

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Спортивная гимнастика – упражнения и соревнования на гимнастических снарядах, в опорных прыжках и вольных упражнениях; вид спорта. В программу гимнастического многоборья входят произвольные упражнения: для женщин – на брусках, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях. Для мужчин – в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, брусьях и перекладине. После выполнения произвольной программы определяется командное первенство. Отбираются 3-6 лучших многоборцев. Определяются 6-8 лучших спортсменов в каждом виде программы (личное первенство). Произвольные упражнения составляются спортсменами с учётом официальных требований к их сложности и композиции.

Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания в Древней Греции. В упражнениях на гимнастических снарядах, в опорных прыжках состязались в европейских странах с конца XVIII – начала XIX веков. Соревнования проводятся со второй половины XIX века.

Международная федерация гимнастики (ФИЖ) образована в 1883 году. С 1886 года спортивная гимнастика входит в программу Олимпийских игр (женщины участвуют с 1928 года). Наиболее развита спортивная гимнастика в России, Японии, Китае, Украине, Румынии, США и других странах.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА В БЕЛАРУСИ

В Беларуси спортивная гимнастика развивается с 1920 года. Занятия гимнастикой с 1889 года включены в учебные программы учительских семинарий (г. Молодечно, Несвиж, Полоцк). Как элемент общеобразовательной подготовки – в школьные программы. В 1909 году в Гродно образовано гимнастическое общество «Сокол». На начало 1914 года насчитывалось около 50 спортивных и гимнастических организаций. Первенство Беларуси по спортивной гимнастике впервые проведено в 1927 году (среди мужчин). Наиболее интенсивно спортивная гимнастика развивается с начала 1960-х годов. В это же время сформировалась и женская гимнастическая школа, которая повлияла на развитие спортивной гимнастики в СССР и других странах. Затем сформировалась и мужская белорусская гимнастическая школа. Среди белорусских гимнастов наиболее известны Светлана Баитова, Светлана Богинская, Ольга Корбут, среди мужчин – Николай Милигуло, Виталий Щербо, Владимир Щукин.

КОННЫЙ СПОРТ В БЕЛАРУСИ

Конный спорт необычайно красивый, грациозный и очень сложный. Конный спорт – партнёрский вид спорта, где результат зависит не только от уровня подготовленности обоих атлетов – всадника и лошади, но и от степени их доверия друг другу. Без этого невозможно достигнуть полного взаимопонимания и гармонии.

И для спортсменов, и для любителей лошади являются страстью. Лошадь излучает тепло, энергию. Лошадь имеет свою индивидуальность. Несмотря на свою значительную силу, лошади умеют подчиняться человеку, не теряя привлекательности и красоты движения. У самых лучших всадников лошади отличаются спокойствием, послушанием, умением быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.

В настоящее время конный спорт в Республике Беларусь активно развивается. Во всех областях открываются детские юношеские спортивные школы. Подготовкой специалистов по конному спорту в нашей стране занимаются преподаватели кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта Белорусского государственного университета физической культуры. В 1984 году на кафедре открыта специализация «конный спорт». Первым преподавателем данной специализации была чемпионка СССР, мастер спорта международного класса, призёр чемпионата Европы Ирина Евгеньевна Карачева.

АЭРОБИКА

В 80-е годы минувшего столетия ритмо-пластические формы движений использовались в физическом воспитании студенческой молодёжи Прибалтийских республик. Беларусь заимствовала этот опыт в оздоровительных целях.

Современная ритмическая гимнастика – синтез разнообразных средств: гимнастики и йоги, классического балета и акробатики, народного танца и диско.

Растущей популярности ритмической гимнастики среди разных слоёв населения, особенно среди женщин, способствует простота и доступность упражнений. Их выполнение не требует больших затрат времени и финансовых средств.

По оздоровительному воздействию ритмическая гимнастика соизмерима с такими видами оздоровления, как быстрая ходьба, бег трусцой, вело- и лыжные гонки. Во время занятий значительно активизируются механизмы кислородообеспечения, повышаются аэробные возможности организма. Отсюда и другое современное название ритмической гимнастики – «аэробика». Название ввёл американский врач Кеннет Купер. Большая заслуга в популяризации аэробики принадлежит его соотечественнице актрисе Джейн Фонда. В качестве телеведущей она покорила мировую общественность и на долгие годы стала объектом для подражания.

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Синхронное плавание – вид спорта, в котором под музыку выполняются акробатические упражнения в воде и над водой. Особенность и красота этого спорта заключаются в слаженности выполняемых элементов. Фигуры и элементы имеют красивые названия: каталина, аврора, альбатрос, фламинго и т. д. Существуют 3 вида соревнований: соло, парные выступления и групповые упражнения (обычно в команде – 8 девушек). С начала 1970-х и до конца 1990-х годов лидерами являлись канадские и американские спортсменки. В 1998 году на лидирующие позиции вышли представительницы России, они выиграли на чемпионате мира и Кубке мира все 3 вида программы.

Данный вид спорта считался исключительно женским, но на Играх доброй воли в 1998 году в Нью-Йорке приняла участие смешанная пара – представители США. Американцы внесли в Международную федерацию любительского плавания предложение об участии мужчин в соревнованиях по синхронному плаванию. Пока федерация не пришла к окончательному решению, но и не запретила мужчинам участвовать в смешанных дуэтах. Наибольшей популярностью такие выступления пользуются в США, Франции и Швейцарии.

БЫСТРОТА

Быстрота – это способность человека выполнять движения в короткий промежуток времени.

Можно выделить три основные формы проявления быстроты: латентное (скрытое) время двигательной реакции; скорость одиночного движения; частота движений. Данные формы относительно независимы друг от друга, и развивать их надо с учётом перечисленных особенностей.

Максимальная скорость, которую может проявить человек в любом движении, зависит не только от развития у него быстроты. Она зависит и от уровня силы, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и других качеств. Поэтому развитие быстроты движений тесно связано с развитием других физических качеств.

Быстрота движений определяется деятельностью центральной нервной системы. Она координирует напряжение и расслабление мышц. Быстрота меньше других качеств поддается влиянию тренировки. Её лучше развивать в возрасте 10–12 лет. Быстроту движений развивают упражнениями, которые выполняются повторно с максимальной скоростью. Продолжительность этих упражнений не должна превышать 5-6 секунд. Выполняться они должны до снижения скорости. При этом усилия должны быть направлены не на способ, а на быстроту выполнения упражнения.

Для развития быстроты реакции рекомендуется выполнять повторные упражнения с быстрым реагированием на неожиданный сигнал.

Хорошими легкоатлетическими упражнениями для развития быстроты являются бег с ходу, бег по наклонной дорожке, бег с тяговым устройством, бег за лидером, бег с высоким подниманием бедра, эстафетный бег на коротких дистанциях и другие.

Упражнения на быстроту не вызывают глубоких изменений в организме. Их рекомендуется выполнять в начале основной части занятия.

ГИБКОСТЬ

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость человека зависит от анатомо-физиологических особенностей суставов, эластичности связок, тонуса мышц, состояния центральной нервной системы. Все движения, которые выполняются с амплитудой в легкоатлетических упражнениях, способствуют развитию гибкости. Наибольшее влияние на развитие гибкости оказывают специальные упражнения барьериста, прыгуна и метателя.

Упражнения для развития гибкости принято подразделять на две группы – активные (за счёт сокращения мышц) и пассивные (за счёт использования внешних сил). Упражнения на гибкость надо выполнять сериями по 8-10 повторений в каждой, с постепенным увеличением амплитуды движений. Наибольший эффект от упражнений будет, если их выполнять два раза в день. Гибкость достаточно устойчива и поддерживается без особого труда. Если совсем прекратить выполнять упражнения на гибкость, она снижается. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться, до появления пота.

Наиболее эффективно гибкость развивается при комплексном подходе выполнения упражнений: 40% упражнений активного, 40% – пассивного характера и 20% статических упражнений.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость – это способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени, то есть противостоять утомлению.

Обеспечивается выносливость деятельностью всего организма. В первую очередь, выносливость зависит от деятельности коры головного мозга. Она определяет и регулирует состояние центральной нервной системы и работоспособность всех органов и систем.

Выносливость бывает общая и специальная. *Общая выносливость* характеризуется способностью человека длительное время выполнять любую работу умеренной интенсивности. *Специальная выносливость* – это выполнение человеком специфической работы оптимальной интенсивности для его деятельности.

Лучшими легкоатлетическими средствами для развития общей выносливости являются длительная ходьба или бег, которые выполняются в равномерном темпе при пульсе 140-160 ударов в минуту. По мере роста подготовленности спортсмены могут постепенно увеличивать нагрузку, включить бег с повышенной скоростью, бег по песку, бег по воде. Регулировать нагрузку можно и продолжительностью выполнения упражнений.

Общая выносливость обуславливает общую работоспособность человека и уровень его здоровья. Вместе с тем она служит основой для развития специальной выносливости.

Многократное выполнение основного вида деятельности и частично специальных упражнений – основной путь к развитию специальной выносливости. Такое повторное воздействие более интенсивной работы может осуществляться в тренировке разными методами (например, интервальным или переменным).

Тренированность, которая приобретается на основе повышенных требований к организму, позволяет легче и более длительно выполнять основную работу (при использовании интервального или переменного методов). Но только этими методами нельзя полноценно развивать специальную выносливость. Поэтому в учебный процесс рекомендуется включать контрольный и соревновательный методы тренировки.

ЛОВКОСТЬ И СИЛА

Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность. Чтобы быть ловким в движениях, надо быть сильным, быстрым, выносливым, а нередко иметь и высокие волевые качества. Ловкость особенно нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, которая требует быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения, когда нет ни секунды времени на раздумывание.

Для развития ловкости с успехом могут использоваться, кроме спортивных и подвижных игр, различные виды лёгкой атлетики (например, барьерный бег, прыжки в высоту и длину, метания и прыжки с шестом). Во всех случаях, применяя упражнения на ловкость, нужно постепенно переходить от простых упражнений к более сложным.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Любое проявление силы мышц создаётся нервными импульсами, которые идут от двигательных центров коры головного мозга через нервные клетки спинного мозга к мышцам.

К легкоатлетическим упражнениям для развития силы можно отнести различные прыжки в яму с песком, прыжки через препятствия, бег и прыжки в гору, бег или ходьба с отягощением, прыжки с возвышенности, бег с сопротивлением, толкание и метание спортивных снарядов.

БИАТЛОН: СОЧЕТАНИЕ СКОРОСТИ И ТОЧНОСТИ

Современный спорт высших достижений характеризуется постоянно возрастающей конкуренцией, увеличением плотности соревновательных результатов. Этот *процесс* затронул большинство видов спорта, в том числе и биатлон.

Следует отметить, что Международный союз биатлонистов в правила соревнований постоянно вводит изменения, направленные на повышение зрелищности биатлона. Так, в своё время были включены такие виды соревновательной программы, как командная гонка, массовый старт, гонка преследования.

Одной из характерных особенностей современного биатлона является то, что он стал развиваться в сторону сокращения дистанций и увеличения количества стрелковых рубежей. Это добавляет зрелищности и интриги соревнованиям.

При высоком уровне физической, технической и психологической подготовленности биатлониста, решающее слово остаётся за скоростью передвижения по дистанции в сочетании с высокой точностью стрельбы.