

Вклад М.В.Ломоносова в развитие гиревого спорта



СОДЕРЖАНИЕ

● Пункт 1

● Пункт 2

● Пункт 3

- *вложенный пункт 1*
- *вложенный пункт 2*
- *вложенный пункт 3*



Условия проживания семьи Ломоносовых

- ✓ Северное побережье Белого моря
- ✓ Средняя температура зимой минус 30 по Цельсию
- ✓ Профессиональное занятие – хождение в Белое море на лодках под парусом с целью ловли рыбы и охоты на тюленей
- ✓ В моде среди селян были кулачные бои, борьба на руках, поднятие тяжестей



Любимые занятия М.В. Ломоносова

- ✓ Поднятие тяжестей. В качестве таковых молодой Ломоносов использовал подручные средства: деревянные чурки, подтягивание на ветках деревьев, подъём тяжёлых деревянных скамеек.

- ✓ Любимое физическое упражнение - жим
весовых гирь



Успехи Ломоносова в физическом развитии

- В 19 лет уже физически выносливым человеком М.В. Ломоносов смог дойти до Москвы
- Пудовую весовую гирю он выжимал рукой 50 раз!
- Десятилетний стаж самостоятельных занятий физическими упражнениями и подъёма тяжестей
- В годы своей учёбы в России и за рубежом не оставлял занятия верховой ездой, фехтованием, стрельбой, борьбой на руках, танцами, английским боксом



Вклад М.В.Ломоносова в развитие гиревого спорта

- Выявил положительное влияние поднятия тяжестей на организм человека
- Считал основным упражнением – поднятие относительно небольшого веса (6–8 кг) при большом количестве повторений (30–40) и при углублённом дыхании
- разработал рекомендации по здоровому образу жизни нации, оздоровлению народонаселения крепостной России, укреплению единства нации и боеспособности армии
- первый в истории выступил за возобновление олимпийских игр



Формула здорового образа жизни по М.В.Ломоносову

**Михайло Ломоносов много знал,
Он как учёный много ведал.
Всё потому, что гири поднимал,
А сытно не всегда обедал!**

Анатолий Ежов



**БЛАГОДАРИМ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

