

# НОВІ ПІДХОДИ, ЩОДО КЛАСИФІКАЦІЇ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

ОЛЕГ БУБЕЛА

Львівський державний інститут фізичної культури

**Актуальність.** Класифікація видів гімнастики, визначена конференцією 1968 р., повністю себе виправдала, так як дозволила диференційовано розробляти теоретичні і методичні питання, специфічні для кожного типового напрямку: освітньо-розвиваючі, оздоровчі, спортивні. Однак на сьогоднішній день ряд причин обумовлює появу нових і нетрадиційних у масовому фізкультурному русі видів гімнастичної рухової активності.

**Мета** – систематизувати новоутворені види гімнастики у єдину класифікацію видів гімнастики.

Задачі дослідження:

1. Розробити класифікацію видів гімнастики.
2. Проаналізувати новоутворені види гімнастики.

На (Рис. 1) зображена нова класифікація видів гімнастики з урахуванням тих новоутворених видів (на рисунку їх зображено виділеними прямокутниками), які виникли на сьогоднішній день.



Рис. 1 Класифікація видів гімнастики

**Освітньо-розвиваючі** – основна задача, всебічний гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я людини, вдосконалення рухових навичок. Ці види гімнастики залишилися без змін. До них відносяться: основна гімнастика, жіноча, атлетична, прикладна.

**Оздоровчі** – основна задача, удосконалення функцій основних систем організму – системи дихання, кровообігу, виділення, активізації обмінних

процесів, профілактика захворювань, корекція відхилень та зміцнення здоров'я людини. До гігієнічної, виробничої, лікувальної, корегуючої, ритмічної добавилися дихальна та гімнастика для очей.

**Дихальна гімнастика** - У широкому змісті будь-які види фізичних вправ, у яких стимулюється дихальна функція, можна вважати і дихальною гімнастикою. Але у вузькому змісті під дихальною гімнастикою варто розуміти спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури. До найбільш повних і оригінальних систем дихальних вправ, що сформувались на сьогоднішній день, можна віднести індійську йогу, а точніше частину хатха-йоги — «пранаяму» («прана» означає подих, абсолютну енергію, а «яма» — затримку, паузу). В останні роки в нашій країні користуються популярністю методики дихальної гімнастики Стрельнікової та Бутейко.

**Гімнастика для очей** – система вправ, яка розрахована на підтримування оптимального тону м'язів ока. Суть вправ - профілактика та відновлення після погіршення зору, відновлення м'язів ока після тривалої напруженої роботи пов'язаної з напруженням зору. Найбільш ефективно відновленню нормального зору сприяють спеціальні вправи системи, причому незалежно від характеру наявних порушень (короткозорості далекозорості). Останнім часом великої популярності набула система Норбекова.

До існуючої класифікації увійшла нова група нетрадиційних видів. Їх основна задача, задовольнити сучасні потреби різних вікових груп і потреб населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. До них відносяться: фітнес, шейпінг, стретчинг, каланетик, китайська система фізичних вправ (ушу), хатха-йогу.

**Фітнес** — найпопулярніша в усьому світі система оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп і потреб населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмітні риси — індивідуальний підхід до тих що займаються і персональний підбір дієти. Основа фізичного тренування у фітнесі — ритмічна гімнастика, характерними рисами якої є чіткий ритм, відносно невисокий темп, використання самих звичайних вправ, що впливають одне за іншим практично без перерви, музичний супровід. Види фітнесу: аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, слайд-фітнес, резист бол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес.

**Шейпінг** – нова система занять, спрямована на корекцію і підтримку гарної фігури. Суть його полягає у поєднанні аеробіки з атлетичною гімнастикою. Особливість - індивідуальні навантаження, з обов'язковим тестуванням вихідного стану тих що займаються що займаються, що дозволяє з'ясувати не тільки недоліки фігури, але і 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», щодо вибору програми занять у поєднанні з харчуванням. Види шейпінгу: для жінок, для дітей, для чоловіків, шейпінг хореографія, для здорової спини.

**Стретчинг** - в перекладі означає «розтягування». Суть його полягає у поєднанні вправ йоги та інших східних систем для розвитку гнучкості в статичних положеннях. Особливість полягає в тому, що людина приймає позу, для розтягнення визначеної групи м'язів, і залишається в такому положенні на

якийсь час (5-30 с). Такі статичні вправи сприяють регуляції тонуусу м'язів, еластичності сухожилів і зв'язок. Перш ніж приступати до занять за методикою стретчинга, потрібно провести тестування на пасивну та активну гнучкість. Це дозволить установити початковий рівень розвитку гнучкості та розробити індивідуальну програму і методику занять.

**Каланетик** – це система вправ яка розрахована на збільшення активності глибоких м'язових груп і складається з 30 вправ які розраховані на годину інтенсивних занять. Заняття складається з чотирьох частин: I - розминка, II - вправи для м'язів живота, III - вправи на розтягування, IV – вправи для живота та ніг. У розминку входять 6 вправ (на м'язи шиї, плечового поясу, тулуба та ніг). Друга частина включає 13 вправ (на м'язи тулуба, ніг, сідниць та стегон). Третя частина включає 4 вправи на розтягування м'язів тулуба і ніг. Четверта частина включає 5 вправ (на м'язи живота та ніг). Система вправ каланетик передбачає вимоги до методики виконання вправ. Основна суть – невелика амплітуда рухів з великою кількістю повторень (мінімум – 25, максимум-100 разів).

**Китайська система фізичних вправ (ушу)** - у перекладі з китайського ушу означає «майстерність воїна». У його зміст включені елементи рукопашного бою, вправи з предметами для нападу і самооборони. Комплекси вправ виконуються індивідуально і групами відповідно до розроблених правил і містять удари ногою, удари рукою, кидки, захоплення, падіння, випади, що рубають і колють. Виконання вправ китайської системи фізичних вправ (ушу) характеризується наступними ознаками: плавністю і заокругленістю рухів; повільним темпом виконання; безперервністю і рівномірністю рухів, що як би переходять одне в інше, відсутністю рухів з максимальною амплітудою; точністю рухів і положень; прямим, в основному вертикальним, положенням тулуба і голови; переміщеннями і позами на злегка зігнутих ногах з безупинним переходом з однієї ноги на іншу; постійною стандартною послідовністю рухів і поз; не напруженістю м'язів; уявним супроводом рухів; супроводом рухів рук поглядом; рівномірним нефорсованим подихом черевного типу (вдих — розкриття, видих — закриття). Особливість комплексів ушу - зосередження уваги на внутрішніх відчуттях, зв'язаних з напругою і розслабленням різних груп м'язів під час рухів, повного відключення від зовнішніх подразників, повсякденних проблем і т.д.

**Хатха-йога** - гімнастика індійських йогів. Слово «хатха» складається з двох частин: «ха» означає Сонце, символізуючи тепло, зігрівання, порушення; «тха» — Місяць, символ охолодження і гальмування. Таким чином, «хатха» — це єдність і боротьба протилежних початків. Слово «йога» означає союз, зв'язок, з'єднання, рівновагу. Відповідно до навчання йоги тіло людини — єдине ціле, що складається з правої («сонячної») і лівої («місячної») половин, відповідальних за життєдіяльність. Хвороба, по йозі, — відхилення від стану рівноваги в нормальному функціонуванні органів фізичного тіла і психіки. По представленнях йоги, кожна людина повинна нести відповідальність за своє здоров'я. Бути здоровим — це обов'язок! Причиною хвороб, по йозі, у загальному випадку є порушення законів поведіння, невірні кроки в житті і неправильному напрямку думок. За кожен неправильний крок приходиться розплачуватися часто власним здоров'ям. Типовим для гімнастики хатха-йоги є «асани» — канонізовані пози. Назви поз найчастіше зв'язуються з назвами тварин (змія, риба, кобра) чи предметів (плуг, колесо). Ступінь труднощів вправ різна: від відносно простих —

типу нахилу вперед — до складних — стійка на голові і передпліччях. Кожній вправі пропонується визначене значення, його виконання зв'язується з впливом на різні системи організму, окремі його частини. Вправи хатха-йоги можна умовно поділити на чотири групи в залежності від спрямованості основних впливів на ті чи інші органи і функції організму: I група – вправи для повного відпочинку; II група – вправи для розвитку пластичності м'язів спини та рухливості хребта; III група – вправи для покращення функцій органів черевної порожнини та зміцнення м'язів тулуба; IV група – вправи для покращання функцій головного та спинного мозку, на зміцнення пам'яті, слуху, зору, на розвиток м'язів шиї та плечей.

Безсумнівно, використання вправ нетрадиційних видів гімнастики додає нового емоційного забарвлення, сприяє підвищенню інтересу до занять гімнастикою. Однак варто підкреслити, що характерні вправи нетрадиційних видів гімнастики не повинні замінити програмні заняття базовими видами гімнастики, а тільки доповнювати їх, давати можливість для відновлення і розширення їхнього змісту.

**Спортивні** - основна задача, удосконалення вміння володіти тілом і рухами, розвиток спритності і тренування вестибулярного апарату, засіб виховання пластичності, виразності рухів. У спортивних видах гімнастики на сьогоднішній день новим слід вважати спортивну та танцювальну аеробіку.

**Висновки:**

1. Новоутворені види гімнастики, які широко використовуються на сьогоднішній день, дозволяють систематизувати їх у єдину класифікацію видів гімнастики.
2. Сучасні види гімнастики дозволяють задовольнити зростаючі потреби різних вікових груп і потреб населення, що бажають займатися для покращення свого здоров'я з використанням засобів науково-технічного прогресу та добре зарекомендованих оздоровчих систем.

**Література**

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.— Тернопіль: «Навчальна книга—Богдан», 2001. - 4.1. - 272с.; 4.2. - 248с.
2. Ляцук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник. – Ч.1.- Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 212 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе //Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
4. Шлемин А.М. Гимнастика // Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 340 с.
5. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 330 с.
6. Менхин Ю.В. Гимнастика в высших и средних специальных учебных заведениях // Госкомспорт РСФСР, МОГИФК – Малаховка, 1987. – 80 с.

## **ФІТНЕС ЯК СУЧАСНА СИСТЕМА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВОЇ РОБОТИ З ШИРОКИМИ ВЕРСТВАМИ НАСЕЛЕННЯ**

*ОЛЕГ БУБЕЛА, РОМАН ПЕТРИНА*

*Львівський державний інститут фізичної культури*

З кожним днем у світі зростає кількість видів фізкультурно-спортивної спрямованості. Виникнення нових видів оздоровчої гімнастики зумовлене пошуком нових ефективних засобів фізичного виховання які б відповідали сучасним запитам широких верств населення.