**Лекція 2.**

**Тема:** Види гімнастики.

***План лекції:***

1. Історія гімнастики.
2. Класифікація видів гімнастики.
3. Оздоровчі види гімнастики.
4. 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

## 1. Історія гімнастики

### **Стародавній час і середньовіччя**

Гімнастика як вид спорту зародилася в Стародавній Греції, і походження цього терміна (гімназо) теж грецьке — у перекладі може означати «тренувати, навчати». Спортсмени займалися без одягу, тому за іншою версією походження від слова «гімнос» — «оголений». Гімнастику у своїх творах описували Гомер, Арістотель, Платон. Ці античні автори вказували на сприятливий вплив спорту на виховання дітей і юнаків.

Деякі гімнастичні снаряди, наприклад кінь, існували ще в стародавні часи. На коні робили гімнастичні вправи, що допомагають освоїти верхову їзду.

У давні часи гімнастика в лікувальних цілях застосовувалася також в Індії, Китаї, але там вони перетворилися в духовні практики, своєрідні язичеські релігії (наприклад йога) і тому не мали такої масовості, як у Греції й Римі, де гімнастика була просто підготовкою воїнів.

Олімпійські змагання проводилися протягом 1168 років (776 рік до нашої ери — 392 рік нашої ери), включали боротьбу, метання списа, диска, стрибки в довжину, біг, бій на кулаках, коліснична їзда. Основною метою цих ігор був вишкіл юнаків. Бігали із щитом, стрибали з гантелями, боротьба переходила в бокс, а кулачний бій проходив за допомогою твердих шкіряних, а не пом’якшуючих пов’язок на руку. В 393 році гімнастику заборонили, оскільки вона продовжувала мати язичеську основу й погано впливала моральне виховання молоді.

У середні віки гімнастики як такої не було, однак у військовій підготовки лицарів безсумнівно були гімнастичні елементи. Наприклад, тамплієрам заборонялося відступати, навіть якщо супротивників було утричі більше по чисельності — тому тренування включали розтяжки, вправи на реакцію і спритність, воїни навчалися також акробатичним елементам.

Програма військової підготовки допомагала устояти в нерівному бою.

У часи пізнього середньовіччя були спроби відродити античний досвід гімнастичних вправ, наприклад Ієронім Меркуаліс на рубежі 16 і 17 століття написав твір на тему » Про мистецтво гімнастики».

Питаннями фізичного виховання дітей займалися педагоги швейцарець Песталоцці (1746 — 1827) і чех Ян Амос Каменський (1592 — 1670), що неодноразово торкалися цієї теми. Уже в цей час зароджується комплекс вправ вольжировка — на коні, столі, лазання по стінці, шесті, вправи на рівновагу на колоді, на канаті.

**2. Класифікація видів гімнастики.**

Гімнастика - це багатогранний вид спорту, який включає в себе різноманітні напрямки та форми. Вона може бути спрямована на загальний розвиток, оздоровлення, або ж бути конкурентною дисципліною. Ось основні види гімнастики:

1. **Загальнорозвивна гімнастика**:

Спрямована на формування нових фізичних якостей і навичок, покращення роботи всіх систем органів та прискорення обмінних процесів.

Даний різновид гімнастики спрямований на формування у людини нових фізичних якостей і навичок. Вона благотворно впливає на роботу всіх систем органів. Завдяки такому спорту прискорюються обмінні процеси, серед них - метаболізм.

Крім того, зміцнюється м'язовий скелет. Вітчизняна медицина визнає, що загальнорозвиваюча гімнастика - це прекрасний засіб відпочинку після тривалих інтелектуальних навантажень. З її допомогою можна підвищити працездатність.

Ось деякі з тих вправ, які відносяться до цієї групи:

* Ходьба. Необхідно рухатися енергійно і бадьоро.
* Біг. Щоб отримувати задоволення від пробіжки, обов'язково стежте за диханням.
* Робота з вантажами, наприклад, з гантелями і штангами. Починайте з невеликої ваги, щоб не отримати травми.
* Лазіння, для якого відмінно підійде канат.

1. **Ввідна гімнастика**:

Допомагає швидко включитися в професійну або навчальну діяльність, використовуючи вправи, схожі з тими, які будуть виконуватися під час роботи.

Розрізняють такі види оздоровчої гімнастики, як ввідна, гігієнічна, лікувальна та ритмічна. Вступна гімнастика допомагає людям швидко включитися в професійну або навчальну діяльність.

Тому вправи, що входять до неї, схожі з тими діями, які виконуватиме працівник. Сюди ж відносяться заняття, спрямовані на зняття напруги, а саме - фізкультхвилинки і фізкультпаузи. Вони не потребують багато часу: вистачає 5-10 хвилин, щоб відволіктися від одноманітної діяльності.

Фізкультхвилинки проводять під час занять. Вправи виконуються, як тільки з'являються ознаки втоми. Головна відмінність фізкультхвилинок і фізкультпауз полягає в кількості виконуваних вправ. У першому випадку їх всього 2-3, а в другому - 7 або 8.

1. **Гігієнічна гімнастика**:

Включає ранкову зарядку та інші вправи, які поліпшують кровообіг та формують правильну поставу.

Деякі види гімнастики, наприклад, гігієнічна, відомі нам з самого дитинства. До них належить ранкова зарядка, яку хоч раз у житті робив кожен з нас. Вправи, які стосуються цього різновиду, поліпшують кровообіг.

За їх допомогою усуваються застійні процеси і формується правильна постава. Насправді існують різні види ранкової гімнастики. До них також належить розтяжка, або стрейчинг.

Часто вправи поєднують із загартовуванням, що зміцнює імунітет і попереджає велику кількість захворювань. Виконувати гігієнічну гімнастику можна індивідуально або у складі групи. Її проводять у школах, технікумах і училищах, таборах і санаторіях.

Не обов'язково виконувати складні вправи. Можна просто зайнятися ходьбою або повільним бігом. Вистачить всього 15-20 хвилин, щоб організм зарядився енергією і відпочив від розумової діяльності, а також емоційних напружень. Комплекси підбираються залежно від віку і фізичних здібностей, стану здоров'я та інших особливостей людини. Завершується займатися дихальними вправами, а також загартовуванням.

Багато видів оздоровчої гімнастики можна виконувати в будь-який час. Якщо робити це вранці, ви швидше відчуєте себе бадьорим. Перед сном можна виконати вправи на розтяжку тіла, що допоможе вам розслабити м'язи і викликати здоровий міцний сон.

1. **Ритмічна гімнастика**:

Поєднує елементи танцю та гімнастики, розвиває граціозність, пластичність та музичність.

Деякі види гімнастики мають дві назви. Не дивуйтеся, якщо в розмові ви почуєте слово «шейпінг». Це означає, що мова йде про ритмічну гімнастику, яка спрямована на формування людського тіла.

Шейпінг позитивно впливає на нервову і серцево-судинну системи, а також на опорно-руховий апарат. Вправи збільшують рухливість суглобів. З їх допомогою розвивається пластичність і сила м'язів. Розрізняють кілька видів ритмічної гімнастики, але всі вони мають схожість: вправи виконуються під запальну музику.

Усі комплекси ритмічної гімнастики включають танцювальні елементи.

Сюди ж відносяться стилізовані, тобто трохи змінені види бігу, ходьби або стрибків.

**Види ритмічної гімнастики**

Вони наступні:

* *Танцювальна, для якої характерне змішання багатьох хореографічних стилів і напрямків. Можна не тільки привести себе в форму, а й розучити прості танцювальні рухи.*
* *Аеробіка. Вправи, що входять до цієї групи, виконуються з різними предметами. Сюди ж відносяться заняття на фітболі, а також прапорів.*
* *Атлетична. Цей різновид ритмічної гімнастики безпосередньо спрямований на формування тіла і схуднення. Щоб досягти високих результатів, потрібно займатися не менше півтора місяців.*
* *Оздоровча. Вона робить позитивний вплив на весь організм, так як в комплекси включені аеробні вправи.*

1. **Лікувальна гімнастика**:

Використовується для відновлення та підтримки здоров’я, а також для лікування певних захворювань.

Однією з найбільш популярних форм запобігання та лікування багатьох захворювань є лікувальна гімнастика. Види вправ, які виконують люди, залежать від діагнозу і фізичних можливостей пацієнта. Розробляються комплекси висококваліфікованими фахівцями.

Вправи не надають великого навантаження на органи, проте прискорюють процес їх лікування. Крім того, позитивний вплив чиниться на весь організм.

На лікувальній гімнастиці ґрунтується вся лікувальна фізична культура - ЛФК. Вправи виконують у складі комплексів. Основними елементами, які входять до цієї групи вправ, є ходьба і біг, рухи з предметами і без. Відомі факти, що за часів Великої Вітчизняної війни багато поранених солдатів виліковувалися за допомогою лікувальної гімнастики. Найбільш ефективною вона є при лікуванні опорно-рухового апарату. Заняття тривають 30-60 хвилин.

1. **Прикладна гімнастика**:

Включає вправи, які можуть бути корисними в певних професійних сферах або повсякденному житті.

Даний різновид гімнастики спрямований на підвищення професійних навичок, а також корисних умінь.

З її допомогою розвиваються фізичні можливості, які можна застосувати в щоденній діяльності. До прикладної гімнастики належать вправи на розвиток рівноваги

1. **Атлетична гімнастика**:

Спрямована на розвиток сили, витривалості та інших атлетичних якостей.

Вправи, що належать до цієї групи, спрямовані на позбавлення від зайвої ваги, на нарощування м'язової маси, а також розвиток сили і витривалості. Заняття будуються за принципом багаторазових повторень.

При цьому поступово збільшується навантаження. Найчастіше заняття атлетичною гімнастикою проходять у фітнес-клубах і спортивних залах.

Вправи на нарощування м'язової маси поєднують з кардіонавантаженнями, які прискорюють обмін речовин і сприяють швидкому схудненню

1. **Художня гімнастика**:

Вид спортивної гімнастики, що включає виконання комплексів вправ з предметами (обруч, м’яч, стрічка, булави, скакалка).

Одним з найкрасивіших видів гімнастики є художня. До неї відносяться вправи з предметами або без них. У цьому різновиді гімнастики тісно переплітаються фізичні вправи, танцювальні елементи та музичні композиції.

Люди, які займаються цим спортом, мають правильну поставу, добре розвинену гнучкість і координацію. Художня гімнастика сприяє гармонійному розвитку всіх груп м'язів. Якщо займатися нею протягом тривалого часу, можна опанувати десятки акробатичних вправ.

У змаганнях з художньої гімнастики беруть участь тільки представниці жіночої статі. Деякі елементи виконують у складі команди, інші - поодинці.

Такі предмети, як скакалка, булава, стрічка, обруч, м'яч, широко використовуються в художній гімнастиці. Види вправ, які відносяться до даного спорту, - це повороти, біг, танцювальні елементи, помахи і махи, а також рухи, спрямовані на розвиток рівноваги.

1. **Спортивна гімнастика**:

Конкурентний вид гімнастики, який включає вправи на різних спортивних приладах.

До основних видів гімнастики належить спортивна. Вона передбачає заняття на різних снарядах, таких як кільця, колода, бруси, кінь та інших. Існує таке поняття, як «вправи на рівній поверхні». Вони є обов'язковим елементом спортивної гімнастики.

Чоловіки виконують вільні вправи, а також елементи на таких снарядах, як бруси, кільця, поперечина і кінь. Жінки змагаються у вправах на різновисоких брусах і гімнастичному колоді. Спортсмени обох полів виконують опорні стрибки.

**Акробатика**: Включає в себе виконання складних акробатичних трюків, які вимагають високого рівня координації та балансу.

До видів спортивної гімнастики належать вправи, які можуть виконувати як чоловіки, так і жінки. Всього розрізняють чотири групи елементів: акробатичні стрибки та стрибки на батуті, а також парні та групові вправи.

**Аеробіка**: Популярний вид фітнесу, який поєднує ритмічні аеробні вправи зі стретчингом та силовим тренуванням.

Всі види спортивної гімнастики розвивають координацію і сприяють підвищенню тонусу м'язів.

Аеробіка передбачає безперервне виконання високоінтенсивного комплексу вправ. Все це відбувається в наступному порядку: змагання відкривають індивідуальні виступи спортсменів жіночої та чоловічої статі, потім свої вміння показують змішані пари, трійки, а також шістки. У них може бути будь-який склад.

## 3.Оздоровчі види гімнастики

Оздоровчі види гімнастики розвивають опорно-руховий апарат, реакцію, рухливість, гнучкість, силу, поліпшує діяльність серцево-судинної системи:

* Йога — різні пози (асаны), вправи по диханню й психорегуляції. Саме особливості психорегуляції приводять до висновків, що йога — не що інше, як своєрідна східна секта, що згубно впливає на психіку, тому що в основі лежать релігійні індійські практики. Асани приводять до надмірних навантажень і непотрібних розтягань, оздоровчий ефект можливий в основному через самонавіяння. Шкода йоги ще не до кінця вивчена. Оскільки гімнастика пов’язана з рухливістю, а йога в основному статична, гімнастичними тут можна назвати тільки методи розтяжок.
* Оздоровча ходьба практикується в прискореному режимі, швидкість понад сім кілометрів на годину. Оскільки при таких темпах бігти легше, ніж ходити, це гімнастичний вид рекомендується тільки при відсутності протипоказань, наприклад хвороб серця. Практикується на заняттях по фізкультурі.
* Виробнича гімнастика також відноситься до фізкультури. Принцип — активізація м’язів, потрібних для окремого виду роботи, а також посилення кровообігу при сидячій роботі, де від фізичного самопочуття залежить продуктивність праці.
* Ранкова гімнастика має гігієнічні цілі, тренування організму після пробудження.
* Жіноча гімнастика призначена для полегшення материнства, розвивається витривалість м’язів живота, спини, ніг, таза. Гімнастика для вагітних, після пологів також відносяться до цього виду.
* Професійна гімнастика підвищує можливості організму для певного напрямку фізичної діяльності, поліпшення професійної майстерності.
* Атлетична гімнастика спрямована на ріст м’язової маси, витривалості, сили. До збільшення м’язів потрібно ставиться обережно, тому що воно може приводити до серцево-судинних захворювань. Розвиватися потрібно гармонійно — поліпшувати дихальну систему, зміцнювати судини.
* Лікувальна фізкультура (ЛФК) — вид простих гімнастичних вправ, які допомагають долати наслідку різних хвороб, в основному ортопедичного характеру.

**Контрольні питання.**

1. Яке походження гімнастики як виду спорту?

2. Яка існує класифікація видів гімнастики?

3. Які існують оздоровчі види гімнастики?