

пауэрлифтинг особенно популярен среди молодежи, а также взрослого населения. По данному виду проходят самые различные соревнования не только по классическому силовому троеборью, но и состязания в отдельном упражнении – жим штанги лёжа. В соревнованиях принимают участие занимающиеся различного возраста: от молодежи до ветеранов, участвуют как мужчины, так и женщины.

Следует сказать, что развитие силовых способностей, несомненно, важно как в повседневной жизни человека, так и в профессиональной деятельности. Особенно важно совершенствовать силовые способности при подготовке специалистов различных спецподразделений страны, силовых структур и, конечно же, во время службы в армии.

Необходимо добавить, что силовая тренировка является одной из важных составляющих физической подготовки спортсменов в различных видах спорта, не только связанных с непосредственным проявлением силовых способностей, но и с опосредованной ролью силовых качеств в циклических, ациклических и сложнокоординационных [1, с. 5].

Положительное влияние занятий пауэрлифтингом выражается в развитии и совершенствовании силовых способностей, формировании правильного телосложения, мускулатуры тела, снижении жировой массы, повышении эластичности мышечно-связочного аппарата. Занятия атлетизмом, в частности пауэрлифтингом, являются колоссальным антистрессовым фактором. Пауэрлифтинг позволяет воспитывать у занимающихся уверенность в своих силах, упорство, закаляет волю и характер [2, с. 48].

Очевидно, что молодые люди, которые приходят заниматься пауэрлифтингом, чаще всего ставят перед собой цель нарастить мышечную массу, в этой связи они пытаются форсировать физическую нагрузку в этом виде спорта. Но основным направлением занятий начинающих пауэрлифтеров должно быть поддержание здоровья, гармоничного развития всех систем организма, а также создание надежного фундамента для будущих тренировок и спортивных достижений.

Литература

1 Спатаева, М. Х., Замчий Т. П. Стратегия подготовки спортсменов в пауэрлифтинге: монография / М. Х. Спатаева, Т. П. Замчий. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2013. – С. 5–8.

2 Минов, М. Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов / М. Ю. Минов // Вестн. Красноярск. гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева. – 2010. – № 2. – С. 47–51.

А. О. Лапицкий

Науч. рук. А. А. Курако,
ст. преподаватель

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП СТАНОВЛЕНИЯ ГИМНАСТИКИ НА ГОМЕЛЬЩИНЕ

В настоящее время проблеме возникновения и развития физической культуры в целом, и гимнастики в частности, на территории Гомельского региона в начале XX в. отечественной исторической школой уделяется не так много внимания [1, с. 94]. Между тем, именно в этот период зарождается гимнастическое движение Гомельщины.

В литературе период становления гимнастики с начала XX в. по настоящее время условно делится на шесть этапов, которые соответствуют общественному развитию нашей страны: *1-й этап* – с 1918 по 1931 г. – гимнастические упражнения выступают как средство физической подготовки молодежи; *2-й этап* – с 1932 по 1940 г. – спортивная гимнастика развивается, как один из основных видов спорта; *3-й этап* – с 1941 по 1945 г. – гимнастические упражнения становятся средством допризывной подготовки и реабилитации раненых и больных воинов; *4-й этап* – с 1945 г. по 1952 г. – характеризуется быстрым восстановлением спортивной гимнастики, развитием всех её видов и разновидностей; *5-й этап* – с 1952 г. и до 1991 г. – ознаменован

выходом советских гимнастов на международную спортивную арену; 6-й этап – с 1991 г. по настоящее время – стремительное развитие существующих и появление новых видов гимнастики.

В этой работе наше внимание направлено к первому этапу. До Октябрьской революции в 1914 году в Беларуси функционировало около 50 спортивно-гимнастических клубов и организаций, а уже через год их число достигло семидесяти, в которых занималось до 3000 человек (среди городов упоминаются Гомель и Жлобин). К 1918 году, после смены политического строя, почти все физкультурно-спортивные организации закрылись [2, с. 330]. В 1919 году при содействии Всеобуча в стране возрождаются спортивные клубы и кружки. В Гомеле образованы два кружка – «Спорт» и «Единение», а немного позже, в 1923 г. – «Чырвоны маладняк». Для возрождения гимнастического движения в Гомельскую губернию назначен первый инструктор по гимнастике Я. Сумеров. В 1921 году в Гомеле прошли первые неофициальные соревнования по спортивной гимнастике, победителем которых стал член одного из кружков Г. Гольшмидт [2, с. 330].

В 1924 году на первом Всебелорусском зимнем празднике физкультуры прошли показательные выступления гимнастов, а после состоялись соревнования по спортивной гимнастике.

В 1927 году на III Спартакиаде РККА прошло первое официальное первенство Белоруссии по спортивной гимнастике среди мужчин, а в 1931 году гимнастика была включена во Всесоюзный оборонно-спортивный комплекс ГТО-1. Всё это послужило стимулирующим толчком в развитии гимнастического движения Гомельщины.

Таким образом, начальный этап становления гимнастики на Гомельщине проходил достаточно спокойно. Все состоявшиеся в то время физкультурно-гимнастические мероприятия способствовали созданию благоприятных условий для более активного развития гимнастического движения в нашем регионе.

Литература

1 Нарижная, Е. П. Гомельщина в XX–XXI веках / Е. П. Нарижная // Вехи истории: материалы науч.-ист. семинара / под общ. ред. епископа Гомельского и Жлобинского Стефана; М-во трансп. и коммуникаций Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т трансп.; Гом. епархия Белорус. православной церкви. – Гомель: БелГУТ, 2017. – С. 89–94.

2 Курако, А. А. Развитие гимнастики на Гомельщине в первой половине XX века / А. А. Курако // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 330–333.

А. В. Мушковец

Науч. рук. В. С. Молчанов,

преподаватель

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СОВРЕМЕННОМ БАСКЕТБОЛЕ

Современный баскетбол выделяется все более высокими скоростями выполнения игровых действий, высоким темпом игры, повышением уровня личного технического и тактического мастерства игроков, большим арсеналом средств ведения спортивной борьбы, преобладанием количества атакующих действий над защитными.

В последние годы баскетбол прогрессирует гораздо быстрее, чем в прошлом. Это, в первую очередь, связано с появлением новых средств подготовки игроков, что заключается в постоянном увеличении уровня физической подготовленности спортсменов. При этом в игре имеет все большее значение личная инициатива в действиях игроков, способность взять игру на себя и решить судьбу игрового момента единолично, что, в свою очередь, является следствием высокого уровня личной технико-тактической и психологической подготовленности.