

## Тема: ВИДИ ГІМНАСТИКИ

1. Класифікація видів гімнастики;
2. Характеристика освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики;
3. Характеристика прикладних видів гімнастики;
4. Характеристика спортивних видів гімнастики.

### Література:

1. Беляк Ю.І., Рихлюк С.П. Основна гімнастика. - "Гостинець", 2003.
2. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. / Под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1985, 446 с.
3. Гімнастика . Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. / А.Жалій, В.Д. Палига. – К.: Вища школа, 1975, 387 с.
4. Гімнастика. Навчальний посібник для студентів коледжу ФВ. Частина 1,2. / Під загальною редакцією Б.М. Грабчука. – Івано-Франківськ, 2002, 143с.
5. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1985, 160 с.
6. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. – Киев "Здоров'я", 1980, 272 с.
7. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. – К.: Радянська школа, 1990, 186с..
8. Спортивная гимнастика. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1988, 32с.
9. Худолій О.М.основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. В 2-х частинах – вид.3-є. – Харків, 2004. - Частина 1- 414с..

### **Класифікація видів гімнастики.**

Гімнастика виконує у суспільстві велику кількість функцій. Їх здійснення відбувається завдяки існуванню різновидів гімнастики. Їх поділяють у три групи:

#### **Освітньо-розвиваючі та оздоровчі види гімнастики:**

Основна гімнастика;  
Гігієнічна гімнастика;  
Атлетична гімнастика;  
Ритмічна гімнастика;  
Жіноча гімнастика;  
Виробнича гімнастика;  
Лікувальна гімнастика.

#### **Прикладні види гімнастики:**

Професійно-прикладна гімнастика;  
Спортивно-прикладна гімнастика;  
Військово-прикладна гімнастика.

#### **Спортивні види гімнастики:**

Спортивна гімнастика;  
Художня гімнастика;  
Спортивна акробатика;  
Спортивна аеробіка.

### **Характеристика освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики**

#### **ОСНОВНА ГІМНАСТИКА**

За допомогою засобів основної гімнастики ( О.Г.) вирішується оздоровчі та виховні задачі фізичного виховання: забезпечення всебічного фізичного розвитку, покращення функціональних можливостей організму, підвищення загальної підготовленості, розвитку фізичних якостей, формування та , вдосконалення і закріплення рухових навиків, поліпшення координації рухів і відчуття рівноваги.

В процесі занять ОГ виховуються морально-вольові якості (дисциплінованість, зібраність, вміння узгоджувати свої дії в колективі, емоційний інтерес до своєї діяльності, пізнавальні якості — увага, увага, мислення і т.п.

В зв'язку з цим ОГ входить самостійним видом в програму фізичного виховання в основних ланках системи фізичної\* виховання.

#### **Різноманітність засобів ОГ дозволяє**

вибирати вправи доступні дітям дошкільного віку, учнів молодшого, середнього і старшого шкільного віку, всім віковим групам дорослого населення. ОГ ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ на уроках фізичної культури, заняттях груп здоров'я і загальної фізичної підготовки.

#### **Оздоровчий вплив ОГ пов'язаний з рішенням задач гармонійного розвитку**

всіх органів і систем організму. В процесі цих занять широко використовуються ЗРВ. ЗРВ можна виконувати з предметами: гімнастичними палицями, гантелями, скакалкою, набивним м'ячем; з лавкою, на лавці, на гімнастичній стінці. Всі вони збільшують фізичне навантаження, комплексно впливають на розвиток основних фізичних якостей. При підборі ЗРВ, визначенні їх дозування, враховують індивідуальні особливості тих, хто займаються, стан здоров'я, фізичну підготовленість, вік, стать. Фізичне навантаження повинне зростати рівномірно. На заняттях -з дітьми та підлітками та особливо з особами похилого віку необхідно суворо дотримуватись принципів систематичності, послідовності і поступового підвищення фізичного навантаження. На заняттях ОГ формуються і вдосконалюються необхідні рухові навички ходьби, бігу, рівноваги, метання, лазіння, перенесення вантажу, подолання перешкод. Ці вправи виховують навички орієнтування в просторі, вміння враховувати навколишні умови. Рівновага, як збереження стійкого положення тіла, вимагає зібраності, уваги, координації рухів, орієнтування в просторі, кмітливості, самовладання. З цією метою використовують різновиди ходьби, бігу, стрибки, повороти на зменшеній площині опори, акробатичні вправи, елементи хореографії на заняттях з людьми різного віку. Для вдосконалення функції рівноваги

використовуються різні тренажери.

Основне методичне положення в навчанні - сувора методична послідовність матеріалу, який вивчається. Навчання проводиться невеликими частинами, послідовно, починаючи з простих і легких форм. Початкове навчання рухових дій повинно повторюватися ні кожному занятті до тих пір, доки не буде засвоєна йот найпростіша форма.

ОГ - ефективний засіб, вирішення ряду виховних та освітніх задач фізичного виховання.

### ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА

Гігієнічна гімнастика (Г.Г.) - засіб фізичного виховання, яким вирішує задачі зміцнення і збереження здоров'я людини, підвищення життєдіяльності організму в цілому.

З точки зо фізіологічної дії вона тонізує організм, знімає втому після трудової і суспільно-корисної діяльності людини. ГГ широко використовується в умовах повсякденного побуту людини. Вона сприяє вихованню у людини корисних звичок. дотримання гігієнічних правил, залучення до систематичних запиті фізичними вправами.

В якості засобів використовуються дихальні вправи в поєднанні з ходьбою, бігом, водними процедурами, масажем і загартовуванням. ГГ проводиться в режимі дня серед всіх прошарків населенні, Вона може проводитись ранком, вдень, ввечері. Ранком з метою швидкого досягнення оптимальної працездатності організму. Вдень - для попередження або зняття втоми; ввечері для зняття надмірної напруги. В усіх випадках заняття фізичними вправами необхідне поєднувати з загартовуванням. Цінними засобами загартування служать спеціальні повітряні і сонячні ванни, перебування на свіжому повітрі в любую погоду, обтирання, купання.

В групах дитячого садку ГГ - невід'ємний процес режиму дня. Вона обов'язкова для кожної дитини. Шкільна ГГ проводиться до уроків, на уроках, на перерві, в режимі продовженого дня. У вузах зарядка - один із засобів впровадження фізичної культури в побут студента. В армії зарядка вирішує не тільки оздоровчо-гігієнічні задачі, а також задачі фізичної підготовки військовослужбовців. ГГ включає в себе ЗРВ і анатомічні форми природних рухів, які застосовуються у вигляді комплексів вправ з оздоровчою метою.

Зміст комплексу і послідовність розташування вправ, їх дозування залежить від віку, фізичного розвитку і підготовленості. Вправи повинні всебічно впливати на організм і бути доступними. В початковому періоді кількість вправ і їх дозування повинно бути мінімальним. Поступово їх кількість, і дозування імітується. Кожна вправа повторюється 6-12 разів, кількість вправ в комплексі може бути від 8 до 15.

### АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

Атлетична гімнастика (АГ) користується великою популярністю серед значної частини населення. Особливо велика увага до занять АГ спостерігається серед підлітків і молоді.

Секрет популярності АГ викликаний постійним прагненням мати красиве тіло, могутні сильні м'язи, горду поставу.

Проте було б невірно вважати, що АГ направлена тільки на нарощування м'язової маси. АГ - це науково обґрунтована система вправ, які розвивають силу, в поєднанні з всебічною фізичною підготовкою, і направлена на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, підготовку молоді до високопродуктивної праці і захисту Батьківщини.

Раціональні методи заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному розвитку сили, витривалості, спритності, заняття АГ виховує міцних, сильних, стійких, впевнених в своїх силах людей.

АГ широко використовується в армії, в тренуванні спортсменів.

Велику користь ці заняття приносять людям, які не звикли до систематичних занять фізичними вправами, слабо фізично підготовлені. Порівняно з іншими видами спортивної діяльності АГ суттєво економить час, дозволяючи ізольовано діяти на слабо розвинені м'язи, точно дозувати навантаження. Перші результати занять можна побачити через декілька місяців. Доступність атлетичної гімнастики пояснюється простотою техніки виконання вправ. З метою залучення людей різного віку до регулярних занять організуються фізкультурно-оздоровчі групи силовий підготовки, або групи атлетичної гімнастики.

Задачі фізкультурно-оздоровчої групи силовий підготовки:

1. досягнення високого рівня гармонійного фізичного розвитку.

2. Підвищення силових показників, розвиток інших фізичних якостей, оволодіння широким колом рухових навиків, необхідні у повсякденному житті.

3. Виховання інтересу і звички до систематичних занять фізичними вправами і спортом, до активного відпочинку корисного проведення дозвілля.

В групі атлетичної гімнастики приймаються люди різного віку, допущені лікарем.

В заняттях АГ широко використовуються ЗРВ без предметів і з предметами: гімнастичними палицями, набивними м'яч гантелями, еспандером, скакалками; вправи на приладах, гімнастичній стінці, канаті, жердині, похилій лаві, перекладині; стрибкові вправи.

СФП забезпечується вправами з гантелями, гириями, резиновим еспандером, вправами на тренажерах, блочних обладнаннях.

Особливо важливо на першому етапі занять приділяти увагу засобам ЗФП, які забезпечують фундамент всебічного розвитку.

Для розвитку витривалості в заняття обов'язково необхідно включати кроси або біг в помірному темпі, чергуючи його з короткими прискореннями.

Силові тренування дають досить швидкий, порівняно з іншими видами фізичної діяльності, ріст м'язової тканини. Для цього необхідно застосовувати достатньо великі обтяження, з якими можна виконувати вправи не більше 10 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 об'єм планується на середину або кінець тижня. Об'єм навантаження і інтенсивність занять залежить від рівня фізичної підготовленості.

На результат занять суттєвий вплив мають такі фактори, як режим дня, умови побуту, відмова від шкідливих звичок.

Займатися атлетичною гімнастикою можна в любий час дня, обов'язково не раніше ніж через 1 - 1,5 г. після приймання їжі. Закінчувати - не менше ніж за 1,5 - 2 години до сну.

Ефективність занять АГ забезпечується перш за все єдністю навчання і виховання, керівним впливом тренера, вірним підбором засобів і методів, свідомістю і активністю тих, які займаються.

## ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

### ВИРОБНИЧА ГІМНАСТИКА

Виробнича гімнастика (ВГ) - це використання фізичних вправ режимі трудового дня з метою підвищення професійної працездатності шляхом створення найбільш сприятливих умов для умової діяльності і відпочинку.

Наукові дослідження довели позитивний вплив ВГ на здоров'я працюючого, його фізичний розвиток, підвищення працездатності, зниження травматизму і виробничого браку, підвищення продуктивності праці.

Гімнастичні вправи чинять різнобічний вплив на організм, поліпшують точність рухів, здоров'я, виховують організованість, дисципліну.

Заняття гімнастикою на виробництві віднімає лише декілька хвилин робочого часу, але приносить неоціненну користь людині.

ВГ проводиться безпосередньо в цеху, відділі, лабораторії перед початком робочої зміни або в спеціальні перерви на протязі трудового дня.

Завдання ВГ:

1. Сприяння зміцненню здоров'я.

2. Підвищення працездатності, зниження виробничої втоми.

3. Підвищення загальної культури рухів. Поліпшення рухової координації забезпечує точність, спритність, поліпшення робочих операцій.

4. Залучення трудящих до занять масовими формами фізичної культури.

5. Сприяння естетичному вихованню трудящих.

Для безпосереднього проведення виробничої гімнастики 11.1 семінарах готуються громадські інструктори, де вивчають 11, теоретичні основи ВГ, розбирають комплекси вправ для різних професій, оволодівають навичками проведення вправ.

Основні форми проведення ВГ:

1. Ввід на гімнастика. Її мета - підвищити функціональну готовність організму до роботи. Гімнастика перед роботою і дозволить скоротити період впрацювання. Тривалість 7-10 хвилин.

2. Фізкультурна пауза. Метою фізкультурної паузи є досягнення стійкої і високої працездатності, вдосконалення фізичних якостей людини. Час проведення фізкультурних пауз визначається першими ознаками втоми: появи втоми, гіпоксії, розсіювання уваги, погіршення координації рухів. Тривалість 5 хвилин. Для людей, зайнятих одноманітною працею, корт не проводити дві паузи в трудову зміну.

3. Фізкультурні хвилини. Знімають локальну втому. Комплекс з 3-4 вправ виконується під час зміни багаторазові, в мірі потреби, в залежності від самопочуття.

4. Фізкультурні мікропаузи - це один рух або спеціальний прийом, який повторюється декілька разів за обмежений час, ефективно знімає гальмівний стан з нервових центрів, підвищує тонус окремих м'язів, посилює кровообіг. Мікропаузи рекомендується виконувати щогодини, незалежно від виконання інших форм ВГ.

Організація ВГ вимагає ретельного врахування особливостей професійної діяльності тих, що займаються. Подібні по своїм особливостям професії стосовно до задач ВГ об'єднують в наступні групи:

- Професії з переважно розумовою працею;
- Професії з незначним фізичним навантаженням, проте з одноманітними трудовими операціями; Як правило, виконується в положенні сидіння: рухи обмежені, але вимагають точної координації, цруженої уваги і зору.
- Професії з помірними ФН з великим набором різних операцій;
- Професії з використанням значної фізичної праці.

Заняття гімнастикою в режимі трудової діяльності рекомендовано поєднувати з оздоровчо-фізкультурними заходами, чати робітників до занять фізкультурою по місцю проживання, групах здоров'я, вдома.

Все це сприяє підвищенню трудової активності, фізичному удосконаленню тих, що займаються і збереженню їх здоров'я.

## ЛІКУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА

Лікувальна гімнастика - різновидність прикладної гімнастики. Ідеально підібрані вправи застосовуються для відновлення чсних рухових функцій після різних пошкоджень. Найбільший розвиток вона отримала в роки Великої вітчизняної війни. Досвід роботи в госпіталях показав, що комплексне лікування з включенням в нього ЛГ забезпечувало не тільки одужання, а також і встановлення боєздатності поранених солдат і офіцерів.

В останній період вчені розробили обґрунтовану методику зсування вправ при різних захворюваннях. Так, наприклад, для хворих з недостатністю кровообігу, лікувальна гімнастика сприяє не тільки загальному зміцненню організму, а й полегшує роботу серця, зміцнює серцевий м'яз, сприяє відновленню нормального кровообігу, покращує обмін речовин. При захворюванні органів дихання застосування гімнастики сприяє ліквідації дихальної недостатності, розвиваючи рухливість грудної клітки, збільшуючи життєву ємність легенів. Лікувальна гімнастика - ефективний засіб профілактики і лікування хвороб органів травлення і кишечника, зміцнюючи м'язи передньої стінки живота, і покращуючи кровообіг внутрішніх органів.

Найбільш ефективну дію лікувальна гімнастика має на опорно-руховий апарат (м'язи, зв'язки, суглоби і кістки). При відсутності рухів суглоби втрачають свою рухливість, падає здатність до м'язових скорочень, працездатність.

Засоби ЛГ : стройові вправи, різновиди переміщення танцювальні кроки, ЗРВ без предметів і з предметами, вирами щ гімнастичній стінці і лавці, вправи на спеціальних тренажерах, прикладні вправи.

Основною формою занять є процедура або урок ЛГ.

Загальна тривалість занять 30 - 60 хвилин.

Методист ЛГ працює в тісному контакті з лікуючим лікарем

## ЖІНОЧА ГІМНАСТИКА

Жіноча гімнастика - різновидність основної гімнастики > жінок. Поряд з вирішенням задач, загальних для багатьох видів гімнастики, в змісті і методиці занять враховуються особливості жіночого організму і перш за все функції материнства. В ЖГ багато вправ направлено на зміцнення м'язів малого тазу, черевних м'язів та м'язів ніг.

Заняття (уроки) жіночої гімнастики насичені ЗРВ без предметів і з предметами, вправами художньої гімнастики і хореографії. Широко використовується гімнастична стінка, лава.

Зміст жіночої гімнастики визначають в основному ЗРВ для всіх частин тіла. Характерною рисою жіночої гімнастики є використання танцювальних вправ і вправ художньої гімнастики. Нескладні з'єднання рухів бальних, народних і сучасних ганців в поєднанні з гімнастичним вправами підвищують емоційність занять. Нескладні елементи і вправи художньої гімнастики, в тому числі з різними предметами, сприяють гармонійному розвитку фізичних якостей, пластичності рухів.

З врахуванням схильності жінок до музикальних форм рухів, заняття необхідно проводити з музикальним супроводженням.

Вправи для розвитку фізичних якостей необхідно узгоджувати з плавкими, м'якими, "заокругленими" рухами. В занятті необхідно широко застосовувати вправи на гнучкість і поставу.

### РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА

Сьогодні ритмічна гімнастика завоювала симпатії людей на всій земній кулі, привернула до систематичних занять мільйони людей, даруючи їм радість і здоров'я. Особливо популярна вона серед молоді і дітей. Ритмічній гімнастиці притаманна схожість з сучасними танцями, вона дозволяє уникати монотонності у виконанні вправ і в той же час сприяє розвитку фізичних якостей, покращує координацію рухів, розвиває відчуття ритму, сприяє розвитку граційності, елегантності, підвищує фізичну працездатність. Завдяки їй діти виправляють поставу, зміцнюють м'язи, розвивають силу і гнучкість. Розвиток рухових якостей в процесі занять ритмічною гімнастикою дозволяє успішно оволодівати іншими видами фізичних вправ, в т.ч. прикладними.

Елементи ритмічної гімнастики можна успішно використовувати і під час фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школи, в вільний від навчання час.

По функціональному призначенню ритмічна гімнастика поділяється на оздоровчу, лікувальну і прикладну. В свою чергу оздоровча ритмічна гімнастика по віковому призначенню ділиться на гімнастику для дітей, молоді, для людей середнього і похилого віку. Виділяють ігрову, танцювальну, атлетичну і психореґулюючу ритмічну гімнастику. Ритмічна гімнастика для дітей повинна Носити ігровий характер.

Підлітки і юнаки, в залежності від індивідуальних особливостей, можуть успішно займатися як танцювальною, ТІК І атлетичною ритмічною гімнастикою

Адекватним потребам жінок 25-50 років буде комплекс і чіткою направленістю вправ на розвиток сили рук, черевного пресу, вправи для зменшення жирової тканини на стегнах, сідницях, талії. Використовують танцювальні елементи і прості по координації вправи. Мужчинам цього віку може бути рекомендована атлетичні гімнастика.

Для людей похилого віку ритмічна гімнастика повинна бути психореґулюючою, підтримуючою, а не розвиваючою зменшується кількість динамічних вправ, стає повільніший теми рухів, ширше застосовуються психореґулюючі засоби - аутогенні тренування, навіювання.

Комплекси ритмічної гімнастики переважно направлені ні удосконалення серцево-судинної і дихальної системи, на розвиток м'язово-зв'язкового апарату та зміцнення нервової системи.

Крім прикладної направленості , ритмічна гімнастик! використовується при підготовці спортсменів в різних видах спорту, а також артистів балету і цирку, широко використовується у лікувальній фізкультурі, головним чином при кардіологічних дихальних захворюваннях, неврозах, психічних розладах.

Незалежно від різновидів ритмічну гімнастика можна проводити в закритих приміщеннях, на повітрі (стадіонах, майданчиках, парках), в воді (аквааеробіка). При цьому вправі і можуть виконуватись в положенні: стоячи, сидячи, на стільці, лавці; лежачи на животі, спині і ін.. Не виключається можливість використання предметів ( м'ячів, палиць ), а також обтяжень і

амортизаторів.

Мета занять заключається в покращенні стану здоров'я і підвищенні функціональних можливостей організму. Заняття ритмічною гімнастикою супроводжуються активними обмінними процесами, які проходять в організмі. Самі активні фізіологічні зміни проходять при виконанні так званих аеробних фізичних навантажень.

Аеробні навантаження досягаються за допомогою фізичних вправ на витривалість, які виконуються в швидкому темпі і потребують значної кількості кисню в досить довгий відрізок часу.

Підвищує вентиляцію легень і збільшує аеробні функції організму використання в комплексах циклічних вправ (бігу, стрибків, елементів танцю).

### ЗАВДАННЯ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

- підвищення працездатності;
- виховання правильної постави;
- розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації;
- розвиток відчуття ритму і темпу;
- підвищення інтересу до занять фізичною культурою.

ЗАСОБИ - загально розвиваючі вправи; - бігові рухи; - елементи сучасних танців; - елементи художньої гімнастики (різновиди ходьби, бігу, стрибків).

Як і усі ЗРВ, вправи з ритмічної гімнастики легко дозуються, цілеспрямовані по дії на організм, дуже прості у виконанні і доступні при навчанні. Вправи виконуються поточним методом, 50 серій їх чергуються одна за одною без перерви. В ритмічній гімнастиці вправи виконуються під музику в чіткому ритмі.

Особливістю проведення занять з ритмічної гімнастики є переважно показ вправ учителем. Таким чином, не витрачається додатковий час на пояснення і вивчення вправ. ІДс дозволяє значно збільшити рухову активність учнів і підвищити щільність занять.

Проте, повністю виключати словесне пояснення при рвов денні занять ритмічною гімнастикою не рекомендується, слова-вказівки, слова-команди повинні супроводжувати безперервний показ. Крім того, в деяких випадках необхідний і підрахунок, голосом виділяючи акцентовані музичні звуки.

Це дозволить учням уважніше слухати музику і координувати свої рухи в відповідності з ритмічним малюнком музичного твору.

Вправи в комплексі підбираються так, щоб вихідне положення наступної вправи було однотипне, або кінцеве положення попередньої вправи було вихідним наступної вправи.

Починати навчання необхідно з найбільш простих вправ локальної дії. Це - рухи в суглобах кінцівок, рухи головою, плечима, тазом. Такі вправи потребують концентрації уваги тілі.мі на одній частині тіла, на одному - двох суглобах, невеликій і руні м'язів, не потребують високого рівня координації рухів і швидко запам'ятовуються. Поступово ускладнюючи комплекс, можи! перейти до вивчення і більш складних вправ. До них відносянам вправи, які включають в рух декілька суглобів і частий 11 ЛЯ Наприклад, послідовні і чергові рухи кінцівками, одночасні рунМ руками і тулубом. Подальше ускладнення комплексу переди,РИМ засвоєння вправ, які включають в роботу м'язи всього тіла, такиИі як нахили, махи ногами в поєднанні з рухами руками і тлі | останню чергу слід вивчати ЗРВ для однієї або декількох чаї пін тіла в з'єднанні з елементами танцю, бііу і стрибками.

Частота зміни комплексів залежить від швидкості їх засій»....

і інтересу до них зі сторони тих, що займаються. Як тільки добрі засвоєний комплекс перестає цікавити і виконується неохоче, вправи пора замінити. Деколи достатньо ускладнити деякі вправи. Деколи підібрати новий музичний супровід.

Важливе значення в ритмічній гімнастиці має навантаженні Величина навантаження визначається кількістю і складністю вправ в комплексі, дозуванням, темпом і амплітудою їх виконання, і тривалістю заняття, використанням предметів, обтяжень.

Розпочинати заняття необхідно з невеликого доступного

навантаження, виконання вправ в середньому темпі, з помірний» амплітудою. В ритмічній гімнастиці темп виконання мирний визначається темпом музичного супроводу. Правильні

дозування навантаження визначається реакцією на неї сірини Адекватним показником на навантаження можна рахувати чаї і" серцевих скорочень (ЧСС). Для дітей середнього шкільного ній ЧСС в спокої - 80 - 90 уд/хв. при середніх навантаженнях і 110-120 уд/хв., при максимальних навантаженнях 130-140 уд/хв.

В ритмічній гімнастиці може бути використана різноманітна музика: джазова, поп-музика, класика в сучасній обробці. Основна вимога - це ритмічність і емоційність. Вибір залежить і від того, кому вона призначається.

Для дитячих комплексів підійде, як інструментальна, так і вокальна музика: пісні, музика із кінофільмів. Молоді сучасна, рок-музика.

Теоретично можливі різні варіанти занять ( 15 хв., 30 хв., 60 хв.). Вони можуть відрізнятися підбором засобів , дозуванням окремих вправ, темпом їх виконання, амплітудою рухів, їх чергуванням Однак різні варіанти уроків підпорядковуються єдиним законам, тому можна говорити про їх структуру і компоненти. Найбільш значною структурною одиницею є комплекс. Виділяють підготовчу, основну і заключну частину комплексу.

Підготовча частина, або як її називають розминка, складає 5 - 10 % від загального часу заняття. В ній вирішується завдання загального настрою учнів на роботу, переходу організму на другий | рівень функціонування.

Основний зміст підготовчої частини складають наступні вправи: підйоми на півпальці з різноманітними рухами рук , напівприсіди з різноманітними положеннями і рухами рук, ходьба ( на місці із просуванням); прості танцювальні кроки і невеликі з'єднання; нахили, випади, біг, підскоки.

Така схема підготовчої частини дозволяє поступово розгортати схеми енергозабезпечення м'язової діяльності. Така програма характерна для 45 - 60 хв. комплексу і може значно видозмінюватись в залежності від завдань уроку, віку і підготовленості тих, хто займається.

При короткочасному занятті, наприклад ранковою гімнастикою, впродовж 15 хвилин, дана підготовча частина може стати основним змістом занять.

**Основна частина** займає 80-85% всього часу занять Кількість серій може складати від однієї до 6 - 7 .

Наприклад, для 15 - 20 хв. основної частини найбільш характерна двохсерійна форма. Спочатку включають вправи дим м'язів шиї, рук і плечового поясу, тулуба і ніг. Друга серія може складатись з танцювальних, стрибково-бігових вправ та вправ змішаного характеру.

Сама складна форма характерна для 30-45 хв. основної частини: перша серія складається з вправ, які послідовно розминають суглоби і м'язи (зверху - вниз); 2 - бігова, включаючи різні підскоки на двох і одній нозі: 3 - вправи для всього тіла, але\* ) великою амплітудою; 4 — танцювальна і танцювально-бігова; 5 партерна; 6 - бігова і танцювальна.

Однією з умов, правильно побудованого заняття , є наявність, заключної частини, яка складає 5 — 15 % часу занять.

Вона включає декілька серій:

-серія з дихальних вправ і рухів на розслаблення, на гнучкість:

- серія вправ психорегулюючої дії, включаючи аутотренінг
- вправи з нескладних танцювальних з'єднань.

## ПРИКЛАДНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

### I. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

Гімнастика як один з головних засобів всебічної и гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я працівників! формування в них життєво необхідних вмінь та навиків, вихованні моральних і вольових якостей, має широке розповсюдження і нашої країні. До прикладних видів гімнастики відносяться



## ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ГІМНАСТИКА

Спортивно-прикладна гімнастика.

Військово-прикладна гімнастика

Усі прикладні види , зберігаючи загальну направленість гімнастики в цілому, дають можливість точніше визначати і вирішувати задачі для людей, зайнятих конкретною трудовою діяльністю, забезпечуючи цілеспрямовану підготовку до неї, творчо працювати, успішно нести службу в рядах збройних сил.

Особливістю вказаних видів є те, що вони покликані вирішувати спеціальні задачі: удосконалення рухових здібностей<sup>^</sup> від яких залежить успіх в оволодінні вибраною спеціальністю, аби тим чи іншим видом спорту. Професійно-прикладна гімнастика ми допомагає готувати кадри до майбутньої трудової діяльності спортивно-прикладна гімнастика сприяє успішному розвитку фізичних якостей, які необхідні для досягнення високих трудових або спортивних результатів.

результатів в обраному виді спорту.

Основними засобами, які застосовуються в усіх вказаних видах гімнастики, є загальнорозвиваючі і прикладні вправи. Змінюється не тільки вибір вправ, але й інтенсивність їх виконань, чисельність повторень і методика проведення. В залежності від задач, які вирішуються кожним з цих видів, можливі застосовуватись і інші гімнастичні вправи.

## II. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ГІМНАСТИКА

Професійно-прикладна гімнастика — складова частини професійно-прикладної фізичної підготовки, направлена на загальний фізичний розвиток тих, які займаються і метою удосконалення рухових здібностей людини, від яких в значній мірі залежить оволодіння вибраною професією.

Розвиток науки і техніки, виникнення нових областей знань і [високі технічні досягнення пред'являють нові, підвищені вимоги до [підготовки кваліфікованих робітників, інженерів, техніків.

Професійно-прикладній гімнастиці, як і прикладній фізичній [підготовці в цілому, приділяється велика увага. Вони стали однією [із важливих сторін цілеспрямованого фізичного виховання молоді, [її підготовки до майбутньої трудової діяльності.

Сучасні вимоги виробництва передбачають значне розширення підготовки робітників високої кваліфікації в системі професійно-технічної освіти. В навчальних закладах цього профілю фізичне виховання є складовою частиною навчально-виховного процесу. Особливістю навчальних програм для названих навчальних закладів являється чітко виражена професійна заправленість. Ці задачі реалізуються у взаємозв'язку з загальними вимогами фізичного виховання та з урахуванням майбутньої професії.

В основі навчально-виховного процесу з професійною направленістю лежить цілеспрямована рухова діяльність учнів. При цьому, як основний засіб, застосовуються спеціально підібрані вправи, за допомогою яких формуються рухові навички, необхідні тій чи іншій професії.

Заняття професійно-прикладною гімнастикою дають можливість вибірково впливати на основні функції і системи організму і тим самим сприяти швидкому оволодінню даною спеціальністю. В якості засобів професійно-прикладної гімнастики застосовуються ЗРВ без предметів і з предметами, вправи на гімнастичних приладах, акробатичні вправи, опорні і неопорні стрибки, стрибки на батуті, прикладні вправи і др.

Професійно-прикладна фізична підготовка в цілому, в якій суттєве місце відводиться гімнастиці, поділяється на загальну, професійно-прикладну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний армонійний розвиток і оздоровлення учнів. Вона передбачає заняття різними гімнастичними вправами і видами спорту: /атлетикою, лижами, плаванням та іншими видами, які служать цілям всебічного розвитку фізичних і духовних сил майбутніх молодих спеціалістів.

Професійно-прикладна гімнастика проводиться з врахуванням профілю майбутньої виробничої діяльності. Зміст професійно прикладної гімнастики складають такі вправи, з допомогою яких успішно здійснюється підготовка до конкретних умов трудової діяльності в тій чи іншій області. Вправи, які застосовуються на заняттях, спрямовані на розвиток тих м'язових груп, які несуть основне навантаження в процесі праці. Крім цього, вони сприяють розвитку тих психофізичних функцій, до яких пред'являють підвищені вимоги в даному виді трудової діяльності.

При підборі засобів професійно-прикладної гімнастики рекомендується дотримуватись певної схеми ;

- врахування особливостей професійної діяльності;
- визначати конкретні задачі по застосуванню гімнастики при навчанні певної професії.
- вказувати рекомендовані засоби інших видів спорту, які < найбільш значимими для тієї чи іншої професії в якості засоби фізичної підготовки;
- встановити контрольні нормативи.

Спеціальна фізична підготовка проводиться в позаурочній час, на секційних заняттях по видах спорту, забезпечуючи формування потрібних для даної професії рухових навиків і фізичних якостей.

Конкретний об'єм (комплекс) фізкультурних заходів визначається в залежності від режиму учбового дня і профілю навчального закладу.

Спортивно-прикладна гімнастика - основна частина загальної фізичної підготовки в різних видах спорту.

Успішне вирішення задач, зв'язаних з удосконаленням фізичної підготовки спортсмена, здійснюється із застосуванням різних вправ для розвитку сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності. З допомогою гімнастичних вправ можна вибірково впливати на розвиток функцій різних систем організму, і саме на різні групи м'язів, різні частини тіла, органи та інші

системи і визначати об'єм і характер фізичних навантажень з рахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Це і дозволяє застосовувати спортивно-прикладну гімнастику, як адекватний засіб підвищення спортивних результатів. За допомогою вправ спортивно-прикладної гімнастики успішно вирішуються задачі зміцнення здоров'я спортсмена, удосконалення необхідних рухових якостей. Багатий зміст гімнастичних вправ допомагає успішно вирішувати задачі фізичної підготовки спортсменів різної статі, віку і ступені їх підготовленості. Ці вправи знаходять широке застосування при проведенні розминки і заключної частини тренувального заняття, особливо на заняттях з дітьми і підлітками, (для успішного удосконалення фізичних якостей, які сприяють підвищенню спортивних досягнень в тому чи іншому виді спорту, надають перевагу застосуванню таких вправ, які по структурі і характеру м'язових зусиль подібні з руховою діяльністю в тому чи іншому виді спорту. Так, наприклад, у тих видах спорту, де є рухи і обертання тіла (фігурне катання, боротьба, стрибки у воду та інші) рекомендується застосовувати акробатичні вправи та вправи на батуті, з допомогою яких цілеспрямовано удосконалюється рухо-руховий апарат і органи рівноваги, координація рухів. В інших видах, де гімнастичні вправи застосовуються переважно для впливу на органи дихання, кровообігу, велике місце займають ЗРВ, і інші вправи зі скакалкою та різноманітні стрибки, підскоки і др. Бокс, легка атлетика і др.)

Для удосконалення рухових якостей спортсменів тих видів, в яких переважає швидко-силова діяльність (баскетбол, волейбол, футбол, метання, стрибки та інші) рекомендуються вправи з важкими обтяженнями, різні гімнастичні стрибки, як опорні так і неопорні, акробатичні вправи.

Основними засобами спортивно-прикладної гімнастики є:

-ЗРВ без предметів і з предметами (гімнастичні палиці, гантелі, набивні м'ячі, скакалки, амортизатори і др.);

- вправи на гімнастичних приладах масового типу (гімнастична стінка, лава, канати, жердини), а також на коні, козлі, кірусах, перекладині і др.;

- акробатичні вправи, стрибки на батуті, трампліні;
- неопорні і опорні стрибки.

З метою удосконалення тих чи інших фізичних якостей рекомендується застосовувати наступні вправи.

Для розвитку сили - швидко-силові вправи з максимально можливою швидкістю та дограничною вагою, а також з граничною вагою до появи перших ознак втоми і вправи комплексного впливу. Так, борцям, гребцям, штангістам необхідні вправи і гімнастичних приладах, приладах з блочними пристроями; ігровикам вправи з предметами, динамічні, але не складні вправи, різні стрибки і підскоки.

Для розвитку гнучкості - вправи з поступовим збільшенням амплітуди, теж з допомогою товариша, вправи на приладах (гімнастичній стінці, канатах, жердинах). Наприклад, плавцям важлива хороша рухливість в плечових суглобах, ігровикам рухливість в кульшових і

гомільковоступневих суглобах.

Для розвитку спритності - перш за все вправи на координацію, акробатичні вправи, різноманітні стрибки, рухливі ігри і естафети.

Вказані вправи спортивно-прикладної гімнастики застосовуються на різних етапах підготовки спортсмена, у всіх періодах тренування, але обов'язково з урахуванням особливостей виду спорту. У видах спорту, в яких враховується форма, точність і стиль виконання (фігурне катання, стрибки в воду і др.) необхідно добиватись відповідного стилю, а для других видів вправи повніші переважно виконуватись вільно, з максимальною амплітудою рухів,

Заняття спортивно-прикладною гімнастикою проводяться і в формі щоденної ранкової гімнастики. Вона містить більш складні вправи, ніж гігієнічна гімнастика і якщо можна так названі, спеціалізовані, тобто направлені на удосконалення тих якостей, ям переважають в тому чи іншому виді спорту і триває 20-40 хвилин. При підборі вправ для будь-якої групи спортсменів рекомендується віддавати перевагу тим вправам, які найкраще сприяють вдосконаленню спортивної техніки.

При виконанні вправ на гімнастичних приладах бажано виключити тривалі статичні напруження, зв'язані з затримкою

Крім цього, рекомендується виконувати гімнастичні вправи на заняттях з загальної і спеціальної фізичної підготовки, ям плануються в даному виді спорту.

### ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

Поряд з видами оздоровчої гімнастики виділяються види мнастики зі спортивною направленістю. До них відносяться: спортивна гімнастика, художня гімнастика і спортивна акробатика. Поза загальними для всіх видів гімнастики задач функціональної підготовки, гармонійного розвитку фізичних якостей, метою занять спортивними видами гімнастики є оволодіння комбінаціями складних рухових навиків, доведення якості їх виконання до

Безпосереднім змістом програми занять і змагань є оволодіння окремим вправами, які називаються елементами і з'єднаннями цих елементів - комбінаціями.

Умовно всі гімнастичні елементи і з'єднання, за виключенням простих, відносяться до тих чи інших груп складності. Правила змагань передбачають відповідну складність комбінацій для кожного спортивного розряду. Існує обов'язкова, єдина для всіх тих, хто займається, програма і довільна-особиста програма.

При оцінці довільної програми враховується її композиція, тобто загальна побудова комбінації з врахуванням закономірностей й об'єднання окремих частин в єдине ціле і спеціальних вимог до композиції в залежності від сучасних тенденцій розвитку даного виду спорту. Найбільш характерними ознаками сучасних вправ є їх динамічність, оригінальність нових елементів і насиченість ризикованими елементами. Якість виконання має вирішальне значення для підсумкової оцінки. Вища ступінь виконавчої майстерності називається віртуозністю.

Ризик (Р), оригінальність (О), віртуозність (В) - РОВ ■ критерії майстерності в гімнастичних видах спорту.

Характерними рисами, які відрізняють гімнастичні види спорту, є наступні:

- різноманітність видів багатоборства, які відрізняються специфікою і різноманітністю форм рухів;

- великий об'єм нових елементів і комбінацій, якими необхідно оволодіти, переходячи від розряду до розряду:

- наявність ризику в травмонебезпечних ситуаціях ( в меншій мірі в художній гімнастиці), що вимагає особливого прояву волі і уваги, професійної підготовленості тренера;

- відсутність прямого контакту з суперниками під час змагань і.:

- можливість творчості через створення нових композицій і елементів, вдосконалення індивідуального стилю.

В цілому різностороння технічна і фізична підготовка при засвоєнні гімнастичних вправ ціленаправлено розвиває силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координацію рухів. В поєднанні з хореографічною підготовкою, доведення кожного руху до повної

ми, визначає типове для видів спорту, тренувальну роботу. Систематичні

Найбільш значимі тенденції розвитку спортивних видів імнастики на сучасному етапі

полягають в :

- омолодженні гімнастики - зниження середнього віку, досягнення майстерності і високих результатів;
- неухильному зростанні складності довільних програм і досконалення їх композицій за рахунок включення надто кладних, оригінальних і ризикованих елементів;
- підвищення інтенсивності підготовки спортсменів за ахунок збільшення показників, які характеризують тренувальне іавантаження, нових методів і засобів навчання, підвищення рівня изичних якостей і надійності виступу в змаганнях.

В зв'язку з цим перед спеціалістами і тренерами стоїть ажливе завдання пошуку і розробки нових шляхів підвищення іайстерності, дотримуючись правил ефективної побудови процесу зенування. Найбільш продуктивна робота з виховання гімнастів ясокого класу проводиться в спеціалізованих дитячо-юнацьких жолах олімпійського резерву (СДЮШОР), в школах вищої портивкої майстерності, в спортивних клубах ДСТ і відомств.

Українські гімнасти в складі збірної Радянського Союзу спішно виступали на всіх найбільш відповідальних змаганнях, ірчинаточи з ХУ Олімпійських ігор і 952 року. Абсолютними емпіонами Олімпійських ігор стали: В.Чукарін (1952,1956), І.Гороховська (1952), Л.ЛатинІна (1956, 1960), Б.Шахлін (1960), Тулу (1992), Л. Підкопаєва (1996)

В останні роки загострилась конкуренція зі сторони цілого ду країн Росії, Білорусії, Китаю, Японії, США, Куби, Болгарії, муни і др. Розвитку і популярності спортивної гімнастики в світі сприяє іжнародна федерація гімнастики (ФІЖ). Художня гімнастика також курирується ФІЖ, завдяки силлям Федерації вона включена в програму Олімпійських ігор.

Художня гімнастика - один із небагатьох видів спорту, яким займаються тільки жінки. Вона характерна доступністю, нескладним обладнанням, відображенням специфіки жіночого організму, насиченістю елементами хореографії, ритміки пластики, які виконуються з музичним супроводом.

Рівень майстерності українських художниць ВІДПОВІДІ!\* кращим світовим стандартам. Основні суперниці наших гімнасток спортсменки "оси, шлорусп, иолгарп, іспакн, Клтаю, чехи л горщики.

Спортивна акробатика популярна у нас в країні. її значення велике в розвитку інших видів спорту, де використовуються навики

положеннях.

Для занять, особливо груповою акробатикою, не потрібно складне обладнання і інвентар. В зв'язку з цим заняття акробатикою можна організовувати практично в будь-якому колективі

Міжнародна федерація спортивної акробатики об'єднує '.\* країни. В розвитку акробатики, як виду спорту, велике значення мали досягнення наших спортсменів, які неодноразово стави чи чемпіонами світу в стрибках і в групових вправах.

В останні роки значно підвищили рівень майстерної-11 спортсмени Росії, Білорусії, Болгарії, Польщі, Китаю, США.