**Лекція 3.**

**Тема: Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання.**

**План**

1. Гімнастичні вправи в системі фізичного виховання.
2. Ключові аспекти гімнастичних вправ як засобу фізичного виховання.
3. Методичні особливості викладання гімнастики.
4. Контрольні питання.

**Література**

* 1. Програма фізичного виховання для учнів 1-4х класів. - К.; Видавничо-торгова фірма «Перун». - 1998 р.
* 2. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. - Тернопіль: «Підручники і посібники”, 1998. - 112 с.
* 3. Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. Радість руху. - Тернопіль.: СМП «Астон”, 1999. - 114 с.
* 4. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 232 с.
* 5. Кругляк О.Я., Буклів І.М., Кругляк Н.П. Календарне планування уроків фізичної культури. 1-4 класи. - Тернопіль: Підручники і посібники, 2000 . - 64 с.
* 6. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. - Тернопіль: «Підручники і посібники», 2000. - 80 с.
* 7. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку, Тернопіль, СМП «Астон», 2000. - 132 с.
* 8. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах) . - Тернопіль: ТДПУ, Ч.1. - 2000. - 164 с.
* 9. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах) . - Тернопіль: ТДПУ, Ч.2. - 2001. - 214 с.

**І. Гімнастичні вправи 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) [11, 46].

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 (загальнорозвиваючі), спеціально-підготовчі і основні спеціальні вправи.

Тому гімнастичні вправи стають найважливішими й найефективнішими засобами фізичного виховання людей (дітей) 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].

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.

**ІІ. Ключові аспекти гімнастичних вправ як засобу фізичного виховання**

Гімнастичні вправи є важливим засобом фізичного виховання, оскільки вони сприяють всебічному розвитку фізичних якостей, таких як сила, гнучкість, швидкість, витривалість, а також виховують вольові якості та дисциплінованість. [Вони можуть бути використані для різних цілей, включаючи загартовування, зміцнення імунітету, формування правильної постави, а також для лікування та відновлення 1](https://gimnastyka.com.ua/sportyvna/trenuvannia/zasib-i-metod-fizychnogo-vyhovannia-ditei.html)[2](https://bing.com/search?q=%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96+%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8+%D1%8F%D0%BA+%D0%B7%D0%B0%D1%81%D1%96%D0%B1+%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F)[3](https://studwood.net/2446184/pedagogika/mistse_gimnastiki_sistemi_fizichnogo_vihovannya).

Ось деякі ключові аспекти гімнастичних вправ як засобу фізичного виховання:

**Розвиток фізичних якостей**: Гімнастичні вправи допомагають розвивати спритність, швидкість, силу, гнучкість та витривалість.

**Виховання вольових якостей**: Регулярні тренування вимагають самодисципліни та волі, що сприяє формуванню твердого характеру.

**Покращення координації та балансу**: Виконання складних гімнастичних елементів вимагає високого рівня координації та здатності утримувати баланс.

**Формування правильної постави**: Гімнастика сприяє розвитку м’язів, необхідних для підтримання правильної постави.

**Зміцнення здоров’я**: Регулярні заняття гімнастикою можуть покращувати роботу серцево-судинної та дихальної систем, а також зміцнювати імунітет.

**Соціальний розвиток**: Групові заняття гімнастикою сприяють розвитку комунікативних навичок та вміння працювати в команді.

Гімнастика може бути адаптована до різних вікових груп та рівнів підготовки, що робить її доступною та корисною для широкого кола людей.

**ІІІ. Методичні особливості викладання гімнастики**

Методичні особливості викладання гімнастики були сформульовані на ІІ Всесоюзній гімнастичній конференції, що відбулась у 1948 році. До методичних особливостей належать [12, 65]:

* 1. Різнобічний вплив на людину. За допомогою гімнастичних вправ успішно удосконалюються функції всіх органів людини. Отже, за допомогою гімнастики можна найбільше успішно вирішувати завдання загального фізичного розвитку і різнобічно удосконалювати рухові здібності людини.
* 2. Широке використання засобів. Застосування найрізноманітніших фізичних вправ забезпечує всебічний і гармонійний розвиток морфологічних і функціональних систем організму і рухових здібностей (сили, прудкості, гнучкості, спритності, витривалості). Одночасно виявляється вплив на координаційні механізми нервової системи, підвищується її пластичність, формуються основи спортивної техніки.
* 3. Можливість вибіркового впливу на окремі системи організму, окремі частини тіла і навіть на окремі м'язові групи та суглоби. Підбором відповідних вправ, потрібних вихідних положень і точністю способів виконання визначається локальний вплив на ту чи іншу групу м'язів, суглобів, що сприяє розвитку необхідних рухових здібностей і дозволяє успішно виправляти недоліки фізичного розвитку учнів.
* 4. Сувора регламентація навчального процесу і точне регулювання навантаження фізичних вправ. Сувора регламентація навчального процесу здійснюється на основі принципу послідовного рішення приватних завдань з використанням різноманітних методичних прийомів. Це забезпечує прогрес у розвитку рухових здібностей. Навантаження успішно регулюються шляхом зміни темпу й амплітуди руху, збільшенням (зменшенням) кількості повторень, зміною вихідних положень, варіюванням послідовності виконання.
* 5. Можливість ускладнення і комбінування вправ, використання одних і тих самих вправ з різною метою. У міру оволодіння тою чи іншою вправою звичайно переходять до вивчення більш складних її варіантів, ускладнюють цю вправу, з'єднуючи одні елементи з іншими, включають у комбінації нові рухи. У цьому випадку навчальний матеріал одержує нове якісне і кількісне вираження, інакше впливає на організм і викликає бажані зрушення. Застосування тих самих вправ для рішення різних завдань може здійснюватися шляхом різноманітного методичного їх оформлення (спрямована регламентація, використання ігрової або змагальної форми виконання).

Методичні особливості гімнастики взаємозалежні. За умов належного їх урахування успішно вирішуються завдання загальної фізичної підготовки, гармонійного розвитку рухових здібностей учнів, а також освітні й виховні завдання.

Використовуючи методичні особливості викладання гімнастики вирішуються такі завдання [1]:

* 1. Освітньо-розвиваючі -- з метою підвищення функціонального стану організму, удосконалення рухових здібностей.
* 2. Оздоровчі -- з метою підвищення життєздатності організму, відновлення працездатності, профілактики та лікування професійних й інших захворювань.
* 3. Навчання життєво важливим руховим навичкам прикладного характеру.
* 4. Виховання вольових якостей людини. Це завдання виконується як спеціальним добором гімнастичних вправ, так і різноманітними методичними прийомами їх застосування.
* 5. Оволодіння спортивними програмами.

**КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Яка роль гімнастичних вправ в системі фізичного виховання?
2. Що та яким чином допомагають розвивати фізичні вправи?
3. Які особливості викладання гімнастики за видами фізичних вправ?