**Лекція 1.**

**Тема:** Гімнастика як навчально-наукова дисципліна.

***План лекції:***

1. Гімнастика, як навчальна і наукова дисципліна. Зв’язок гімнастики з іншими дисциплінами.
2. Завдання і методичні особливості гімнастики.
3. Класифікація видів гімнастики.
4. Засоби гімнастики.
5. Характеристика гімнастичних вправ.
6. Контрольні питання.

**Література:**

1. Арефьєв В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьєв, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. Кам’янець-Подільський: – ПП Видавництво”ОІЮМ”, 2012. – C.8-26.
2. Жалій А.А., Палига В.Д. Гімнастика. ‑ К: "Вища школа", 1975. – С. 7-28.
3. Худолій В.М. Основи методики викладання гімнастики:[навч. посіб. у 2 томах] – 4-е вид., випр. І доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – С. 17-59.

Термін „гімнастика” вперше з’являється у стародавніх греків в період розквіту старогрецької культури у 8 столітті до н.е. Проте гімнастичні вправи культивувалися ще в стародавньому світі. Ще за 4000 років до нашої ери в Китаї, Індії і у інших народів гімнастичні вправи застосовувалися з лікувальною метою. В китайських книгах тих часів указується на те, що в Китаї існувала гімнастика, якою займалися удома вранці і увечері. Широко відома в даний час система гімнастичних вправ індійських йогів бере свій початок в тому далекому часі. З різних історичних джерел (пам’ятники, фрески, малюнки) відомо, що гімнастичні вправи застосовувалися у всіх стародавніх народів: у єгиптян, персів, ассірійців, народів Закавказзя, римлян, євреїв і ін. Відомо, що у той час існували професійні канатоходці і акробати, що виступали при дворах знаті. У стародавніх крітян акробатичні вправи використовувалися як частина релігійно-обрядових церемоній.

У наш час гімнастика міцно увійшла до системи фізичного виховання людей і займає в ній важливе місце. Вона популярна завдяки її доступності. Разом зі складними, навіть дуже складними, вправами, які є в сучасній спортивній гімнастиці, в ній є безліч найрізноманітніших простих вправ, цілком доступних будь-якій людині, незалежно від його віку і статі. Важко переоцінити значення гімнастики, яка разом з основними засобами фізичного виховання, такими, як ігри, спорт, туризм, покликана сприяти зміцненню здоров’я, гартуванню організму, вихованню моральних і вольових якостей людини, відновленню його фізичних і духовних можливостей.

Гімнастика стала сьогодні популярним народним засобом фізичного виховання. В нашій країні гімнастикою займаються мільйони людей щодня. Гімнастика посідає важливе місце в програмах фізичного виховання вищих і середніх навчальних закладів, колективах фізичної культури, в яких молодь регулярно займається спортивною акробатикою, спортивною і художньою гімнастикою.

Гімнастика використовується як засіб лікування в медицині, застосовується як засіб оздоровлення в санаторіях. Останніми роками в нашій країні великою популярністю користується атлетична гімнастика. Набувають більшого поширення оздоровчі види гімнастики.

1. ***Гімнастика, як навчальна і наукова дисципліна. Зв’язок гімнастики з іншими дисциплінами.***

**1.1. Місце гімнастики в системі фізичного виховання**

Гімнастика – один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок.

Завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ, на заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються завдання, типові для фізичного виховання в цілому.

Вплив фізичних вправ багатобічний, зумовлений низкою факторів і залежить від того, які саме ці вправи, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров’я), як застосовуються рухи та як і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання). Саме тому фізичні вправи є основними і специфічними засобами фізичного виховання. Серед різних фізичних вправ найважливіше місце належить гімнастичним. Вони мають значення підготовчих до окремих видів спорту, до окремих спортивних вправ і використовуються як допоміжні для розв’язання певних завдань на будь-яких уроках (для розминки, дихальні вправи, для розслаблення м’язів). Гімнастичні вправи – це основний зміст таких видів гімнастики, як: основна, спортивна, художня, акробатика, лікувальна, у режимі робочого дня на виробництві. Отже, за спеціальним призначенням гімнастичні вправи прийнято поділяти на підготовчі, спеціально-підготовчі і основні спеціальні вправи. Тому гімнастичні вправи стають найважливішими й найефективнішими засобами фізичного виховання людей усіх вікових груп.

Засоби гімнастики і методи, які вона використовує, застосовуються для розв’язання завдань фізичного виховання в навчальних закладах, на виробництві (фізкультурні паузи), у побуті («зарядка»), у лікувальних закладах (лікувальна гімнастика). Гімнастика є одним із засобів спеціальної і загальної фізичної підготовки спортсмена.

Основна гімнастика значне місце посідає у фізичному вихованні учнів системи профтехосвіти, середніх спеціальних навчальних закладів, студентів вузів, у фізичній підготовці воїнів.

Уроки основної гімнастики є головною формою ведення занять з фізичного виховання у школі.

**1.2. Гімнастика як навчальна дисципліна**

Гімнастика – один із основних предметів, які вивчаються у навчальних закладах, що готують викладачів фізичної культури і тренерів різних видів спорту. Добре володіти всім курсом гімнастики необхідно кожному викладачу фізичного виховання, кожному тренеру незалежно від виду спорту, яким він займається зі своїми учнями. Немає, мабуть, жодного виду де б не застосовувалися гімнастичні вправи як засіб загальної і спеціальної фізичної підготовки, або як вправи, що допомагають освоїти техніку основних рухів даного виду спорту.

Гімнастика – один із профілюючих навчальних предметів ще і тому, що вона сприяє вихованню організованості і дисципліни на заняттях фізичною культурою і спортом. Суворий порядок, точна регламентація діяльності учнів, виконання вправ узгоджується за точною командою – усе це прищеплює кожному фізкультурнику вкрай корисні якості.

Предметом «Гімнастика» у навчальних закладах з фізичної культури передбачається вивчення теорії і методики гімнастики, освоєння техніки виконання гімнастичних вправ, оволодіння професійно-педагогічними навичками й уміннями, необхідними для проведення занять. На заняттях з гімнастики у фізкультурних навчальних закладах вчать організації і проведенню тренувальних занять, спрямованих на удосконалювання спортивної майстерності учнів.

Виходячи із зазначених завдань, курс гімнастики складається з теорії, методичних і семінарських занять, занять з підвищення спортивної майстерності та навчальної практики.

**1.3. Гімнастика як наукова дисципліна**

**Гімнастика як наукова дисципліна** являє собою частину науки про фізичне виховання. Вона базується насамперед на педагогіці і психології, на теорії фізичного виховання, фізіології фізичних вправ, анатомії і гігієні. При дослідженні техніки гімнастичних вправ і закономірностей її становлення використовуються відповідні розділи механіки і біомеханіки. Гімнастика як наукова дисципліна вивчає закономірності фізичного розвитку й удосконалювання людини за допомогою характерних для гімнастики засобів, методів і форм організації занять. У науковому дослідженні в залежності від обраних завдань застосовуються головним чином педагогічні, фізіологічні, біомеханічні і математичні методи дослідження.

Теорія гімнастики є невід’ємною складовою науки про фізичне виховання. Вона вивчає фізичне виховання, його мету і завдання на різних етапах розвитку особистості, методи та форми організації спортивної практики. Теорія гімнастики пояснює шляхи розвитку та передбачає тенденції еволюції гімнастики як суспільного явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення психологічними та біологічними закономірностями.

*Об’єктом дослідження* в гімнастиці є педагогічний процес, закономірності фізичного розвитку і удосконалювання людини за допомогою засобів які характерні для гімнастики, педагогічні умови оптимізації навчання складним вправам, які в повсякденному житті не зустрічаються.

*Предметом дослідження* є такі характеристики, як:

* техніка гімнастичних вправ;
* методика розвитку рухових здібностей;
* методика навчання гімнастичним вправам;
* методика проведення гімнастики в школі;
* методика проведення гімнастики в навчальних закладах;
* методика підготовки спортсменів;
* методика викладання оздоровчих видів гімнастики;
* методика викладання професійно-прикладних видів гімнастики.

**Гімнастика ‑ науково-практична дисципліна**. Вона має свою теорію, історію, методику викладання, типові засоби і методи організації різних форм занять.

**Теорія гімнастики** розробляє питання, пов’язані із сутністю і змістом предмета гімнастики, її цілями і завданнями, місцем і значенням гімнастики в системі фізичного виховання, а також із класифікацією видів гімнастики й ін.

**Історія гімнастики** розкриває процес її розвитку і становлення як одного з засобів і методів фізичного виховання, висвітлює питання, зв'язані з удосконалюванням засобів і методів гімнастики. Історія гімнастики тісно зв'язана з історією фізичної культури, педагогіки і загальної історії. У науковій розробці теорії і методики гімнастики як науково-практичної дисципліни велике значення має досвід минулого, накопичений за період розвитку гімнастики.

У **розділі методики** викладання гімнастики розглядаються загальні основи навчання і виховання стосовно до гімнастики, до окремих її видів і груп вправ. Тут вивчаються й удосконалюються такі приватні розділи, як методика уроку й інших форм занять гімнастикою, методичний розбір окремих груп вправ, методи і прийоми навчання, питання програмно-керованого навчання.

***2. Завдання і методичні особливості гімнастики.***

Гімнастика покликана вирішувати різноманітні **освітні, оздоровчі й виховні** **завдання**.

1. До оздоровчих завдань відносяться: гармонійний фізичний розвиток, зміцнення здоров’я, розвиток фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності), розвиток окремих м’язових груп і всієї м’язової системи; усунення й попередження функціональних відхилень в окремих органах і системах організму; формування правильної постави, ходи; загальний розвиток і зміцнення органів дихання й роботи серцево-судинної системи, поліпшення обміну речовин і підвищення життєдіяльності організму.

2. До освітніх завдань відносяться: знання, уміння й навички, набуті у процесі виконання вправ. Так, наприклад, гімнаст знає назву вправи, техніку її виконання, які здатності поліпшуються у виконавця, заходи безпеки на заняттях побутовими, професійними, військово-прикладними руховими вміннями й навичками.

3. До виховних завдань відносяться: формування естетичних, вольових, моральних якостей; колективізму, дисциплінованості, сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, завзятості, витримки, орієнтування, ініціативності.

Як було вже сказано, гімнастика, як метод фізичного виховання має певні традиційні ознаки. До них належать сувора регламентованість навчального процесу за заздалегідь складеною програмою, певна послідовність у розучуванні гімнастичних вправ, наявність обов’язкової для всіх класифікаційної програми, обов’язкове додержання певної форми рухів, спеціальні вимоги для складання довільних вправ з усіх видів багатоборства, обов’язкових для всіх гімнастів. Ці ознаки становлять сутність гімнастики. Але, коли йдеться про методичні її особливості, то мають на увазі сукупність методичних прийомів, якими користуються для розв'язання поставлених завдань під час організації педагогічного процесу.

*До* ***методичних особливостей*** *гімнастики належать:*

1. Розчленоване оволодіння руховим апаратом, розчленоване навчання складних рухових дій і формування навичок. Використовуючи розчленований метод, складні рухові дії розкладають на окремі частини за смисловим принципом або біомеханічною доцільністю. Послідовне засвоєння руху по частинах створює міцну базу для свідомого оволодіння основами структури певної вправи, дає змогу зняти надмірне психологічне напруження під час навчання складних і ризикованих вправ, добитись досягнення високої технічної майстерності під час виконання окремих елементів. Досягнув цього за допомогою розчленованого методу, переходять до цілісного виконання вправи і комбінації в цілому.

1. Застосування різноманітних фізичних вправ для найбільш ефективного розвитку певних якостей: сили, швидкості, гнучкості, спритності і витривалості.
2. Вибірковий вплив на окремі органи, системи і на організм у цілому. Завдання розв’язують, змінюючи вихідне положення, способи виконання вправи, кількість повторень. Це дає змогу впливати на окремі м’язові групи, на окремий суглоб і цілеспрямовано усувати недоліки у фізичній підготовці, розвивати рухові якості, яких не вистачає гімнасту для досягнення високої спортивної майстерності. Вибірковий вплив фізичних вправ широко застосовується в лікувальній гімнастиці.
3. Точне регулювання фізичного навантаження залежно від контингенту учнів (віку, статі, фізичної підготовленості, стану здоров’я тощо) за допомогою різноманітних методичних прийомів (зміною вихідних положень, кількістю повторень, інтенсивністю м'язового напруження, застосуванням обтяження тощо).
4. Гімнастика має необмежені можливості безперервного ускладнення вправ. Ускладнення є передумовою дальшого вдосконалення рухових здібностей організму. Цього досягають різними поєднаннями і комбінаціями вправ, що надає їм зовсім іншого якісного і кількісного виразу, внаслідок чого вони впливають на організм інакше.
5. Широке застосування музичного супроводу під час занять. Музика створює позитивний емоційний фон, добрий настрій, бадьорить, виховує почуття ритму і пластичності рухів, допомагає досягти синхронності під час фронтального виконання вправ, підвищує працездатність та ін. Крім того, музика є дійовим засобом виховання в учнів відчуття краси рухів, пластичності і виразності.

Перелічені методичні особливості гімнастики дають змогу послідовно і гармонійно розвивати рухові здібності учнів, ефективно розв’язувати оздоровчі, освітні і виховні завдання фізичного виховання.

***3. Класифікація видів гімнастики***

Різноманіття форм гімнастичних вправ і накопичений практичний досвід їхнього застосування для рішення педагогічних завдань з урахуванням профілю що займаються послужили основою для виділення щодо самостійних видів гімнастики. «Поділ гімнастики ‑ прогресивне явище. Це дає можливість точніше визначити завдання, систему вправ і особливості кожного виду гімнастики, робить гімнастику одним з найбільш розповсюджених засобів і методів усебічного фізичного виховання».

Всесоюзна гімнастична конференція 1968 р., виходячи з досвіду практичної роботи (після конференції 1948 р. ), затвердила наступну класифікацію видів гімнастики:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Перша група****загально-розвивальні види гімнастики** | **Друга група****спортивні види** **гімнастики** | **Третя група****прикладні****види гімнастики** |
| 1. Основна гімнастика.2. Гігієнічна гімнастика.3. Атлетична гімнастика. | 1**.** Спортивна гімнастика.2. Акробатика.3. Художня гімнастика. | 1. Гімнастика на виробництві.2. Професійно-прикладна гімнастика.3. Спортивно-прикладна гімнастика.4. Військово-прикладна гімнастика.5. Лікувальна гімнастика |

На основі новітніх досліджень, постійного розвитку та виникнення нових видів гімнастики було запропоновано таку класифікацію видів гімнастики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 група****освітньо-розвивальні види** | **2 група****спортивні види** | **3 група****оздоровчі види** |
| **Базова:** | **Масові:** | **Гігієнічна:** |
| 1. Основна гімнастика. | 1. Спортивна гімнастика. | 1. Ранкова гімнастика. |
| 2. Жіноча гімнастика. | 2. Акробатика. | 2. Професійна гімнастика. |
| 3. Атлетична гімнастика. | 3. Художня гімнастика. | 3. Ритмічна гімнастика. |
| 4. Шейпінг. | 4. Спортивна аеробіка. | 4. Гімнастика для профілактики |
| 5. Хатха-йога. | **Спеціалізовані:** | зорового стомлення. |
| 6. Стретчинг. | 1. Спортивна гімнастика. | **Лікувальна гімнастика:** |
| **Прикладна:** | 2. Художня гімнастика. | 1. Коригуюча. |
| 1. Професійно-прикладна. | 3. Стрибки на батуті. | 2. Реабілітаційна. |
| 2. Спортивно-прикладна. | 4. Спортивна аеробіка. | 3. Функціональна. |
| 3. Військово-прикладна. |  |  |

Зберігаючи загальну спрямованість гімнастики в цілому, вони відрізняються одне від одного особистою спрямованістю, специфічними вправами і методичними прийомами.

**Основна гімнастика.** Її завдання: загальна фізична підготовка що займаються, гармонійний розвиток їхніх фізичних здібностей і підвищення життєдіяльності. Завдання, зміст і методика проведення занять основною гімнастикою конкретизується відповідно до різних контингентів що займаються: гімнастика для дітей, для жінок, для дорослих, для літніх і т.п.

Основні засоби основної гімнастики: стройові, загально-розвиваючі, прикладні вправи, нескладні комбінації вільних вправ, найпростіші елементи акробатики, спортивної і художньої гімнастики, прості стрибки, ігри й естафети. Для більш цілеспрямованого впливу вправ у заняттях застосовуються різні гімнастичні снаряди (лави, гімнастичні стінки, шести, канати) і предмети (набивні м’ячі, гантелі, ціпки й ін.). Уроки основної гімнастики характеризуються раціональним фізичним навантаженням, їм надається освітній характер. Вони проводяться так, щоб що займаються училися правильно оцінювати свої сили і можливості, пізнавали основні закономірності рухової діяльності і розуміли значення умінь, що здобуваються, і навичок.

**Жіноча гімнастика**‑ різновид основної гімнастики, зміст і методика занять якої підпорядковані особливостям жіночого організму.

У зв’язку з цим багато вправ спрямовані на зміцнення м’язів таза, особливо малого тазу, черевного преса.

У завдання жіночої гімнастики входить розвиток пластики, виразності рухів, почуття ритму і темпу, розвиток спритності, гнучкості, витривалості, отримання прикладних навичок.

Завдяки заняттям жіночою гімнастикою удосконалюється постава, фігура стає більш стрункою, поліпшується хода. Заняття, проведені, як правило, з музичним супроводом, підвищують не тільки фізичну підготовленість жінки, але і позитивно впливають на психологічну сферу. Позитивні емоції, нервове розвантаження, тонізуючий ефект від усебічного впливу вправ сприяють гарному настрою, придбанню впевненості в собі.

Заняття ‑ уроки жіночої гімнастики ‑ насичені ЗРВ без предметів і з предметами (м’ячі, набивні м’ячі, скакалки, ціпки тощо). Використовуються лави, гімнастична стінка й інше гімнастичне обладнання і тренажери. На гімнастичних снарядах виконуються в основному вправи загальнорозвиваючого і прикладного характеру, що зміцнюють опорно-руховий апарат і не зв’язані зі складною координацією рухів і значними зусиллями спрямованими на утримання ваги тіла на руках. Характерним є включення в зміст занять танцювальних рухів і елементів художньої гімнастики, у тому числі і з предметами (обруч, стрічка, м’яч, шарф тощо).

**Атлетична гімнастика** — це система вправ, що розвивають силу у сполученні з усебічною фізичною підготовкою, спрямована на зміцнення здоров’я, підготовку молоді до високопродуктивної праці і захисту Батьківщини. В разі використання раціональних методів тренування, заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному злиттю сили, витривалості, спритності, що в остаточному підсумку відбивається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, завзятих, упевнених у своїх силах людей.

Прагнення до стрункої і красивої фігури, до розвитого і рельєфно виділяються м’язам ‑ природне бажання людини. Рішення цих приватних завдань здійснюється за допомогою атлетичної гімнастики. Але прагнення зробити фігуру стрункої, а м'яза рельєфними не повинне бути самоціллю. Тим, хто займається атлетичною гімнастикою необхідна різнобічна фізична підготовка. Вони повинні поліпшувати рухливість суглобів, розвивати спритність, підвищувати витривалість організму в цілому, формувати життєво необхідні навички й уміння.

Засоби: загальрозвиваючі вправи з предметами-обтяженнями (металеві палиці, гантелі, гумові амортизатори, еспандери, гирі, блокові пристрої тощо) і без предметів. Застосуванням обтяжень значно збільшується інтенсивність впливу вправ на м’язи.

В останні роки ми все частіше зустрічаємося з новим словом «**шейпінг**». Що це таке? Насамперед ця назва нової системи занять, спрямованої на корекцію і підтримку гарної фігури, виникла не дуже давно. Незважаючи на «іноземне» походження назви (від *англ.* shaping ‑ додавати форму, формувати), народився шейпінг у Санкт-Петербурзі. Суть його складається в сполученні аеробіки з атлетичною гімнастикою, що особливо залучає дівчат, жінок. Шейпінг узяв усе краще з того й іншого: з аеробіки — музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцево-судинну систему, забирати зайві жирові «запаси»; з атлетизму — можливість впливати на локальні групи м’язів. А головне полягає в тому, що шейпінг націлений на суворо індивідуальні навантаження, тому що тільки в цьому випадку вони дають найбільший ефект. До початку занять шейпінгом учасники проходять тестування. Основне завдання тестування — виявлення вихідного стану учнів, що дозволяє з’ясувати недоліки фігури, тип нервової системи, фізичний розвиток, рівень функціональних можливостей організму й інші параметри. Тестування проводиться за допомогою комп’ютерів, що на основі аналізу вихідних даних дають конкретні «поради», програму: щоб «мати» таку-то фігуру, необхідно… Далі йде перелік того, що потрібно зробити даній дівчині.

Заняття починаються з аеробної частини, тобто з ритмічної гімнастики, що вирішує і завдання розминки для другої частини. Після цього учні переходять до тренажерів чи до виконання вправ з гантелями, амортизаторами, вправ ритмічної гімнастики в партері. Для демонстрації вправ і самоконтролю широко використовуються відеомагнітофони, дзеркала. У міру тренованості проводиться поточне тестування на перевірку зрушень, що відбулися в організмі, та необхідність коректування програми впливів.

Відомі чотири основних напрямки йоги: карма-йога учить безкорисливої діяльності без чекання подяки за свою працю; бхак-ти-йога призиває до відданого служіння і поклоніння божествам; джанні-йога ‑ філософське пізнання буття; раджа-йога ‑ система психічного тренування.

**Хатха-йога**, що забезпечує гарну фізичну підготовку, відмінне здоров’я і довголіття своїм прихильникам, є складовою частиною раджі-йоги. Слово «хатха» складається з двох частин: «ха» означає Сонце, символізуючи тепло, зігрівання, порушення; «тха» ‑ Місяць, символ охолодження і гальмування. Таким чином, «хатха» ‑ це єдність і боротьба протилежних початків. Слово «йога» означає союз, зв’язок, з’єднання, рівновагу. Відповідно до навчання йоги тіло людини ‑ єдине ціле, що складається з правої («сонячної») і лівої («місячної») половин, відповідальних за життєдіяльність. Хвороба, за йогою, ‑ відхилення від стану рівноваги в нормальному функціонуванні органів фізичного тіла і психіки. За уявленнями йоги, кожна людина повинна нести відповідальність за своє здоров’я. Бути здоровим ‑ це обов’язок! Причиною хвороб, за йогою, у загальному випадку є порушення законів поводження, невірні кроки в житті і неправильному напрямку думок. За кожен неправильний крок часто приходиться розплачуватися власним здоров’ям.

Знайомство з асанами йоги приводить до думки, що її модернізовані вправи багато в чому застосовуються в **стретчингу**. Тому вважається, що попередниками сучасного стретчинга є пози йоги й інших східних систем. Назва ця походить від англійського stretching, що в перекладі означає «розтягування». У цілому фахівцям і спортсменам ця методика відома як методика розвитку гнучкості в статичних положеннях. Вона полягає в тому, що людина приймає позу, що розтягує визначену групу м’язів, і залишається в такому положенні на якийсь час (5-30 с). Такі статичні вправи сприяють регуляції тонусу м’язів, еластичності сухожиль і зв’язок. У підборі вправ стретчинга варто керуватися тим, що гнучкість не переноситься на всі суглоби. Наприклад, велика гнучкість у тазостегнових суглобах ще не гарантує рухливості в плечових суглобах. Тому для кожного суглоба і груп

**Прикладні види гімнастики** мають допоміжне значення. За допомогою спеціально підібраних комплексів вправ удається цілеспрямовано вирішувати завдання удосконалювання професії, що займаються в обраному виді діяльності:, виді спорту і т.п.

**Гімнастика на виробництві**, що включається в режим робочого дня, сприяє підвищенню працездатності і на цій основі продуктивності праці.

**Існує два різновиди гімнастики на виробництві**:

а) ввідна гімнастика, що прискорює входження в ритм виробничої діяльності, яка створює необхідний функціональний настрій,

б) фізкультурна пауза, що допомагає зняти стомлення, що сприяє більш активному протіканню відбудовних процесів.

***Професійно-прикладна гімнастика***‑ складова частина професійно-прикладної фізичної підготовки, спрямована на загальний розвиток, удосконалення рухових здібностей, від яких в значній мірі залежить успіх в оволодінні професією.

Розвиток науки і техніки, виникнення нових галузей знань і високі технічні досягнення пред’являють нові, підвищені вимоги до підготовки кваліфікованих робітників, інженерів і техніків, що працюють у всіх сферах суспільного виробництва.

Зміст професійно-прикладної гімнастики складають такі вправи, за допомогою яких здійснюється підготовка до умов трудової діяльності в тій чи іншій галузі. Вправи, що застосовують в заняттях (як гімнастичні, так і з інших видів спорту), спрямовані на переважний розвиток тих м’язових груп, що несуть основне навантаження в процесі праці. Крім того, в професійно-прикладній гімнастиці рекомендується дотримуватися визначеної схеми, а саме:

* враховувати особливості професійної діяльності;
* визначати конкретні завдання щодо застосування гімнастики в процесі навчання даної професії;
* указувати види спорту, що є найбільш значимими для тієї чи іншої професії як засоби їхньої фізичної підготовки;
* установлювати контрольні нормативи.

***Спортивно-прикладна гімнастика***є складовою частиною загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів у різних видах спорту. Успішне рішення завдань, зв’язаних з підвищенням рухової підготовленості, здійснюється шляхом застосування різноманітних вправ для розвитку сили, гнучкості, витривалості, прудкості, спритності. За допомогою гімнастичних вправ можна вибірково впливати на розвиток функцій різних систем організму, зокрема на різні групи м’язів, на різні частини тіла, органи, і варіювати обсяг і характер фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Це і дозволяє застосовувати спортивно-прикладну гімнастику як найважливіший засіб у підвищенні спортивних результатів. За допомогою вправ спортивно-прикладної гімнастики успішно вирішуються завдання зміцнення здоров’я спортсменів, удосконалення необхідних рухових здібностей. Застосовувані вправи сприяють вихованню сміливості, рішучості й інших вольових якостей. Багатий зміст гімнастичних вправ допомагає успішно вирішувати завдання фізичної підготовки спортсменів різної статі, віку і ступеня підготовленості.

**Військово-прикладна гімнастика** застосовується виходячи зі змісту військових професій і спеціальностей. Сучасна військова техніка жадає від воїна виняткової мобільності, спеціальної фізичної і функціональної готовності, уміння діяти стрімко і самостійно маневрувати в обстановці, що складається. Підготовка молоді, допризовних контингентів до успішної діяльності в цьому плані ‑ основне завдання неї.

Основні вправи ‑ прикладні, що застосовуються в умовах природної місцевості, у спеціально обладнаних гімнастичних містечках, смузі перешкод і ін.

Військово-прикладна гімнастика використовується для підготовки військових.

Спортивна гімнастика, художня гімнастика і спортивна акробатика об’єднуються в одну групу завдяки таким *загальним ознакам,* як:

1. Багаторічна спортивна діяльність полягає в постійному оволодінні координаційно складними руховими навичками, які оцінюються в умовах змагання за такими критеріями, як якість виконання, трудність і композиція вправ.
2. Правила змагання передбачають норми ідеальної техніки кожної вправи. Відхилення від цих норм є помилкою.
3. Оцінка майстерності спортсменів на змаганнях виставляється в балах.
4. Особлива роль у спортивних видах гімнастики відводиться виразності рухів, артистизму.

*Характерними рисами* для цих видів є:

* усі спортивні види гімнастики ‑ це багатоборства;
* великий обсяг нових елементів і комбінацій, якими необхідно оволодіти, переходячи від розряду до розряду;
* наявність ризику і ситуацій, які вимагають вольових зусиль, уваги, професійної готовності тренера надати допомогу;
* відсутність прямого контакту з суперником під час змагань;
* творча робота над утворенням нових композицій і елементів, пошук індивідуального стилю виконання.

Основний зміст спортивної гімнастики складають вільні вправи, вправи на снарядах і опорні стрибки; акробатики – акробатичні стрибки, вправи э балансуванні, кидкові вправи; художньої гімнастики ‑ підготовчі вправи й основні.

Як додаткові засоби у всіх цих видах застосовуються вправи основної гімнастики, різних видів спорту і туризму, а також ігри.

Основу навчальної програми в спортивних видах гімнастики складає Єдина класифікаційна програма. Послідовно опановуючи змістом вправ від одного розряду до іншого, гімнасти (акробати) підвищують свою спортивну майстерність. Показником спортивної майстерності служать складність вправ і якість їхнього виконання, що оцінюється в балах за спеціальними правилами.

**Гігієнічна гімнастика**‑ засіб оздоровлення і фізичного виховання людей, а також джерело їхньої сили, бадьорості й життєдіяльності. У наш час стало непорушною істиною, що гімнастика прискорює видужання, попереджує захворювання, робить людей бадьорими і наповнює їх енергією, зберігає здоров’я, подовжує життя.

Завдання: зміцнення і збереження здоров’я, загартовування організму, підтримка бадьорого настрою і підвищення працездатності.

Основні засоби: загальрозвиваючі вправи (у виді комплексів, що складаються з 10-12 вправ), прогулянки на свіжому повітрі, масаж і самомасаж, водні процедури (обливання, обтирання, душ). Гігієнічна гімнастика проводиться в режимі дня (ранком, вдень і ввечері). За формою занять вона поділяється на індивідуальну і групову.

Знаючи деякі загальні і часткові правила, можна самому складати комплекси загальрозвиваючих вправ, з огляду на свої індивідуальні особливості. Під час складання комплексів передусім потрібно керуватися такими правилами:

1. Вправи мають відповідати віку і фізичній підготовленості людини і бути доступними. Важкі вправи виконуються гірше, і їхня ефективність незначна.
2. Підібрані вправи повинні позитивно впливати на організм. Їх варто виконувати різними частинами тіла, у різних напрямках, зі швидкістю, що змінюється, із різним характером м’язових зусиль.
3. Комплекс повинен включати вправи на відчуття правильної постави, а також спеціальні вправи на освоєння різних типів дихання (грудне, діафрагмальне, змішане).
4. Кількість вправ у комплексі може бути 8-15. Ранкова гігієнічна гімнастика містить 8-10 вправ. Гігієнічна гімнастика, що виконується в денний час ‑ 10-15 вправ. Початківці, що займаються гігієнічною гімнастикою, повинні обмежуватися мінімальною кількістю вправ.

***Професійна гімнастика***спрямована перш за все на використання фізичних вправ у режимі робочого дня з метою підвищення професійної працездатності, зняття втоми, профілактики професійних захворювань.

*Головні форми занять професійною гімнастикою:*

1. Вступна гімнастика.
2. Фізкультурна пауза.
3. Фізкультхвилинка.
4. Мікропаузи.

У даний час проводяться такі форми занять:

1. *Вступна гімнастика.* Її мета ‑ прискорити протікання фізіологічних процесів в організмі й підвищити функціональну готовність до роботи. У період відпрацювання організм як би перебудовується, пристосовується до нових умов майбутньої діяльності. Цей період при різних видах праці різний. Іноді він продовжується до 1,5-2 годин. Гімнастика перед роботою дозволяє значно скоротити період відпрацювання. Тривалість вступної гімнастики ‑ 7-10 хвилин.
2. *Фізкультурна пауза.* Величезне значення для життєдіяльності організму має відпочинок нервової системи. Під час роботи нервові клітки значно збуджуються, а при їхньому гальмуванні знову заряджаються енергією. На цій науковій основі і будується фізкультурна пауза. За допомогою фізкультурних пауз досягається стійка, висока працездатність і успішно удосконалюються рухові здібності людини.

Можливі і так називані фізкультхвилинки, що складаються з 2-3 вправ. Вони практикуються там, де відсутня можливість проводити фізкультпаузи організовано.

***Ритмічна гімнастика***‑ різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, головним змістом якої є ЗРВ, біг, стрибки і танцювальні елементи, які виконуються під емоційну ритмічну музику поточним методом.

Доступність РГ заснована на використанні відомих і нескладних ЗРВ, знайомих викладачам і учням з комплексів ранкової зарядки, виробничої гімнастики тощо. Це вправи для всіх частин тіла: махові і кругові рухи руками, ногами; нахили і повороти тулуба, голови; присідання і випади; прості комбінації цих рухів, а також вправи в упорах, сидячі, у положенні лежачи. Ці вправи сполучаються зі стрибками на двох і на одній нозі, з бігом на місці і невеликим просуванням у всіх напрямках. Заняття РГ не потребують спеціального обладнання. Один викладач може проводити заняття одночасно з великою за чисельністю групою.

Практикум з відновлення зору починається з навчання розслаблення (релаксації) м’язів ока, що приводить до зняття фізичної і психічної напруги, підвищення самонавіювання. Найкраще це можливо зробити в зручній позі, сидячи в кріслі, ноги злегка розставлені, п’яти ледве попереду колін, відкинутися на спинку чи злегка схилитися уперед, руки на стегнах, кисті не з’єднуються. Ця поза називається «позою ямщика». У ній виконуються вправи очима. Перед вправами і наприкінці виконується біологічний прогрів (долонями рук) зорового тракту. У «позі ямщика» необхідно закрити очі напівсферичними долонями: лівою ‑ ліве око, правою ‑ праве око, пальці схрещені на чолі. Не давіть на очі! Головне, щоб очі максимально відпочивали. Чим більш насичений чорний колір перед закритими очима, тим ефективніше відпочинок. Домагатися повної чорноти потрібно поступово.

**Лікувальна гімнастика,** як частина лікувальної фізичної культури, покликана відновлювати працездатність і здоров'я. Зміст її в кожнім окремому випадку залежить від конкретного захворювання і пропонується лікуючим лікарем. Лікувальна гімнастика успішно застосовується для відновлення функцій рухового апарата і виправлення недоліків статури, що з'явилися результатом поранень, травм, хвороби і т.п. Вона проводиться в лікувальних установах нашої країни.

Засоби лікувальної гімнастики ‑ стройові вправи, різновиди пересувань і танцювальних кроків; ЗРВ без предметів і з різними предметами (палки, гантелі, скакалки, м’ячі і інші), вправи на гімнастичній стінці, лаві, з лавою, на кільцях і прикладні вправи (біг, стрибки, лазіння, перелазіння).

***4. Засоби гімнастики.***

Гімнастика містить у собі систему спеціально розроблених фізичних вправ. Однак застосовує будь-які фізичні вправи, якщо вони використовуються відповідно до вимог гімнастичного методу і спрямовані на рішення завдань усебічного фізичного розвитку.

Гімнастичні вправи виникли в зв’язку з необхідністю задоволення життєвих потреб людини. Тому багато хто з них засновані на рухах, запозичених із трудової, бойової і побутової діяльності людини (ходьба, біг, лазіння, стрибки, переповзання, рівноваги, метання, подолання перешкод, перенесення вантажу і т.д.). В міру розвитку суспільства і наукових знань про практику фізичного виховання стали виникати абстрактні вправи, що представляють собою елементарні рухи, виділені з цілісних рухових дій. Вони становлять більшість гімнастичних вправ і застосовуються головним чином для навчання основам рухів, для розвитку фізичних якостей і рішення різних педагогічних завдань. Сюди входять вправи для окремих частин тіла, вправи на різних гімнастичних снарядах і ін. Арсенал гімнастичних вправ дуже різноманітний.

**Їх прийнято класифікувати відповідно до педагогічних завдань**, що вирішуються за допомогою вправ: 1) стройові вправи, 2) загальнорозвиваючі, 3) вільні, 4) прикладні, 5) стрибки, 6) вправи на снарядах, 7) акробатичні, 8) вправи ритмічної і художньої гімнастики.

Система гімнастичних вправ постійно удосконалюється. Вправи виконуються відповідно до вимог гімнастичного стилю, що передбачає визначену манеру виконання, дотримання встановлених технічних вимог (за зовнішньою формою) і визначеного характеру виконання. Вправи в гімнастиці, як правило, виконуються з визначених вихідних положень, завдяки чому уточнюється вплив вправи на організм людини, а також формуються відповідні рухові навички. Вправи виконуються як без предметів, так і з ними.

Застосування гімнастичних снарядів (лави, буми, сходи, шести, канати) і предметів (палиці, гантелі, булави, набивні м'ячі, амортизатори і т.п.) сприяє удосконалюванню рухових можливостей учнів.

**З урахуванням переважного впливу на фізичний розвиток людини гімнастичні вправи можна розділити на**:

1) вправи, переважно спрямовані **на загальний розвиток фізичних якостей і рухових можливостей** (стройові вправи, загально розвиваючі вправи, різні сполучення цих вправ у формі ігор і естафет); вправи, переважно спрямовані на формування життєво необхідних навичок і умінь (прикладні вправи, прості стрибки);

2) вправи, переважно спрямовані **на розвиток і удосконалювання рухових здібностей і вольових якостей** (вільні вправи, опорні стрибки, вправи на снарядах, акробатичні вправи, вправи художньої гімнастики).

Такий розподіл вправ полегшує підбор визначеної системи вправ для того або іншого виду гімнастики і рішення різних педагогічних завдань.

Гімнастичні вправи піддаються різному методичному оформленню: включаються в зміст ігрових дій, застосовуються в змаганнях. Зміною способів проведення можна за допомогою тих самих вправ вирішувати різні педагогічні завдання. Так, при повільному виконанні вправи переважно розвивається сила, а при швидкому ‑ швидкісні якості. Лазіння по канату в одних випадках застосовується для формування й удосконалювання навички лазіння, в інших — як вправа для розвитку швидкісно-силових якостей і **т.п.**

**5. Характеристика окремих гімнастичних вправ**

**1. Стройові вправи** ‑ спільні дії в ладі. Вони містять у собі різні способи дій на місці, пересування, побудови і перебудування, розмикання і змикання. Одні з них передбачені Стройовим статутом Збройних Сил, інші затвердилися в процесі практичної роботи з гімнастики. За допомогою стройових вправ викладач доцільно й організовано розміщає занять, що займаються в час, виховує навички колективної дії. Ці вправи мають велике прикладне і дисциплінуюче значення, сприяють формуванню правильної постави, стройової постави, вихованню почуття ритму і темпу. Вони застосовуються на уроках фізичного виховання, у масових гімнастичних виступах, на фізкультурних парадах, різних святкових оглядах, демонстраціях і т.п.

1. **Загальрозвиваючі вправи** виконуються різними частинами тіла без предметів і з предметами, а також і на снарядах. Вони впливають на окремі групи м'язів, частини тіла і на весь руховий апарат у цілому, впливають на формування постави, полегшують процес оволодіння різноманітними навичками. Фізичне навантаження регулюється відповідним підбором вправ, зміною вихідних положень, числа повторень, темпу, інтенсивності і послідовності їхнього виконання. Це дозволяє поступово підвищувати працездатність і життєдіяльність організму. Загальрозвиваючі вправи, як правило, виконуються у виді комплексів, що мають різне призначення (розминка, ранкова гімнастика, що коригує, або лікувальна, гімнастика й ін.).
2. **Вільні вправи** являють собою сполучення різних **рухів** руками, ногами, тулубом, головою, кроків, стрибків, поворотів, вправ художньої гімнастики й ін. Вони оформляються у виді потокових, злитих, комбінацій різної тривалості й інтенсивності, підлеглих визначеному композиційному задумові і установленим вимогам. Основна їх ціль ‑ розвиток і удосконалювання координаційних здібностей, виховання почуття ритму і краси рухів, оволодіння основними характеристиками рухів (напрямком, амплітудою, швидкістю, напругою), а також здатністю виконувати руху одночасно і послідовно, симетрично і несиметрично.
3. **Прикладні вправи:** ходьба, біг, метання, лазіння, перелізання, подолання перешкод, піднімання і перенесення вантажу, рівноваги. Виконуючи них, що займаються опановують основними життєво необхідними навичками й уміннями, вчяться застосовувати них у різній обстановці. Прикладні вправи, застосовувані в комплексі, служать також засобом різнобічного фізичного розвитку.
4. **Стрибки** використовуються для розвитку стрибучості, а також сили ніг і рук, швидкості і точності руху, спритності, сміливості і рішучості.

У гімнастиці застосовуються безопорні (прості) стрибки й опорні. До першого відносяться стрибки в глибину, довжину, висоту, зі скакалкою й ін.; до других ‑ стрибки через різні снаряди: козла, коня, плінт і ін. з додатковою опорою руками (поштовхом). Стрибки впливають на організм що займаються, вони сприяють поліпшенню функціонального стану організму в цілому.

1. **Вправи на снарядах** (коні, кільцях, брусах, перекладині й ін.) ‑ найбільш характерні засоби спортивної гімнастики. Конструктивні особливості снарядів і незвичайність опори (переважно руками) обумовлюють значну інтенсивність цих вправ. Усебічна фізична підготовленість, а також високий рівень розвитку спеціальних рухових здібностей, вольових якостей і тренованості вестибулярного апарата ‑ неодмінна умова успішного оволодіння вправами на гімнастичних сну рядах.
2. **Акробатичні вправи,** як і вправи на снарядах, відносяться до спортивних рухів. Однак різноманіття і широкий діапазон труднощів дозволяють застосовувати них у заняттях з різними контингентами. Акробатичні вправи розвивають силу, спритність, гнучкість, швидкість реакції, орієнтування в просторі, зміцнюють органи подиху і кровообігу і є діючим засобом тренування вестибулярного апарата.
3. **Вправи художньої гімнастики,** подібно вільним вправам, являють собою злиті комбінації, що складаються з різних по складності дій і переміщень. Вони нерозривно зв'язані з музикою, мають танцювальний характер, характеризуються композиційною цілісністю і динамічністю. За допомогою цих вправ крім загальних завдань вирішуються і спеціальні:

а) виховання умінь додавати рухам різний емоціональний відтінок, різноманітні відтінки сили, швидкості, **а** також танцювальність, волю і добірність;

б) поглиблене естетичне виховання та підвищення їхньої музичної культури.

Поряд з перерахованими групами вправ у гімнастиці широко застосовують рухливі ігри, основу яких складають різноманітні рухові дії, частково обмежені правилами. Використовуючи в іграх придбані навички й уміння, що займаються на шляху до досягнення поставленої мети переборюють різні труднощі.

Застосовувані в гімнастиці естафети переслідують ту ж мету, що і ігри, однак у них у більшій мері виражений елемент змагання. У зміст естафет можуть входити такі завдання, як метання в мету, стрибки, лазіння, переповзання, вправи в рівновазі, перенесення вантажу, завдання на кмітливість, поінформованість тощо. У найбільш складних іграх і естафетах що займаються можуть удосконалюватися в мистецтві виконання рухів для досягнення високого рівня фізичної підготовленості і спортивної майстерності.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. **Місце гімнастики в системі фізичного виховання**
2. ***Класифікація видів гімнастики***
3. **Що таке гігієнічна гімнастика? Вправи.**