



СПОРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Жаринова Мария, ученица 4Е класса МБОУ гимназии №18

Эстетическая гимнастика — командный дух и экспрессия

Эстетическая гимнастика — это синтетический вид спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта.

Эстетическая гимнастика не только красивый, грациозный, но и даже романтичный вид спорта. Не зря в основательницу эстетической гимнастики влюбился великий русский поэт Сергей Есенин. Изобретение этого вида приписывают Айседоре Дункан, именно она первой стала танцевать босиком, а не на пуантах как в классическом балете. Айседора настаивала на том, что танец должен быть естественным продолжением человеческого движения, отражать эмоции и характер исполнителя. Импульсом для появления танца должен стать язык души. Именно в свободном танце, особенно в групповом его исполнении, считала она, можно раскрыть всю красоту женской природы и грациозность движений.

В современном виде эстетическая гимнастика появилась в середине XX века в странах Северной Европы. Впервые соревнования по этому виду спорта были проведены в 1950 году в Хельсинки, но первый чемпионат мира прошел лишь в 2000 году. В 2003 г. была образована Международная федерация эстетической групповой гимнастики (IFAGG), в состав которой входят национальные федерации более чем 20 стран мира, в т.ч. Австрии, Испании, Канады, России, Финляндии, Японии и других стран. В настоящее время Международной федерацией проводятся чемпионаты мира, Кубки мира, международные турниры, а также различные соревнования для юниоров и детей.



Часто эстетическую гимнастику сравнивают с художественной. Действительно, эти два вида гимнастики имеют одинаковые истоки, но художественная гимнастика отошла от изначального своего предназначения. Девушка двадцати лет уже не может выполнить те элементы, что выполняет девочка в 12 лет. В эстетической гимнастике от спортсменки не требуется исключительных данных, поэтому заниматься этим видом спорта могут девушки и женщины любого возраста. Достаточно иметь хореографическую подготовку, артистичность, музыкальный слух и чувство партнера. Главное здесь – через язык тела показать характер, мысль, красоту, чувства.



Эстетическая гимнастика является командным видом спорта, здесь не используют ленты, мячи и обручи, как в художественной гимнастике. Количество гимнасток в каждой команде зависит от возрастной категории (группы от шести до десяти гимнасток). Команда должна быть единым организмом – до каждого взгляда, вдоха, до едва заметного движения мизинцем. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой. Соревнования по

эстетической гимнастике — это грандиозное яркое зрелище. Каждая соревновательная программа — маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

В России этот новый вид спорта тоже не остался без внимания энтузиастов здорового образа жизни. В конце 90-х годов прошлого столетия в нашей стране появились первые группы и клубы эстетической гимнастики. В апреле 2002 г. была создана Всероссийская федерация эстетической гимнастики. Представители России начали принимать участие в международных соревнованиях по эстетической гимнастике с 2002 г., и за это время российские команды выигрывали чемпионат мира, Кубок мира, завоевывали неоднократные победы и призовые места в международных соревнованиях различного уровня и для разных возрастных групп.



В ноябре 2008 года президентом Всероссийской федерация эстетической гимнастики был избран директор ГАУ МО «Мособлгосэкспертиза» Игорь Евгеньевич Горячев. С его избранием развитию эстетической гимнастики в России был придан новый импульс. Начала реализовываться широкомасштабная программа развития и популяризации эстетической гимнастики в России, предусматривающая серьезные изменения в ее организационно-управленческой структуре, финансово-хозяйственной деятельности ВФЭГ, переход на современные принципы и методы управления развитием этого вида спорта в нашей стране, которые должны обеспечить не только подготовку специалистов и гимнасток высокого класса, но и проведение массовых спортивно-оздоровительных мероприятий среди женского населения России.

И спортивные успехи российских гимнасток на международной арене не заставили себя долго ждать. За последние несколько лет российские гимнастки неоднократно становились чемпионками мира, обладателями Кубка мира и победителями Первенства мира среди юниорок. Российские студенческие команды в настоящее время так же являются лидерами мировой эстетической гимнастики и обладателями EUSA Cup.

В ближайших планах ВФЭГ сделать эстетическую гимнастику олимпийским видом спорта.

Карате (или каратэ) – основанное на системе рукопашного боя японское боевое искусство, учение о защите и нападении. Обучаясь искусству карате люди учатся не столько наносить и держать удары, сколько обрести гармонию с самим собой, с природой, укрепить дух, открыть в себе новые возможности. Карате – это философия, образ жизни. В Японии члены вооруженных сил и полицейские должны владеть искусством карате. Карате закаляет тело, тренирует ум и волю, дает возможность обрести себя и познать мир. В основе карате лежит концепция ненасилия. В некоторых школах карате ученики дают обет не использовать полученное знание во вред людям.

Исторических сведений и фактов о возникновении карате нет, но существуют много легенд о том, где и когда возникло это боевое искусство.

Легенда о карате

По одной из легенд основоположником карате является Бодхидхарма (известный также под именем Дарума). Он был основателем буддийской секты дзэн — буддизма и создал определенную комбинацию физических упражнений для усиления духа и укрепления организма, что и стало фундаментом карате.

Бодхидхарма пришел в Китай с целью распространять буддизм. После некоторого времени скитаний Бодхидхарма обосновался в монастыре Шаолинь. Здесь он обучал своих учеников искусству терпения, стойкости, гибкости и ловкости, с помощью упражнений и медитаций укреплял силу духа и тела. Впоследствии эти упражнения прогрессировали, усовершенствовались и получили известность как боевое искусство монастыря Шаолинь.

Позднее Шаолинское боевое искусство распространилась по Китаю и всему Востоку. В 1392 году на столицу острова архипелага Рюкю – Окинаву

прибыли китайские колонисты для передачи местному населению знания по книгопечатанию, мореплаванию и т.д.

Китайские колонисты познакомили местных жителей также с боевым искусством монастыря Шаолинь. И на этом острове Китайское искусство ведения боя слилось с местными разновидностями боев и открылось новое, более усовершенствованное направление.

Так как в Японии в это время было запрещено пользоваться оружием, то карате оставался единственным способом для самозащиты. Техника ведения боя переходила от поколения к поколению. Из-за смертоносной силы, власти стали притеснять и гнать всех, кто владел этим видом борьбы и они отступали в горы. Боевое искусство передавалось от отца к сыну и стало таинством каждого мастера.

По другой легенде в 15 веке Китай захватил Окинаву и принес на остров китайский бокс. Через некоторое время японские солдаты заняли Окинаву и познакомили жителей со своими народными видами борьбы. Местное население подняло восстание, на что власти Японии издали указ о запрете ношения оружия со стороны простых людей. Смешанный стиль китайского бокса и японской борьбы помогал жителям обороняться без оружия.



В

19 веке Окинава стала префектурой Японии. При наборе в армию было заметно, что призывники с острова были в хорошей физической форме благодаря регулярным занятиям карате.

Современное карате

До 1921 года карате в Японии оставался неизвестным видом боевого искусства и только благодаря Гичин Фунакоши,



мастера с Окинавы, японцы

познакомились с карате. Фунакоши был профессором в колледже на острове Окинава и во время демонстраций боевых искусств в Токио познакомил всех с карате. Техника карате поразила всех и ему предложили остаться и преподавать карате в Токио. Фунакоши стал преподавать боевое искусство в университетах и в 1936 году основал в Японии школу по обучению карате — ШотоКан.

Первая школа по карате в СССР была открыта еще в 1969 году. Но широкое распространение данный вид спорта получил только в 1991 году. Тогда появилась федерация и стали проводиться курсы подготовки инструкторов по карате.

В 2017 году карате был официально включен в программу Летних Олимпийских игр.

В некоторых современных школах боевого искусства карате тесно переплетается с религией, но нельзя говорить о сильной зависимости.

