазначеного, ми дійшли висновку, що «вольова гімнастика» за системою Анохіна є унікальною, адже:

- при її виконанні відбувається гармонійний розвиток усіх функцій м'язів людини;
- наслідком є нетравматичність;
- має високий рівень коефіцієнту корисної дії, тобто займає мало часу при виконанні (15 хвилин вранці і 15 ввечері);
- розвиває розумову діяльність людини.

Список використаних джерел:

1. Анохін О. К. Вольова гімнастика. Психофізіологічні рухи /О. К. Анохин ; пер.І. Снігірьова. – Х. : Пролетарий, 1930. – 48 с.