

ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кафедра гімнастики

В.А. Сорока, О.І. Сорока

КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

Методичні рекомендації

Дніпропетровськ 2013

УДК: 79.037

Сорока В.А., Сорока О.І.

Класифікація видів гімнастики

Методичні рекомендації для організації навчальних занять зі студентами інститутів фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2013. – 40 с.

Рецензент:

Власюк О.О. – к.фіз.вих. доцент кафедри гімнастики

Методичні рекомендації розроблені для викладачів і студентів навчальних закладів фізкультурного профілю денної і заочної форми навчання. Можуть використовуватися при вивчанні теоретичних підстав і проведення практичних занять з дисципліни «Теорія і методика гімнастики».

Рекомендовано до друку на засіданні Науково-методичної ради ДДіФКіС, протокол № 3 від 1.04.2013 р.

Сорока В.А., Сорока О.І.
ДДіФКіС, 2013

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. Освітньо-розвиваючі види	6
2. Оздоровчі види	19
3. Спортивні види	30
4. Косметичні види	33
5. Культові види	35
ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ	39
ЛІТЕРАТУРА	40

ВСТУП

Все велике різноманіття гімнастичних вправ історично склалося в окремі види. Цей закономірний процес почався ще в минулому сторіччі. Вперше, у 1968 році на Всесоюзній конференції з питань гімнастики були розглянуті і затверджені три групи її видів: загальнорозвиваючі види, спортивні та прикладні види гімнастики. Такий розподіл виправдано двома обставинами. Перша пов'язана з більш конкретними завданнями, які поставлені перед гімнастикою в даний час. Друга – з необхідністю наукового обґрунтування подальшого розвитку гімнастики, створення сучасної теорії та методики її практичного застосування.

На початку 80-х років утворюються нові системи гімнастики (шейпінг, стретчінг, таргет-тонінг та інші), які не відповідали належним чином існуючій кваліфікації видів гімнастики.

На Всесоюзній Конференції з питань розвитку гімнастики, що відбулася в 1984 році в Москві, була прийнята нова класифікація видів гімнастики, яка базувалась на підставі структурного аналізу гімнастичних рухів.

До основних завдань структурного аналізу гімнастичних рухів відносяться:

- 1) виявлення принципового рухового складу гімнастичних вправ;
- 2) дослідження структури гімнастичних рухів, характеру супідрядності їхніх окремих елементів;
- 3) опис гімнастичних вправ як системи рухів, дій;
- 4) дослідження структурних взаємозв'язків між гімнастичними рухами різних типів;
- 5) дослідження методів удосконалювання техніки і моделювання структури гімнастичних вправ.

За сучасною класифікацією гімнастика розвивається в п'яти напрямках: освітньо-розвиваючі, оздоровчі, спортивні, косметичні, культові види.

Дані методичні рекомендації створені з метою якісного засвоєння теоретичного матеріалу, що дають загальну уяву про гімнастику, розвиток різних її видів. Наведена сучасна класифікація видів гімнастики, структура занять, спеціальна гімнастична термінологія.

Сподіваємося, що запропоновані методичні рекомендації допоможуть в практичній діяльності фахівців в області фізичної культури і спорту.

I. ОСВІТНЬО – РОЗВИВАЮЧІ ВИДИ

БАЗОВІ	ПРИКЛАДНІ
Основна	Професійно – прикладна
Атлетична	Військово – прикладна
Жіноча	Спортивно – прикладна

БАЗОВІ ВИДИ

Основна гімнастика – загальнодоступний засіб фізичного виховання. Різноманіття засобів основної гімнастики дозволяє вибрати вправи, доступні дітям дошкільного віку, учням молодших, середніх і старших класів, студентській молоді, людям середнього, старшого і похилого віку. Усе це вказує на те, що основна гімнастика є одним із найважливіших засобів фізичного виховання у навчальних закладах освіти, а також у групах загальної фізичної підготовки.

До засобів основної гімнастики відносяться будь-які фізичні вправи, що за тих чи інших умов здатні ефективно вирішувати завдання даного виду гімнастики. Традиційними засобами є такі групи вправ: **стройові** (повороти на місці та в русі, шиккування, перешикування, розмикання, змикання); **прикладні** (ходьба, біг, прості стрибки, метання, лазіння, перенесення вантажу, вправи в рівновазі); **вправи у висах і упорах**, на стандартних гімнастичних і багатокомплектних снарядах; **загальнорозвиваючі** (без предметів, з предметами, у парах, вільні вправи); **найпростіші акробатичні вправи** (перекати, перекиди, стійки, перевороти убік); **елементарні вправи художньої гімнастики** (рухи ногами, руками і тулубом біля опори і без опори). Танцювальні рухи, які виконуються під музику. Вони складають основний зміст різних форм занять у групах здоров'я, загальної фізичної

підготовки, організованих при стадіонах, комплексних спортивних залах, у парках відпочинку, а також за місцем проживання у фізкультурно-оздоровчих і культурно-спортивних комплексах.

Для розвитку рухових здібностей, підвищення функціональних можливостей організму використовуються загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ), спеціальні вправи з обтяженням, на тренажерах, на стандартних гімнастичних і багатокомплектних снарядах багатоцільового призначення; широко використовуються засоби художньої гімнастики та акробатики.

ЗРВ – основний і універсальний засіб гімнастики. Виконання комплексів ЗРВ з підвищеною інтенсивністю (збільшення кількості і частоти повторень, скорочення тривалості відпочинку) значно збільшує тренувальний ефект.

Позитивно на розвиток життєво важливих рухових здібностей впливає багаторазове виконання різних найпростіших гімнастичних вправ у висах, упорах, змішаних висах і упорах, підйомів, переворотів з використанням маху і сили, спадів і опускання, подолання перешкод стрибком, з використанням додаткової опори, безопорних і опорних стрибків тощо.

Зазначені групи і різновиди вправ та їхні комбінації можуть виконуватися на гімнастичних, багатокомплектних, нестандартних снарядах і тренажерах.

Завдяки використанню цих снарядів забезпечуються умови для проведення комплексу спеціально підібраних вправ круговим методом, а також ефективного використання ігрових і змагальних форм проведення вправ.

Використання кругового тренування дозволяє створити умови для комплексного розвитку рухових здібностей учнів, істотно підвищувати моторну щільність тренувального заняття.

Засобами основної гімнастики навчають точно оцінювати свої рухи за усіма параметрами, уміло координувати рухи різними частинами тіла і запам'ятовувати їх. Надалі ці навички й уміння стануть необхідними в побутовій і виробничій діяльності людини.

Людям старшого і літнього віку треба приділяти увагу підвищенню точності виконання знайомих рухів.

Розучування різноманітних рухів не тільки розвиває здатність запам'ятовувати й осмислювати рухи, але і позитивно впливає на психічний стан людей, які займаються фізичними вправами.

Основна гімнастика – ефективний засіб збагачення рухового досвіду. Доведено, що чим більшою кількістю різноманітних рухових навичок володіє людина, чим багатший її руховий досвід, тим легше і швидше можна навчити її новим руховим діям.

Основна гімнастика має у своєму розпорядженні такі засоби, що дозволяють поступово підвищувати складність рухових дій.

Головне методичне положення в навчанні – суворі послідовність завдань навчання. Це дає можливість навчати школярів, учнів, студентів і військовослужбовців різним руховим діям відповідно до програми фізичного виховання.

Загальноприкладне значення основної гімнастики. На заняттях основною гімнастикою формуються й удосконалюються життєво необхідні рухові навички ходьби, бігу, рівноваги, метання, лазіння, перенесення вантажу, подолання різних перешкод.

Сприяючи процесу фізичного розвитку, ці вправи впливають на орієнтування в просторі, придбання умінь, відповідно до цього застосовувати доцільні як індивідуальні, так і групові дії.

Основною формою організації занять основною гімнастикою є урок. Тривалість уроку звичайно складає 45, 60 і 90 хвилин.

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. Багато користі ці заняття приносять людям, що ще не залучилися до систематичних занять фізичними вправами, мають слабкий фізичний розвиток. У багатьох людей різних професій силові вправи швидко знімають психічні навантаження, заспокоюють нервову систему.

У порівнянні з іншими видами спортивної діяльності, атлетична гімнастика істотно заощаджує час, дозволяє ізольовано впливати на слабо розвинені групи м'язів, точно дозувати навантаження. Перші результати занять очевидні вже через кілька місяців.

Загальнодоступність атлетичної гімнастики пояснюється простотою техніки виконання вправ. Займатися можна в групах і самостійно, вдома, у дворі, на лісовій галявині тощо. З метою залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами на підприємствах, в

установах, навчальних закладах, на спортивних спорудах, у клубах створюються групи силової підготовки або групи атлетичної гімнастики.

Основні завдання фізкультурно-оздоровчих груп силової підготовки:

1. Досягнення високого рівня гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я молоді і дорослого населення.

2. На базі підвищення силових показників, розвиток інших рухових здібностей, а також оволодіння широким колом рухових навичок, необхідних у житті, праці і захисті Батьківщини.

3. Підготовка і здача вимог і норм державних тестів.

4. Виховання стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, до активного відпочинку і корисного проведення дозвілля.

У групи силової підготовки приймаються люди різного віку, допущені лікарем до занять атлетичною гімнастикою. Відповідно до програми для фізкультурно-оздоровчих груп силової підготовки виділяють три вікові групи: перша – 16-18 років; друга – 19-30 років; третя – 31 рік і старше.

Для підлітків 12-15 років передбачається створення окремих груп, що працюють за спеціальною програмою, спрямованою на всебічний фізичний розвиток.

Чисельний склад групи – 20-25 чоловік. На тиждень проводиться три навчально-тренувальних заняття тривалістю 1,5 години кожне. Однак новачкам, що вперше приступили до занять, рекомендується тренуватися не менш трьох разів на тиждень по 20-30 хв.

В разі комплектування груп треба суворо дотримуватися установлених вимог лікарського контролю. Початківці проходять медичні обстеження через 2-3 місяці занять, потім – один раз на рік.

Усі заняття проводяться за комплексною методикою з використанням у кожному з них різних засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП), засобів легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор, плавання, лижної підготовки.

На заняттях атлетичною гімнастикою широко використовують ЗРВ без предметів і з предметами: гімнастичною палицею, набивними м'ячами, скакалкою, амортизаторами, еспандером, гантелями; вправи на снарядах масового використання: гімнастичній стінці, канаті, похилих сходах, брусах-рукоходах, перекладині; стрибкові вправи, лазіння, перенесення вантажу, метання. За допомогою цих засобів вирішуються завдання ЗФП, як бази подальшого розвитку рухових здібностей.

Спеціальна силова підготовка забезпечується вправами з гантелями, гирями, еспандером, металевою палицею, вправами на тренажерах і блокових пристроях.

Вправи з гантелями (вага 5-12 кг): нахили, повороти, кругові рухи тулубом, вижимання, присідання, опускання і піднімання гантелей у різних напрямках прямими руками, піднімання й опускання тулуба з гантелями за головою, лежачи на лаві.

Вправи з гирями (16, 24, 32 кг): піднімання до плеча, на груди, однією і двома руками, поштовх і жим однієї і двох гир, ривок, кидання гирі на дальність, жонглювання гирею.

Вправи з еспандером: випрямлення рук у сторони, згинання і розгинання в ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятках еспандера, витягування еспандера нагору до рівня плечей.

Вправи з металевою палицею (5-12 кг): ривок різним хватом, жим стоячи, сидячи, із грудей, через голову, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах тощо.

Вправи зі штангою (вага підбирається індивідуально): підйом штанги до грудей, на груди, з підсідом і без підсіду; присідання зі штангою на плечах, на грудях, за спиною; жим штанги лежачи на похилій площині, лаві; поштовх штанги стоячи, від грудей, те саме, але з підсідом; повороти, нахили, підскоки, вистрибування зі штангою на плечах; класичні змагальні рухи: ривок, поштовх.

Вправи на тренажерах і блокових пристроях: обертання кистезміцнювача, жим ногами на верстаті, розгинання рук у ліктьових суглобах у положенні лежачи на лаві, підйом на носках на спеціальному верстаті, згинання-розгинання рук на брусах зі спеціальним поясом, ізометричні вправи в присіданнях і жимах на спеціальному верстаті; тяга блокових пристроїв у положенні сидячи, лежачи зігнутими і прямими руками в різних площинах, вправи в ізометричному режимі і поступаючих режимах роботи м'язів, повільні рухи з обтяженням поступаючого характеру (опускання, присідання, упори на закріпленому в різних положеннях грифі штанги).

Ряд складних вправ рекомендується робити на гімнастичних снарядах: перекладині, кільцях, брусах; застосовувати стрибки (вскоки) на козла або коня. Зміст комплексів і методика їхнього проведення залежать від фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, віку учнів.

Кожне заняття атлетичною гімнастикою починається з ходьби, ненапруженого бігу. Після цього виконуються неважкі вправи, що розвивають усі м'язові групи. Цей перший комплекс ЗРВ підготовлює організм до виконання більш важких вправ, що виконуються з максимальними зусиллями і напругою м'язів для розвитку рухових здібностей. Наприкінці комплексу виконуються вправи загального впливу, у

роботі беруть участь усі групи м'язів. Завершується комплекс виконанням інтенсивних стрибків з переходом на крок і зупинкою, після чого виконуються дихальні вправи.

Таким чином, у комплексі атлетичної гімнастики мають бути передбачені вправи для плечового поясу і рук, вправи для м'язів ніг, у тому числі рухи в тазостегнових суглобах і стрибки, вправи для тулуба і шиї, вправи для формування постави. Систематичні заняття забезпечують ефективність фізичного розвитку і всебічної фізичної підготовленості учнів.

Важливо на першому етапі занять приділяти велику увагу засобам ЗФП, що створюють необхідні умови (фундамент) для всебічного фізичного розвитку і функціональних можливостей учнів.

Для розвитку витривалості в заняття обов'язково включають кроси або біг у помірному темпі, чергуючи його з короткими (15-20 м) прискореннями.

Силове тренування дає найшвидший, у порівнянні з іншими видами рухової діяльності, ріст м'язової тканини. Для цього необхідно застосовувати досить великі, але не максимальні обтяження, з якими можна виконувати вправи не більш 10-12 разів підряд (діапазон від 6 до 15 повторень). Тривалість роботи від 30 до 60 с. Тренувальне навантаження на кожному занятті не повинно бути постійним. Найбільший обсяг планується на середину тижня.

На результат занять істотно впливають такі фактори, як: режим дня, харчування, умови побуту, шкідливі звички. Тільки при дотриманні гігієнічних норм можна сподіватися на гарне самопочуття, поліпшення роботи систем організму, постійний прогрес.

Займатися силовим тренуванням можна в будь-який час дня, але обов'язково не раніш, ніж через 1-1,5 години після прийому їжі, закінчувати – не менш, ніж за 1,5-2 години до сну.

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 таза і тазового дна, черевного пресу.

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, нервово розвантаження, тонізуючий ефект від усебічного впливу вправ сприяють гарному настрою, придбанню впевненості в собі.

Заняття жіночої гімнастики насичені ЗРВ без предметів і з предметами (м'ячі, набивні м'ячі, гімнастичні палки тощо).

Використовуються гімнастична скамійка, 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, скакалка, шарф тощо).

На заняттях з жіночої гімнастики широко використовується груповий метод навчання вправам, що підвищує моторну щільність занять. Підсумком довгострокових занять може бути участь у групових вправах на оглядах-конкурсах, де оцінюються злагодженість, синхронність і пластичність рухів, граціозність і музикальність виконавців.

Заняття жіночою гімнастикою доцільно проводити 2-3 рази на тиждень тривалістю 45-60 хв. Частина часу, особливо в заняттях з початківцями, йде на розучування складних рухів: хвиль, змахів, пружинних і комбінованих рухів, стрибків, рівноваги, танцювальних елементів. У залежності від завдань підготовчої частини чи наприкінці основної частини уроку рекомендується виконувати комплекси ритмічної гімнастики, що безперечно вимагає також попереднього освоєння. Більша частина вправ має носити динамічний характер. Під час їхнього виконання необхідно звертати увагу на точне дотримання вимог до точності вихідних і кінцевих положень, амплітуди, напрямку і характеру рухів, домагаючись у той же час плавності, округлості, м'якості – типово жіночих відтінків рухів.

У зв'язку з тим, що в жіночій гімнастиці практично немає складних і травмонебезпечних елементів, які вимагають страховки і фізичної допомоги викладача, його увага може цілком направлятися на методичні вказівки, на характер вправ, правильність їхнього виконання, регулювання навантаження, організацію занять. Під час навчання рекомендується розбивати групу на пари для взаємоконтролю, а також для надання допомоги і проведення вправ фізичної підготовки.

ПРИКЛАДНІ ВИДИ

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.

У відповідності до реформи професійної школи передбачається значне розширення контингенту учнів у системі професійно-технічної освіти. У навчальних закладах цього профілю фізичне виховання є складовою частиною навчально-виховного процесу. Особливістю навчальних програм для названих навчальних закладів є яскраво виражена професійна спрямованість. Ці завдання реалізуються у взаємозв'язку із загальними завданнями фізичного виховання.

Фізичне виховання в середніх і вищих навчальних закладах також будується з урахуванням профілю майбутньої професії. 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.

У практиці фізичного виховання учнів професійно-прикладна гімнастика проводиться в процесі обов'язкових занять за навчальним розкладом, а також на спеціально організованих факультативних заняттях.

Конкретний обсяг (комплекс) фізкультурних заходів визначається в залежності від режиму навчального дня і профілю училища.

Військово-прикладна гімнастика за спрямованістю є подібною з професійною і спортивно-прикладною, але застосовується з іншою метою. Її засоби використовуються в роботі з допризовниками і є основою фізичної підготовки військовослужбовців.

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, 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. Ці вправи знаходять широке застосування в заняттях з дітьми та підлітками.

З метою спеціальної фізичної підготовки, що сприяє підвищенню спортивних досягнень у тому чи іншому виді спорту, доцільно (переважніше) застосовувати такі вправи, що за структурою і характером м'язових напруг є типовими або подібними з руховою діяльністю в тому чи іншому виді спорту. Так, наприклад, у видах спорту, де основними є рухи з обертанням тіла (фігурне катання на ковзанах, боротьба, стрибки у воду тощо), рекомендується застосовувати акробатичні вправи, за допомогою яких цілеспрямовано удосконалюються опорно-руховий апарат і органи рівноваги (функції вестибулярного аналізатора). В інших видах, де гімнастичні вправи застосовуються для переважного впливу на органи дихання, кровообігу, велике місце посідають ЗРВ, різні вправи зі скакалкою й різноманітні стрибки і підскоки, що виконуються потоковим способом (бокс, боротьба, легка атлетика тощо).

Для удосконалювання рухових здібностей спортсменів у тих видах спорту, де виявляються в основному швидко-силові здібності (баскетбол, волейбол, футбол, метання, стрибки, біг на короткі дистанції, фехтування тощо), рекомендуються вправи з легкими обтяженнями (гантелі, набивні м'ячі, амортизатори, гімнастична палиця тощо). Різні гімнастичні стрибки (як опорні, так і безопорні) дуже корисні для ігровиків і легкоатлетів.

Для стрільців, городошників, шахістів доцільні вправи загального впливу: вправи типу потягувань, вправи з чергуванням рухів руками, ногами, тулубом; ті самі вправи з поступовим підвищенням інтенсивності; вправи різнобічного впливу, наприклад: лазіння, вправи на гімнастичній стінці,

гімнастичній скамійці, різноманітні стрибки, а також вправи на розслаблення, на відчуття правильної постави тощо.

Основними засобами (вправами) спортивно-прикладної гімнастики є:

– загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами (гімнастичні палиці, гантелі, набивні м'ячі, скакалки, гумові амортизатори тощо);

– вправи на гімнастичних снарядах масового типу (гімнастична стінка, лава, канати, шести, подовжені бруси, колода), а також на коні, козлі, кільцях, брусах, перекладині тощо;

– акробатичні вправи, стрибки на батуті, з трампліна;

– безопорні, допоміжні й опорні стрибки.

З метою впливу на розвиток тих чи інших рухових здібностей рекомендується застосовувати такі вправи:

– *для розвитку сили* — швидко-силові вправи з максимально можливою швидкістю (з вагою до 50 % від максимальної), а також із граничною вагою до появи перших ознак стомлення. Так, борцям, веслярам, штангістам необхідні вправи на гімнастичних снарядах із блоковими пристроями; ігровикам – вправи з предметами, динамічні, але нескладні вправи, різноманітні стрибки і підскоки;

– *для розвитку гнучкості* – вправи з поступовим збільшенням амплітуди, із застосуванням допомоги товариша, вправи на снарядах: гімнастичній стінці, канатах, шестах тощо.

Наприклад, плавцям важлива гарна рухливість у плечових суглобах, а ігровикам (футбол, баскетбол) – рухливість у тазостегнових і гомілковостопних суглобах;

– для розвитку спритності – насамперед вправи на координацію рухів, акробатичні (з обертанням у різних площинах і різними способами), а також найрізноманітніші стрибки.

Вправи спортивно-прикладної гімнастики застосовуються на різних етапах підготовки спортсмена, у всіх періодах тренування, але обов'язково з урахуванням особливостей виду спорту. При цьому у видах спорту, в яких враховується форма, точність і стиль рухів, у таких, як фігурне катання на ковзанах, стрибки у воду тощо, варто домагатися необхідного стилю, що не так необхідно в багатьох інших видах спорту, де вправи переважно виконуються вільно, з максимальною амплітудою руху. Під час виконання вправ на гімнастичних снарядах треба уникати тривалих статичних напруг тим, для кого важлива швидкісна діяльність вибухового характеру.

У підборі вправ для будь-якої групи спортсменів рекомендується віддавати перевагу тим вправам, що у більшому ступені сприяють поліпшенню спортивної техніки. Під час занять необхідно передбачати відповідні заходи безпеки.

Дуже важливо навчити спортсменів прийомам самостраховки. Так, наприклад, футболістам для цієї мети варто навчитися упевнено виконувати перекати, перекиди, падіння; волейболістам – падіння в упор лежачи, перекати, перекиди назад тощо.

Заняття спортивно-прикладною гімнастикою проводяться у формі ранкової щоденної гімнастики. Вона містить більш складні вправи, ніж у гігієнічній гімнастиці, і триває 20-40 хв. Вправи, що включаються в розминку спортсмена, повинні бути за характером виконання подібними з основними руховими діями даного виду спорту.

II. ОЗДОРОВЧІ ВИДИ

ГІГІЄНІЧНІ	ЛІКУВАЛЬНІ
Гігієнічна	Коригуюча
Виробнича	Реабілітаційно-відновлююча
Ритмико-пластичні види:	Функціональні:
<i>Аеробіка</i>	<i>Мімічна</i>
<i>Ритмічна</i>	<i>Мануальна</i>
<i>Джаз-джим</i>	<i>Палмінг</i>
<i>Поп-джим</i>	<i>Дихальна</i>
<i>Джим-тоник</i>	<i>Парадоксальна гімнастика</i>
<i>Гідроаеробіка (акватика)</i>	<i>Гімнастика Бутейко</i>
<i>Аквабілдинг</i>	<i>Очищувальна гімнастика</i>

ГІГІЄНІЧНІ ВИДИ

Гігієнічна гімнастика – засіб оздоровлення і фізичного виховання людей, а також джерело їхньої сили, бадьорості й життєдіяльності.

Завдяки щоденним заняттям гігієнічною гімнастикою підсилюється кровообіг у тканинах, знижується артеріальний тиск, поліпшується діяльність серцево-судинної системи, збільшується життєдіяльність легень, установлюється правильний обмін речовин, підвищується діяльність центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату. Гігієнічна гімнастика позитивно впливає на психіку людини, підтримує її бадьорість, підвищує впевненість у своїх силах, сприяє гарному настрою. За даними професорів А. М. Крестовнікова, В. М. Машкова, І. М. Саркізова-Серазіні, у

процесі занять гігієнічною гімнастикою частота пульсу збільшується на 50-60%, максимальний тиск крові підвищується на 5-20 мм, кількість кисню, що поглинається, збільшується на 10-30%. З погляду сучасної фізіології, гігієнічна гімнастика тонізує весь організм людини і знімає загальне стомлення. Гігієнічна гімнастика сприяє впровадженню в побут корисних звичок: провітрювання кімнати, дотримання гігієнічних правил і режиму дня, використання водних процедур.

Важливе значення для людини має ранкова гігієнічна гімнастика, завдяки якій організм переходить від пасивного стану (сну) до активного, необхідного для робочої діяльності.

Під час сну відпочивають нервові клітини кори головного мозку та відновлюється їхня працездатність. Після пробудження через залишкові явища сну організм не може швидко включатися в роботу, тому що функції основних систем і органів знижені. Ранкова гімнастика допомагає активно включати в роботу всі органи і системи людини. Тільки правильно виконані вправи (з дотриманням заданого темпу, амплітуди, характеру м'язових зусиль) позитивно впливають на організм людини.

Людям старшого віку варто уникати вправ, що вимагають затримки подиху, силової напруги, стрибків, енергійних махових рухів, швидких нахилів, положень тіла униз головою. Вони повинні регулярно консультиватися з лікарем про ступінь впливу вправ і величину навантаження на кожному занятті, а з фахівцями з фізичної культури – про характер, особливості та методи виконання вправ.

Гігієнічну гімнастику можна проводити індивідуально, а також групами. Нею можна займатися не тільки вранці, але і вдень (через 1,5-2 години після прийому їжі) чи ввечері (за 1-2 години перед сном). Для занять

гігієнічною гімнастикою дітям, підліткам, людям молодого і середнього віку можна рекомендувати комплекси загальнорозвиваючих вправ. Однак цих вправ недостатньо щодо навантаження для тих, хто регулярно займається різними видами спорту.

Знаючи деякі загальні і часткові правила, можна самому скласти комплекси загальнорозвиваючих 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.

Підібрані вправи необхідно розташовувати в комплексі в наступному порядку:

- а) першими й останніми доцільно виконувати вправи на відчуття правильної постави;

б) далі в комплексі мають бути вправи (одна чи дві), що впливають на поліпшення діяльності всіх органів і систем людини. Це, як правило, прості, мало інтенсивні вправи, які включають у роботу великі групи м'язів усього тіла, що дуже важливо для підготовки організму до майбутньої роботи;

в) комплексом мають бути передбачені серії вправ для різних груп м'язів (рук, плечового поясу, спини, черевного пресу, ніг).

В разі цього в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Друга і третя серії цих вправ виконуються з підвищеною інтенсивністю. Під час такого чергування вправ поступово збільшується навантаження й у роботу включаються різні групи м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює належні умови для активного відпочинку;

г) далі рекомендуються 2-3 складні вправи для всіх частин тіла. Як правило, вправи силового характеру повинні передувати вправам на гнучкість, тому що попереднє розігрівання м'язів має передувати їхньому розтягуванню. Після активних м'язових зусиль доцільно виконати 1-2 вправи на розслаблення м'язів;

д) після складних вправ доречні спеціальні вправи (одна чи дві) на подих, за допомогою яких можна навчитися правильно дихати і засвоїти черевний, грудний і змішаний типи дихання;

е) наприкінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності. Завершується комплекс вправою на відчуття правильної постави.

Кожна вправа в комплексі повинна повторюватися 4-8 разів; вправи для розвитку сили – до відчуття легкої утоми, а вправи на гнучкість – до появи легких болючих відчуттів.

Комплекс вправ варто обновляти через 2-3 тижні; фізичне навантаження підвищувати поступово через 2-3 тижні. Гігієнічною

щоденною гімнастикою необхідно займатися всім людям. Вона повинна ввійти в режим дня кожної людини і стати його потребою, подібно обов'язковим гігієнічним процедурам, що загартовують.

5. Після завершення комплексу гігієнічної гімнастики обов'язковими є водні процедури.

Виробнича 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 виробничою 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 впрацьовування 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 впрацьовування. 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. Час проведення фізкультурних пауз визначається першими ознаками стомлення: з'являється втома, розсіюється увага, погіршується координація рухів і починає знижуватися працездатність.

На заняття приділяється 5-7 хвилин. Для людей, зайнятих одноманітною працею, корисно проводити дві фізкультурні паузи: за 1,5-2 години до обідньої перерви і за такий же час до кінця зміни. Індивідуальні фізкультпаузи проводяться 3-5 разів на день.

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

Перед початком (упровадженням) гімнастики в тому чи іншому цеху, відділі треба створити нормальні гігієнічні умови й вивчити особливості виробничої діяльності. Потім варто розробити комплекс вправ, записати його на плівку і підготувати з числа робочих інструкторів, що повинні будуть ознайомити робітників зі змістом комплексу вправ.

Уведення гімнастики в режим робочого дня необхідно оформити наказом керівника підприємства (установи, організації). Безпосередніми організаторами і провідниками виробничої гімнастики є методисти, а також начальники цехів, представники профспілок і громадських організацій.

Для консультуючої, керівної і контролюючої роботи затверджується «Рада здоров'я» (методичні ради). Під її керівництвом ведеться робота на підприємстві з впровадження гімнастики, підготовки інструкторів (по 2 чол. на 25-30 робітників).

Організація виробничої гімнастики вимагає ретельного обліку особливостей професійної діяльності працівників. Проте професій багато, і

вони занадто різноманітні. Тому подібні за своїми особливостями професії, стосовно до завдань виробничої гімнастики, поєднують у такі групи:

I група – професії з перевагою нервової напруги при незначному фізичному навантаженні й одноманітних робочих рухах (збирачі дрібних механізмів, монтажниці електроламп, перфораторники, швачки-мотористки, працівники на конвеєрах, наприклад, годинникових заводів, взуттєвих фабрик тощо). Зазвичай це монотонна праця, яка виконується сидячи; рухи обмежені, але водночас вимагають точної координації і напруги уваги, зору.

II група – професії, у яких поєднується фізична і розумова діяльність при середньому фізичному навантаженні і деякій розмаїтості рухів (токарі, фрезерувальники, стругальники, збирачі моторів тощо). Робота виконується стоячи. Вона характеризується частою зміною динамічних і статичних компонентів діяльності, постійною напругою уваги і зору.

III група – професії, що характеризуються різноманітними робочими операціями і вимагають великих фізичних напруг (формувальники, прокатники, будівельники тощо).

IV група – професії, зв'язані з розумовою працею (лікарі, інженери, бухгалтери, диспетчери тощо), що вимагають постійної розумової напруги та зосередження.

Особливо виділяються професії, що вимагають уваги, великої нервової напруги, вміння швидко реагувати на обстановку, що змінюється, і діяти при шумі, вібрації й інших зовнішніх подразниках (льотчики, водії автомашин, машиністи локомотивів тощо), а також професії, зв'язані з роботою під землею (забійники, прохідники в шахтах), з роботою в змінних температурних і ін. умовах (верхолази, сільськогосподарські робітники тощо).

Під час складання комплексів вправ потрібно виходити з таких *принципів*:

1. Зміст комплексу має відповідати завданням вступної гімнастики або фізкультурної паузи.
2. До комплексу вводяться вправи, що різнобічно впливають на організм працівників.
3. Вправи повинні відповідати індивідуальним особливостям та умовам проведення занять (цех, робочий одяг, стать, вік).
4. Розташовувати вправи в комплексі треба таким чином, щоб попередня вправа сприяла підготовці до більш успішного виконання наступної.
5. Фізичне навантаження повинне відповідати підготовленості тих, що займаються.

Ритмікопластичні види гімнастики – різновиди гімнастики оздоровчої спрямованості, головним змістом яких є ЗРВ, біг, стрибки і танцювальні елементи, які виконуються під емоційну ритмічну музику поточним методом.

Доступність ритмікопластичних видів 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, сідах, 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.

Ефективність ритмікопластичних видів зв'язана з тим, що цілеспрямований вплив гімнастичних вправ на опорно-руховий апарат, на окремі групи м'язів, суглобів, зв'язок сполучається зі значним впливом на серцево-судинну і дихальну системи. Завдяки швидкому темпу виконання багатьох рухів комплексу, включенню серій вправ з невеликими паузами між ними, значної загальної тривалості заняття, стимулюється діяльність систем енергозабезпечення м'язової роботи, потреба організму в кисні, і його споживання істотно зростає.

«Аеробіка» (від грец. «аеро» – повітря і «біос» – життя), «аеробна гімнастика», прийняті для позначення подібної гімнастики за кордоном, затвердилась як система на початку 80-х років в Америці. Зміст класичної аеробіки складають кроково-танцювальні вправи, ЗРВ, що виконуються переважно стоячи, слабо вирізняються частини заняття.

Поточний метод виконання вправ за характером навантаження на організм ставить аеробіку в один ряд з іншими важливими засобами оздоровчої спрямованості, із вправами циклічного характеру: бігом, ходьбою.

Ритмічна гімнастика як система затвердилась на кафедрі гімнастики (ГЦОЛІФКа) на початку 80-х років.

Емоційність занять – дуже важливий фактор, що пояснює привабливість ритмічної гімнастики. Яскрава, тонізуюча музика, включення танцювальних рухів, їхня ритмічність, позитивне емоційне тло занять, особливо групових, демонстрація вправ підготовленою ведучою, естетичне забарвлення уроку в цілому – усе це піднімає настрій, спонукає до активності, знімає психічну напруженість, позитивно впливає на центральну нервову систему тих, хто займається. У зв'язку з зазначеними особливостями, ритмічну гімнастику рекомендують використовувати в заняттях з різними

контингентами: школярами, студентами, робітниками, службовцями, причому як з жінками, так і з чоловіками. Природно, вправи і характер навантаження для чоловіків повинні бути декілька іншими: рухи більш строгими, переважна кількість силових вправ. У залежності від розв'язуваних завдань можуть складатися комплекси ритмічної гімнастики різної спрямованості і проводитися у формі зарядки, фізкультпаузи, спортивної розминки (10-15 хв) чи уроків (25-30, 45-60 хв). В уроці РГ виділяють три частини: підготовчу, основну і заключну (зразкове співвідношення частин уроку за часом відповідно: 5-10 %; 80-85 %; 10-15 %). У підготовчій частині заняття рухи виконуються окремими ланками тіла, у швидкому темпі (приблизно 130 акцентів у хвилину) і помірному (близько 60 акцентів у хвилину) з метою психологічного і функціонального настроювання на заняття. ЧСС досягає зони 60-65 % від максимуму.

В основній частині виконується кілька серій вправ, що всебічно впливають на весь організм і на окремі м'язові групи. Вправи, особливо в партері (в упорах, сідах, лежачи), виконуються в помірному і повільному темпі (60-30 рахунків-акцентів у хвилину). Це типово для вправ силового характеру і вправ на збільшення рухливості в суглобах. У залежності від завдань і загальної тривалості уроку, в основну частину включаються одна-дві серії бігових, стрибкових, танцювальних рухів, виконуваних у швидкому і дуже швидкому темпі (150 і більш акцентів у хвилину). Показники ЧСС свідчать про значне навантаження на серцево-судинну і дихальну системи, особливо в бігових серіях. Пульс досягає зони 80-85 % від максимуму, а в окремі моменти пік навантаження наближається до максимуму, обумовленому формулою: «220 мінус число, що указує вік».

Заключна частина не менш тривала, чим підготовча, що пояснюється необхідністю після інтенсивних вправ привести організм у стан, близький до вихідного. Вправи на розслаблення (стоячи, сидячи, лежачи) сполучаються з елементами психорегулюючого тренування, дихальними вправами, що сприяють відновленню.

Ритмічна гімнастика – музична форма гімнастики. Музика в даному випадку носить функціональний, лідируючий характер, визначає ритм і темп рухів. Підпорядкування рухів ритму музики і пояснює головним чином, чому даний вид гімнастики названий «ритмічною». Найбільш зручний для вправ музичний розмір – 2/4 і 4/4. Музичні твори з розміром 3/4 застосовуються переважно для вправ у повільному темпі.

Сучасний стан і подальший розвиток ритмікопластичних видів передбачає появу нових форм проведення занять гімнастикою.

Джаз-джим – система затвердилась в Скандинавії. Характеризується рухами, які виконуються досить повільно під музичний супровід в стилі «джаз». Має метою зберегти і продовжити активне довголіття. Користується попитом серед людей старшого і похилого віку.

Поп-джим – італійська система. Характеризується досить не послідовною побудовою комплексів вправ (після стрибків - вправи лежачи і т.д.). Музичним супроводом є, зазвичай, рок-музика.

Джим-тоник – французька система: вправи виконуються в парах (зазвичай у змішаних парах).

Гідроаеробіка (акватика). В цій системі використовується підвищена теплопровідність води. Вправи виконуються як в воді, так і бортику (березі).

Аквабілдинг. Вправи також виконуються в воді, але враховуючи таку її властивість, як підвищену щільність. Навантаження регулюються: швидкістю рухів, кратністю повторів, температурою і часом знаходження у воді.

ЛІКУВАЛЬНІ ВИДИ

Лікувальні види гімнастики – різновиди прикладної гімнастики, лікувальний метод використання фізичних вправ для більш швидкого і повноцінного відновлення здоров'я, загальної працездатності, а також розвитку рухових здібностей: пружкості, сили, витривалості, координації рухів, необхідних в умовах трудової діяльності.

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).

Позитивною стороною гімнастичних вправ є їхня доступність для будь-якого віку, можливість використання у відповідності з віком, статтю, а також підготовленістю тих, хто займається. В основі лікувальної дії вправ лежить їх здібність впливати на процеси збудження і гальмування, які протікають в корі головного мозку. Вправи через нервову систему позитивно впливають на весь організм хворого.

Основною формою занять є процедури, або урок лікувальної гімнастики. Вправи підбираються з врахуванням рекомендацій лікаря. Комплекси складаються як зі спеціальних вправ (відповідно до захворювання), так і з вправ, які загально впливають на організм. Загальний час заняття 30-60 хвилин.

Коригуюча – використовується для усунення окремих фізичних та косметичних недоліків.

Реабілітаційно-відновлююча використовується після тривалих перерв у тренуванні, пов'язаних з травмами або хворобою.

Функціональні:

Мімічна – проводиться з метою володіння мімічними м'язами. Проводиться з особами, яким необхідно володіти своєю мімікою: артисти, лектори, керівники підприємств та ін.

Мануальна спрямована на роботу кисті і пальців рук. Проводиться з особами, професія яких вимагає дуже тонкої роботи кисті і пальців: програмісти, артисти, піаністи та ін.

Палмінг – гімнастика для очей. Проводиться цілеспрямована робота з м'язами очей і кришталика. Американський лікар В. Х. Бейтс установив, що око працює за принципом фотоапарата з висувним об'єктивом.

Роль висувного об'єктива виконує деформуюче під впливом прямих і косих м'язів очне яблуко. Тому дно яблука або наближається, або віддаляється від кришталика для точної проекції фокуса зображеного на ньому предмета. На підставі цього відкриття була створена система відновлення зору.

Дихальна. Існує велика кількість дихальних систем гімнастики, які можна об'єднати в три основні групи:

а). Парадоксальна гімнастика (Стрельнікової) – спрямована на розвиток дихальних м'язів. Парадокс виконання дихальних вправ полягає в тому, що під час вдиху слід примусово зменшувати об'єм грудної клітини (нахил вперед, обхват руками, голову на груди), а під час видиху – збільшувати об'єм грудної клітини (підняти голову, прогнутися і т.д.).

б). Гімнастика Бутейко – спрямована на вольове зменшення дихальних циклів з метою збільшення концентрації CO₂ в організмі. Отримала визнання як система під час лікування астматичних захворювань, тренуванні занурювальників, як засіб релаксації.

в). Очищувальна гімнастика (Попової, Миколаєнко). Система полягає у виконанні спеціальних вправ, які приводять до очищення дихальних шляхів (від ротової порожнечі до альвеол легенів). Виконується трьохтактне дихання з вимовою певних звуків.

III. СПОРТИВНІ ВИДИ

МАСОВІ

Комбінації категорії «Б».
Максимальний розряд – I
дорослий. Максимальний рівень
змагань – першість області.

СПЕЦІАЛІЗОВАНІ

Комбінації категорії «А».
Максимальний розряд МСМК
(ЗМСУ). Максимальний рівень
змагань – Олімпійські Ігри.

Крім загальних задач для всіх видів гімнастики, метою занять спортивними видами гімнастики є оволодіння комбінаціями координаційно складних рухових навичок і демонстрація майстерності на змаганнях.

Спортивні види 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 – 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.

Спортивна гімнастика. Федерація (FIG).

Основний зміст спортивної гімнастики складає багатоборство. До чоловічого багатоборства входять: вільні вправи, вправи на коні-махи, кільцях, опорному стрибку, брусах, перекладині. До жіночого багатоборства – опорний стрибок, бруси різної висоти, вправи на колоді та вільні вправи.

Особливе місце в спортивній гімнастиці займають акробатичні та хореографічні вправи, стрибки на батуті.

Крім основних засобів в спортивній гімнастиці використовуються інші види фізичних вправ: вправи зі штангою, спортивні та рухливі ігри, плавання, легка атлетика, стрибки у воду, ходьба на лижах та ін..

Художня гімнастика. Федерація (FIG).

Художня гімнастика порівняльно молодий вид спорту, офіційне її визнання відноситься до 1947 року. Засобами художньої гімнастики вирішуються задачі загальної фізичної підготовки, спрямованої на оволодіння спеціальними руховими навиками без предметами і з предметами (обруч, стрічка, скакалка, м'яч, булави). Багато рухів в художній гімнастиці було запозичені з вільних вправ спортивної гімнастики і акробатичних вправ. В наш час художня гімнастика має свої специфічні вправи.

Сучасна програма змагань складається з вправ без предметів та з предметами: стрічка, булави, м'яч, обруч.

Групові вправи: п'ять дівчат, предмети – 3+2.

Спортивна акробатика. Федерація (МФСА).

Широкий розвиток акробатики починається в середині тридцятих років. В цей час вона стає самостійним видом спорту. За сучасною класифікацією

акробатика складається з наступних видів: стрибкова акробатика для чоловіків і жінок (комбінація сальтова і гвинтова), вправи у чоловічих «двійках», «четвірках», жіночих «двійках», «трійках», змішані пари.

Разом зі складними вправами акробатика налічує велику кількість нескладних вправ, що дає можливість проводити заняття з різним контингентом.

Атлетична гімнастика. Федерація (IFBB).

Основною метою атлетичної гімнастики – є підготовка до участі у змаганнях. Синонімами цієї системи – є «культуризм» і «боді білдинг».

Вищим досягненням професійного рівня у боді білдингу – є звання «Містер Олімпія», в аматорському «Містер Всесвіт».

Спортивна аеробіка.

Максимальний рівень проведення змагань – Першість Світу, максимальне спортивне досягнення – майстер спорту України.

Зміст спортивної аеробіки складають спеціальні динамічні вправи, що визначають спритність, силу, гнучкість, витривалість спортсменів. Комбінації виконуються під музичний супровід на обмеженій площі. Перемога виборюється у сольних виступах (чол.,жін.) і в командних (3 жін., 2 жін.+1 чол., 2 чол.+1 жін., 3 чол.) – вимоги однакові.

Спортивні танці

Класичні: вальс, фокстрот, (народні – «полька», «галоп», «мазурка» та ін.).

Латиноамериканські: «самба», «румба», «ча-ча-ча».

Відносно інших спортивних видів гімнастики, у спортивних танцях проводяться не змагання, а конкурси по номінаціям «А», «Б», «С» (за ступенем складності).

Спортивний рок-н-рол – ті ж вимоги, але в цьому напрямку спортивних танців присвоюються спортивні розряди і звання.

IV. КОСМЕТИЧНІ ВИДИ

Шейпінг – від *англ. **shaping*** – формувати, надавати форму. Як цілісна система «шейпінгу» сформувався у місті Ленінграді (1984 – 85 р.). Суть його складається в сполученні аеробіки з атлетичною гімнастикою, що особливо залучає дівчат, жінок. Шейпінг узяв усе краще: 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 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 тренуваності проводиться поточне тестування на перевірку зрушень, що відбулися в організмі, та необхідність коректування програми впливів.

Викладене вище свідчить про те, що шейпінг має велике майбутнє, тому що він увібрав у себе основні досягнення науково-технічного прогресу. Однак за існуючих шкільних умов на даному етапі поки досить складно реалізувати всі достоїнства шейпінга, водночас слід зазначити, що більшість позитивних моментів шейпінга цілком доступні вже сьогодні. Так, наприклад, у підготовчій частині уроку гімнастики дається аеробіка, а в основній частині – вправи, зв'язані з розвитком окремих м'язових груп.

Стретчінг (англ. **stretching**) – витягувати, розтягувати.

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.

Сформувалась система в результаті спостережень за тренуванням спортсменів (особливо за її початком).

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 тону 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 кульшових суглобах ще не гарантує рухливості в плечових суглобах. Тому для кожного суглоба і груп м'язів необхідно підбирати відповідні вправи на розтягування.

Загальна кількість видів стретчингу налічує більше десяти, але принципово окремих систем – дві.

Тонізуючий стретчінг – вправи на гнучкість, що виконуються під час розминки (вправи динамічні та статичні, однофазні та багатфазні).

Тренувальний стретчинг – спеціально підібраний комплекс вправ, який дає змогу вибірково впливати на окремі групи м'язів. При цьому, режими роботи м'язів треба чергувати в строгій послідовності і терміні часу.

2	1	4*
напруження	розслаблення	розтягування

Примітка* Відсоткове співвідношення терміну часу в кожному режимі роботи

Фейс білдінг (англ.) - формування (побудова) обличчя. Комплекс спеціально розроблених вправ спрямованих на зміцнення мимічних та жувальних м'язів. При виконанні вправ використовуються обтягування (пальпаторно або накладками), вакуумні та гідромасажери і т.д..

V. КУЛЬТОВІ ВИДИ

Ушу – китайська система виховання, що заснована на підставі даоської філософії – «мистецтво воїна», «бойове мистецтво».

Сучасну систему ушу поділяють на окремі, до певної міри, самостійні напрямки: оздоровче, спортивне, бойове.

В той самий час, всі види ушу поділяються на два напрямки:

- зовнішнє або «жорстке»;
- внутрішнє або «м'яке».

До сучасної системи гімнастики належить «м'яке», внутрішнє ушу. Загальні положення цієї системи відображені у філософських трактатах більш, ніж 2 тис. років тому – це долання сили за допомогою слабкості, жорсткого за допомогою м'якого.

Найбільш поширені в сучасній системі три школи «м'якого» ушу:

1. Ба гуа – вісім триграм («гра звірів»);
2. Сін – спрямована воля;

3. Тайцзіцюань.

Засоби ушу – це вправи, що складаються у канонизовані (треба виконувати так тому, що так треба виконувати) комбінації (*ката*), з концентрацією уваги на циркуляції енергії (*ци*) в організмі.

Йога – система заснована на підставі буддійської релігії, це – боротьба, рух, рух з доданням перешкод. Слово «йога» в перекладі з санскриту буквально означає «з'єднання», але в більш широкому тлумаченні – «те, що відповідає», «те, що послідовно і неухильно застосовується». Йога, в першу чергу, – релігійно-філософська система, і основну увагу в ній надається тим засобам і технічним прийомам, які сприяють досягненню кінцевої мети навчання. Сприйняття оточуючого середовища через пізнання, очищення, оздоровлення себе і всього світу. «Тіло людини – це храм, який слід очистити, щоб досягти абсолюту» – ціль занять йогою.

Різновиди йоги

Карма-йога – це дія служіння безмежній волі душі. Замість досягнення поверхневих зовнішніх змін, шлях карма-йоги має на увазі зміни нашого внутрішнього відношення і емоцій – в трансформацію дій у міру очищення і піднесення мотивації. Дії душі відбуваються через дії тіла.

Гьян-йога, також відома як Джняна-йога, – це шлях інтелектуального розвинення, це ясне знання без перешкод замутненої підсвідомості. В Гьян-йозі людина дивиться на все, аналізує, бачить, що причина всього є ніщо інше, як Бог, і концентрується на цьому.

Бхакті-йога – це шлях відданості, зобов'язання і повної віддачі себе любові до Божественного як до свого Коханого. Прикладом Бхакті-йоги служить рух «Крішна».

Раджа-йога – королівський Шлях, відноситься до йоги медитації. Традиційно цей шлях закликає до зосередженого чернечого способу життя, де вдосконалення займає багато років.

Мантра-йога використовує звук як двигун трансцендентної сутності життя. Трансцендентність (від лат. *Transcendo* - переступати) – філософський

термін, що характеризує те, що принципово недоступне досвідному пізнанню або не ґрунтується на досвіді. Те, що спочатку властиво свідомості: не набуває у процесі досвіду, а, навпаки, обумовлює і визначає можливість будь-якого досвіду.

Лайя-йога - злиття кінцевого і нескінченного. Мета Лайя-йоги – це злиття кінцевої свідомості з Нескінченною свідомістю. З Лайя і Мантра йогою розум розширюється через ритм, дихання, звук і мантру.

Джапа-йога – це частина Кундаліні-йоги. «Джап» означає безперервне, спокійне, медитативне повторення мантри. Вчення про Кундаліні-йогу допомагає вам стати самими собою. Краса життя в тому, щоб відчувати повноту самих себе в повній гармонії.

Тантра-йога – це шлях об'єднання чоловічої і жіночої полярностей в індивідуальну свідомість. Через практику Тантра-йоги руйнуються ментальні і підсвідомі блоки, і вивільняється потенціал. «Тантра» означає з'єднання. Це точність свідомості у вимірюваннях широти і довготи.

Хатха-йога – це найпопулярніший різновид йоги на Заході. Вона концентрується на вдосконаленні фізичного тіла з метою впливу на розум і свідомість.

До складу сучасної системи гімнастики входить лише хатха-йога – система спеціальних статичних положень (асани) з концентрацією уваги на диханні (прана) у звичайному стані і в стані медитації.

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, прискорення; «тха» – місяць, символ охолодження і гальмування.

Таким чином, «хатха» – це єдність і боротьба протилежних початків. Відповідно до навчання йоги тіло людини – єдине ціле, що складається з правої («сонячної») і лівої («місячної») половин, відповідальних за

життєдіяльність. Хвороба, це 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.

ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ

1. Загальна класифікація видів гімнастики в залежності від головних завдань, що вирішуються фізичним вихованням.
2. Назвіть освітньо-розвиваючі види гімнастики.

3. Групи вправ, що відносяться до засобів основної гімнастики.
4. Загальноприкладне значення основної гімнастики, форми організації.
5. Жіноча гімнастика як різновид основної гімнастики. Дайте характеристику.
6. Основні завдання, засоби атлетичної гімнастики.
7. Дайте характеристику такому виду гімнастики, як шейпінг. Риси характерні для цього виду гімнастики.
8. Назвіть, які завдання вирішуються за допомогою професійно-прикладної, спортивно-прикладної і військово-прикладної гімнастики.
9. Гігієнічна гімнастика, професійна гімнастика, ритмічна гімнастика – назвіть спільні риси.
10. Види гімнастики відносяться до спортивних видів. Дайте характеристику спортивних видів гімнастики.
11. Косметичні види гімнастики, їх характеристика та засоби.
12. Культурні види гімнастики. Класифікація, засоби, форми організації.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры* / Под ред. М. Л. Украна и А. М. Шлемина. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. *Гимнастика. Учебник для ин-тов физ. культ* / Под ред. А. М. Шлемина и А. Т. Брыкина. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. *Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры* / Под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. *Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры* / Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. *Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах).* – Ч. 1. – Тернопіль: ТДПУ, 2001.
6. *Майєр В. І. Профілактика зорового стомлення і розвиток зорових здібностей // Теорія та методика фізичного виховання.* – 2002. – № 3. – С. 39-49.
7. *Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.* – М.: Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2000.
8. *Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник* / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х.: Консум, 1998.