

# **ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кафедра гімнастики

**Бубела О.Ю.**

## **ІСТОРІЯ ГІМНАСТИКИ**

Лекція з навчальної дисципліни

**«ТЕОРІЯ і МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА  
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ»**

**Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

“Затверджено”

на засіданні кафедри гімнастики

Протокол № \_\_\_\_\_ 2018 р.

Зав. каф., доцент \_\_\_\_\_ Бубела О.Ю.

## План

1. Історичний огляд зародження гімнастики
2. Характеристика німецької системи гімнастики
3. Характеристика французька система гімнастики
4. Характеристика шведської системи гімнастики
5. Характеристика сокільської системи гімнастики
6. Характеристика шведської системи гімнастики П.Ф.Лесгафта
7. Характеристика системи гімнастики Жоржа Демені
8. Характеристика системи гімнастики Жоржа Ебера
9. Характеристика системи гімнастики Нільса Бука
- 10.Характеристика системи гімнастики на Україні

## **ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД ЗАРОДЖЕННЯ ГІМНАСТИКИ**

Широке розповсюдження гімнастичні вправи отримали у стародавній Греції, Індії, Китаї, Єгипті, Вавилоні та інших країнах.

Вперше термін *“гімнастика”* з'явився у стародавніх греків у період розквіту старогрецької (еллінської) культури у VIII ст. до нашої ери, та походить від грецького слова *“gimnos”*, що означає оголений, так як греки фізичні вправи виконували оголеними. Система підготовки молоді будувалася на основі широкого використання фізичних вправ: бігу, стрибків, метання, боротьби, боксу, фехтування, плавання, а для більш швидкого і досконалого володіння цими навичками використовувались спеціальні гімнастичні вправи.

Наступниками стародавньої еллінської культури стали стародавні римляни. Запозичивши зразки еллінської культури (в усіх галузях) вони зробили свій внесок у *“грецьку гімнастику”*. Так, ними були запроваджені снаряди для лазіння (для навчання подолання перешкод), дерев'яний кінь (для навчання верхової їзди), дерев'яний стіл (для опорних стрибків). Римляни на заняттях гімнастикою широко використовували різні акробатичні вправи, запозичивши їх у мандрівних акторів-акробатів. Таким чином, вже у стародавні часи почали визначатись особливості стародавньої гімнастики.

В епоху Відродження грецьку гімнастику по праву вважали кращою системою фізичного виховання. Тоді значна увага приділялась всебічному вихованню молоді. Заняття гімнастикою вважали найкращим засобом зміцнення здоров'я та розвитку фізичних сил людини. У творах французького письменника – гуманіста Франсуа-Ребле (1494-1553 рр.) *“Гаргантюа і Пантагрюель”* згадується, що молоді люди займались різноманітними вправами: з гантелями, на перекладині, дерев'яному коні, лазінням по канату.

У цей період появились теоретичні роботи, присвячені фізичним вправам. Варті уваги роботи італійського лікаря Ієроніма Меркуріаліса (1530-1601 рр.), що написав шість книжок про гімнастику.

## **НАЦІОНАЛЬНІ СИСТЕМИ ГІМНАСТИКИ**

### *НІМЕЦЬКА СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ*

В 70-х роках XVIII ст. у деяких містах почали створюватися школи нового типу – філантропіни, в яких зароджувалася німецька національна гімнастика. Найбільш відомими керівниками гімнастики у філантропінах був Антон Фіт (1763-1836 рр.) – вчитель математики і французької мови, згодом директор школи в Дессау. Він прагнув запровадити фізичне виховання в усіх школах.

Досвід Антона Фіта був використаний Христофором Гутс-Мутсом (1759-1839 рр.). Він розробив техніку багатьох гімнастичних вправ, зокрема вправ на снарядах. Викладач географії, ручної праці і фізичного виховання, багато зробив для розповсюдження гімнастики в Німеччині. Його книги, особливо “Гімнастика для юнацтва” (1793 р.), були перекладені на низку мов і сприяли розповсюдженню гімнастики у Європі. Гутс-Мутс широко стимулював змагання між учнями, розробив вимоги для оцінки точності виконання рухів.

Як наслідок, під кінець XVIII ст. були створені теоретичні основи гімнастики нового часу.

У першій половині XIX ст. виділились три основні напрямки розвитку гімнастики:

- гігієнічний (гімнастика розглядалась як засіб зміцнення здоров'я і розвитку фізичних сил людини);
- атлетичний (гімнастика розцінювалась як засіб розвитку рухових можливостей людини шляхом застосування складних вправ, і в цьому числі на гімнастичних снарядах);
- прикладний (гімнастика використовувалась як засіб навчання військових подоланню різних перешкод).

Розгром пруських військ Наполеоном в 1806 році і підкорення роздрібнених німецьких князівств французькому пануванню стало поштовхом для об'єднання молоді та підготовки бойових резервів для визвольної боротьби.

З цією метою почали створюватися нові гімнастичні організації які очолив син пастора Фрідріх Ян (1778-1852 рр.). Він вважав гімнастику на снарядах і військові вправи найкращим засобом розвитку фізичних сил і твердості волі.

При виконанні вправ на снарядах Ян вимагав точності виконання рухів, і зокрема: прямого тримання голови, натягнутих носків, військової виправки, прямих ліній і кутів у рухах.

Подальшу розробку німецької гімнастики для школи виконував Адольф Шпісс, викладач гімнастики, історії та співів (1810-1858 рр.). Він використовував специфічні снаряди, конструкція яких дозволила одночасно виконувати вправи 4 – 6 учнями (подовжені бруси і перекладини).

З часів Адольфа Шпісса в німецькій гімнастиці встановлюється така схема уроку: 1) порядкові вправи, 2) вільні вправи, 3) вправи зі снарядами і на снарядах, 4) масові вправи, 5) ігри. Розроблені Шпіссом порядкові та і вільні вправи мали за мету, з одного боку, розвиток координації рухів, а з іншого – виховання дисциплінованості. Вони є хорошим засобом для підготовки до військової служби.

### *ФРАНЦУЗЬКА СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ*

У Франції широкого використання гімнастика набула в період революційного підйому. В 1791 році національні збори прийняли рішення кожному штату організувати компанії юнаків віком до 18 років для занять фізичними вправами, іграми та військовою справою.

При Наполеоні юнацькі команди були переформовані у шкільні батальйони, які користувалися підтримкою зі сторони уряду.

Поразка Наполеона і окупація країни призвели до припинення діяльності військово-спортивних осередків і лише після виводу іноземних військ із Франції (1818 р.) уряд зробив кроки для зміцнення своєї армії. Впровадження гімнастики було доручено полковнику іспанського походження, прибічнику Наполеона – Франциско Аморосу (1770-1848 рр.). Аморос вирішив створити систему гімнастики, для підготовки чоловічого населення Франції до нової війни.

Королівським указом (1819 р.) у його розпорядження була представлена субсидія і великий майданчик у Депле. Він був не тільки організатором, але і засновником системи прикладної гімнастики яка опиралася на теорію Локка, Руссо,

Песталоцци. Основа системи Амороса включала військово-прикладні вправи: ходьба, біг з подоланням перешкод, різноманітні стрибки з допомогою жердини, палиці, ходьба по вузькій опорі, перелізання через паркани, стіни, стрибки через канави, елементи боротьби, метання, стрільба, фехтування, верхова їзда, вольтижування, танці. На кожному занятті при виконанні вправ велике значення приділялось співу. Аморос вважав його корисним для розвитку дихання та пробудження патріотичних почуттів.

Це була перша спроба запровадити музичний супровід для виконання вправ. Вправи підбирались прості, доступні усім виконавцям, проводились послідовно від легких до більш складніших. Враховувались індивідуальні особливості учнів. Аморос запровадив облік результатів занять. Система знайшла своїх прибічників за кордоном. Військові кола багатьох країн використовували її для підготовки воїнів і резервів для армії.

### *ШВЕДСЬКА СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ*

На початку XIX століття почала формуватись шведська система гімнастики. Політичне становище Швеції після закінчення наполеонівських війн було дуже напруженим. Загроза втрати незалежності і самостійності стала причиною для проведення заходів спрямованих на зміцнення населення та підготовки до можливої війни. Уряд вирішив запровадити в армії заняття з фехтування та гімнастики. Для керівництва цією роботою і складання відповідних програм був запрошений професор університету, поет Пер - Генріх Лінг (1776-1839 рр.). У 1803 році він навчався у приватному гімнастичному інституті для дітей та дорослих в Копенгагені. Це був перший навчальний заклад в Європі. Лінг стверджував, що спочатку необхідно зосередити увагу на загальному фізичному розвитку, який дозволить формувати будь-які навички.

Лінг вивчав книги Песталоцци та анатомію, розробляв вправи для окремих частин тіла, що сприяли розвитку всього організму.

У 1813 році Лінг відкрив у Стокгольмі інститут гімнастики (який існує до сьогодні), де почав викладати свою гімнастику. Він розрізняв чотири види гімнастики – військову, педагогічну, лікувальну та естетичну. Педагогічну гімнастику

розробив його син Ялмар Лінг (1820-1886 рр.). До 40 років він описав структуру уроку і запровадив нові снаряди: гімнастичну стінку, лаву, колоду. Лінг розробив класифікацію вправ в основу якої був покладений принцип впливу вправ на окремі частини тіла та організм у цілому, враховував криву фізіологічного навантаження на уроці.

У системі Ялмара Лінга велике значення приділялось вихідним положенням, які зумовлювали назви вправ. Урок мав складну структуру і поділявся на 12-18 частин, кожна з яких передбачала вплив на окремі частини тіла, або відновлення від попередніх навантажень.

Приклад схеми уроку шведської гімнастики:

1. Шикування групи і перешиковування для початку занять.
2. Підготовчі вправи для м'язів ніг.
3. Напружене вигинання хребта для виправлення постави.
4. Вправи на підтягування: різноманітні виси, пересування на руках, лазання, підтягування.
5. Рівновага на підлозі, ребрі лави, колоді з рухами руками.
6. Ходьба з підстрибуванням.
7. Вправи для м'язів плеча, спини, потилиці.
8. Вправи для м'язів живота.
9. Вправи для косих м'язів тулуба.
10. Відновні вправи для ніг.
11. Повторні підтягування.
12. Відновні вправи для ніг.
13. Стрибки.
14. Відновні вправи для ніг.
15. Дихальні вправи.
16. Організований вихід.

Така схема уроку для вчителя була обов'язковою. Фізіологічне навантаження на уроці послідовно підвищувалось на початку і в середині уроку та різко знижувалось в кінці.

Урок шведської системи гімнастики мав наукове обґрунтування, а сама система отримала досить широке розповсюдження у багатьох країнах.

## *СОКІЛЬСЬКА СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ*

В 60-і роки XIX століття, в Чехії а згодом в інших районах Австро-Угорщини населених слов'янськими народами виник сокільський рух.

Основною формою об'єднань чеської молоді стало гімнастичне товариство "Сокіл", організоване професором історії та мистецтв празького університету Мирославом Тиршем (1832 - 1884 р.) і купцем Фігнером у 1862 р.

Мирослав Тирш добре розумів цінність гімнастики для розвитку та зміцнення організму. Він детально опрацював усі системи гімнастики першої половини XIX століття але ні одну з них від не вважав придатною для своєї організації. Краса і привабливість вправ була основною рисою системи Тирша. Намагаючись зробити свою гімнастику більш привабливою, "Соколи" замість багаторазового повторення запроваджували комбінації рухів, єдину форму, музику.

Урок Сокільської гімнастики складався з трьох частин. У першу частину включались стройові вправи, вправи для загального розвитку без предметів і з предметами (палиці, гантелі, булави тощо.); у другій частині виконувалася робота на гімнастичних снарядах; в третю, заключну частину входили ходьба та помірний біг.

"Соколи" вперше провели змагання з гімнастики у 1862 році, вони є засновниками спортивної гімнастики.

Характерними рисами сокільської гімнастики були вправи з відтягнутими носками і пальцями рук, прямолінійними і чіткими рухами.

"Соколами" була розроблена гімнастична термінологія, у якій кожна вправа називалась одним, або двома словами, що було дуже зручним. Техніка вправ сокільської гімнастики, краса їх виконання, організація змагань та масових виступів забезпечили їй успіх в усіх країнах світу.

## *СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ П.Ф.ЛЕСГАФТА*

В середині XIX століття, наука про людину збагатилася новими відкриттями. Поширену до цього часу теорію



автономного розвитку органів людського тіла, що проявилася у шведській системі, почала витіснити теорія єдності людського організму і навколишнього середовища. П.Ф.Лесгафт зробив висновок про те, будь-яка фізична вправа впливає не тільки на ту частину тіла якою вона виконується але і на весь організм в цілому, на діяльність внутрішніх органів і також на психіку людини. Це і було покладено в основу його системи фізичного виховання, а згодом системи фізичного виховання Жоржа Демені, фізіології та гігієни фізичних вправ Лагранжа (Франція).

Загальне культурне піднесення в другій половині XIX століття мало визначальний вплив на ставлення до питань фізичного виховання у Росії. Особлива увага була зосереджена на навчанні і вихованні майбутніх офіцерів російської армії. Цьому сприяли реформи військового міністра Д.А. Мілютіна, що перетворив кадетські корпуси у військові гімназії. В результаті постало питання про підготовку своїх викладачів гімнастики що мають глибокі знання на відміну від викладачів іноземців які менш зацікавлені у фізичному розвитку учнів навчальних військових закладів.

У 1874 році Лесгафт їде за кордон для ознайомлення з існуючими там системами гімнастики. В 1875 році Лесгафт побував у Пруссії, Саксонії, Баварії, Англії, Франції, Швейцарії та Італії. Переконавшись у тому, що жодна з існуючих систем не придатна для повноцінного вирішення завдань фізичного виховання в Росії і приступив до створення власної, науково-обґрунтованої системи, яка б відповідала анатомо-фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп.

#### *Основні методичні положення системи Лесгафта*

1. Мета фізичного виховання - всебічний гармонійний розвиток особистості, а не набування будь-яких навичок або досягнення спортивних результатів.
2. Вибір засобів фізичного виховання повинен визначатися завданнями які стоять перед ним.
3. Фізичні вправи повинні бути систематизованими в залежності від педагогічних завдань, а не від форми рухів і снарядів, так як це було прийнято у деяких інших системах.
4. Вибираючи засоби суворо враховувати вікові та інші особливості учнів.
5. У будь-яких умовах повинен дотримуватись принцип поступовості та послідовності.
6. Фізичні вправи повинні бути природними, запозиченими з життєвої практики людини.

7. Процес фізичного виховання повинен бути тісно пов'язаний із процесом розумового навчання і естетичного виховання молоді. Усі рухи повинні бути свідомими, і саме тому найкращим методом є пояснення а не показ.

Заслуга П.Ф.Лесгафта полягає у тому, що він першим розробив і науково обґрунтував систему фізичного виховання дітей, що стала значним внеском у теорію і практику фізичної культури.

### *СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ ЖОРЖА ДЕМЕНІ*

Система гімнастики видатного французького фізіолога, автора низки праць з фізичного виховання Жоржа Демені (1850-1917 рр.) - викликає великий інтерес у сучасників. Вивчивши західноєвропейські системи гімнастики Демені, прийшов до висновку, що їх загальним і основним недоліком є надмірна штучність. Всі рухи в цих системах далекі від природності. Демені визначив критерії, яким повинні відповідати повноцінні гімнастичні вправи:

1. Вправи повинні бути динамічними, а не статичними;
2. Амплітуда рухів повинна бути повною із напруженням одних м'язів (синергістів) і розслабленням (розтягуванням) інших (антагоністів);
3. Форми рухів повинні бути округлими, а не у вигляді гострих кутів і прямих ліній. Напрямок рухів повинен бути різноманітним.
4. М'язи які не беруть участі у роботі повинні бути розслабленими.

Жорж Демені нараховував сім видів спортивних вправ: ходьба, біг, стрибки, лазіння, піднімання та перенесення вантажу, метання, прийоми захисту та нападу.

З метою розвитку спритності, гнучкості, гарної постави, уміння рухатись плавно граціозно Жорж Демені для дівчат замінив спортивні вправи вправами естетичного характеру (танцювальні кроки, вправи з булавами, з палицями, вінками).

Урок за системою Ж. Демені складався з семи частин. Але широкого розповсюдження система Демені не отримала.

### *СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ ЖОРЖА ЕБЕРА*

Більшою популярністю у Франції користувалася система учня Ж.Демені, морського офіцера Жоржа Ебера. Він закінчив Жуанвільську школу, яка готувала інструкторів фізичної підготовки для війська.

Основу системи Ж.Ебера складали військово-прикладні вправи які проводились з метою підготовки молоді до служби у війську. Особливістю системи Ж.Ебера було те, що він вимагав від учнів досягнення середніх технічних результатів у основних прикладних видах фізичних вправ, встановив семибальну шкалу результатів у видах.

Ж.Ебер був супротивником вузької спортивної спеціалізації і вимагав рівноцінної підготовленості у дванадцяти вправах (8 вправ з легкої атлетики, 2 види плавання, лазіння та піднімання ваги). На заняттях використовувались вправи для загального розвитку, ігри та ручна праця. Урок складався з семи частин. Фізичне виховання жінок Ебера не цікавило, але він заявляв, що подібна система може використовуватись і з жінками. Цей факт засвідчує про відсутність наукового підходу щодо багатьох питань фізичного виховання.

### *СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ НІЛЬСА БУКА*

Заслуговує уваги система основної гімнастики датчанина Нільса Бука. Він був засновником та директором вищої гімнастичної школи в Олєпуре (Данія), де і створювалась його система яка була презентована в Парижі в 1913 році на Міжнародному конгресі з фізичного виховання. Вона демонструвалась у багатьох столицях Європи і на Олімпійських іграх в Парижі 1924 року. Бук демонстрував її і в СРСР в 1931 році.

Головною метою занять гімнастикою він вважав розвиток гнучкості, сили та спритності. Ці якості повинні розвиватися в результаті тренування кістково-зв'язкового апарату, м'язів та нервової системи. Слабкий розвиток цих якостей Н. Бук вважав головним чином недоліком фізичної підготовки молоді. Свою гімнастику Н. Бук називав "основною" так, як на його думку, вона дає основне удосконалення фізичних якостей.

Усі вправи він поділяв на дев'ять груп. У системі Н.Бука використовувались: порядкові вправи, вправи для м'язів ніг, рук, шиї, бокових м'язів тулуба, черевного пресу, спини, ходьбу та біг, стрибки та вправи для спритності, перекиди, стійки, ходьба на руках тощо. Багато вправ виконувались на шведських снарядах або з допомогою партнера. Вправи відрізнялись динамічністю, виконувались поточковим способом, у швидкому темпі, повною амплітудою і з великою кількістю повторень, що сприяло високій щільності уроку. Велика увага приділялась розслабленню та розтягуванню м'язів які не беруть участі у роботі.

Урок складався з трьох частин: 1-а частина – вправи без снарядів (від 12 до 30 вправ); 2-а частина – вправи на гімнастичній стінці і колоді (5 – 22 вправи); 3-я частина – ходьба, стрибки, вправи на спритність (9-20 вправ); для жінок – ігри зі співом.

Урок тривав 90 хвилин. Якщо врахувати, що кожна вправа повторювалась від 10 до 15 разів, то стає зрозумілим про величину навантаження на уроці. Вправи для загального розвитку системи Бука мають цінність до сьогоднішнього часу як навчальний матеріал.

### *СИСТЕМИ ГІМНАСТИКИ НА УКРАЇНІ*

У другій половині XIX століття політичне безправ'я і моральний занепад вимагали негайних заходів по відродженню духовних сил народу, виховання національної гідності, самосвідомості особливо молоді яка повинна виборювати державну самостійність. Тому і з'явилися гімнастично-спортивні, молодіжні товариства які взялися за виконання цих завдань.

Започаткували українське тіловиховання засновники "Руської трійці" Маркіян Шашкевич, Яків Головацький, Іван Вагилевич тим, що дослідили витoki української фізичної культури. Їх естафету прийняла нова генерація української молоді очолювана І. Франком, М.Грушевським, І.Боберським, К.Трильовським, Р.Дашкевичем – фундаторами сокільського січового, пластового, лугового спортивного руху – головного джерела національних сил у визвольних змаганнях.

Подальшій популяризації фізичного виховання сприяло чеське спортивне товариство "Сокіл" засноване 16 лютого

1862 року Мирославом Тиршем у Празі, яке стало загальнонаціональною справою, способом підняття народної свідомості, визволенням з під імперського гніту.

Значний вплив на спортивний рух Галичини мали польські гімнастичні товариства "Сокіл" засновані у 1867 році. У 1886 році Василь Нагірний у статті "Працюймо а Бог нам поможе"! закликав до створення пожежно-руханкових товариств, та гімнастичного товариства "Сокіл". Він же у 1887 році затвердив статут українського "Сокола". На основі цього статуту в 1891 році засноване перше товариство "Сокіл" в селі Кульчиці, що на Тернопільщині.

Весь світ знає великого творця олімпійської ідеї, французького барона П'єра де Кубертена. Для нас, українців постаттю європейського рівня є професор Іван Боберський. Народився у 1873 році в селі Доброгостів на самбірщині. Закінчивши гімназію, Львівський університет потім продовжував науку в Австрії. Саме там, в українському товаристві «Русь», разом з Козакевичем та Ціпановським захоплюється ідеєю фізичної культури. Закінчує відповідні студії, потім знайомиться з роботою осередків фізичної культури в Німеччині, Швеції, Чехії, Франції. Сповнений нових ідей, невгасимого запалу до праці, І.Боберський повертається на рідні землі, щоб служити рідному народові. Відтак, починаючи з 1901 року, у Львові, а згодом й у всій Галичині, починається новий період розвитку фізичної культури.

Чого прагнув Боберський? Як вчитель німецької мови й руханки, він не міг не звернути увагу на те, що європейські народи скористалися спортом для консолідації нації, пробудження національної самосвідомості. «Де сила – там воля витає» – висунув гасло професор і енергійно взявся до згуртування молоді у товариства. Свідомий того, що змагання за велику ідею вимагають досвідчених і вишколених провідників, Боберський організовує першу в нас руханкову навчальну групу при учительському гуртку «Сокола – Батька». До тренувань і змагань залучає Боберський шкільну молодь. Руханка стає обов'язковим предметом. Таким чином до 1914 року у західній Україні було засновано 974 сокільські товариства. Одночасно І.Боберський спонукає до праці січові товариства, які до війни зросли до 794 гнізд. Майже кожне третє село Галичини мало свої руханкові товариства. Боберський видає перші в нас руханково-спортивні журнали. Згодом редагує сторінки руханки, спорту в журналах загальноосвітнього профілю. Отже Боберський може служити

також прикладом спортивного журналіста. Від професора І.Боберського походить поштовх до організації 1914 року перших запорізьких ігор, які започаткували заснування низки спортивних товариств. З його ініціативи і на його гроші Львівський «Сокіл» видає книжку доктора Тисовського «Пласт», що стала першим посібником для поширення пластової ідеї серед молоді.

Завершенням його праці став ювілейний шевченківський святковий виступ 1914 року у Львові. Дванадцять тисяч руховиків, безліч глядачів – ось подія, про яку заговорив західний руханковий світ. Це була перша велична маніфестація єдності, організованості в новий період національного відродження. Сотні членів товариства «Україна» теж влилися до лав ентузіастів. Вручення Боберському ще за життя, за стародавнім козацьким звичаєм срібної булави, як символу проводу, стало правдивим віддзеркаленням його становища, та виявом вдячності усього суспільства. Сучасники дали професорові Іванові Боберському заслужений і почесний титул «Батько української фізичної культури».

У сучасній системі фізичного одним із провідних засобів є гімнастика з її практично необмеженими можливостями, обумовленими низкою чинників, і насамперед величезною кількістю різноманітних вправ.

**Гімнастика** – один із дієвих і універсальних засобів фізичного виховання. Це система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів, спрямована: на розв'язання завдань педагогічного і оздоровчо-гігієнічного характеру; всебічний фізичний розвиток, спортивну підготовку, вдосконалення рухових здібностей, оздоровлення, відновлення, лікування та набуття життєво-необхідних навичок прикладного, виробничого, оборонного значення.

За допомогою засобів гімнастики вирішуються різноманітні **завдання**:

1. Гармонійний розвиток форм і функцій організму, удосконалення рухових здібностей, виховання фізичних якостей.
2. Зміцнення здоров'я, зняття втоми і відновлення працездатності, профілактика професійних та інших захворювань.
3. Виховання моральних, вольових та естетичних якостей особистості.

Завдяки широким можливостям гімнастики у розв'язанні різноманітних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках сучасної системи фізичного виховання. Нею займаються в дошкільних дитячих закладах, школах, середніх і вищих спеціальних навчальних закладах, у навчальних закладах системи професійно-технічної освіти, у армії та на флоті, у системі добровільних спортивних товариств тощо.

Велика кількість та різноманіття гімнастичних вправ дають змогу індивідуально підходити до розв'язання поставлених завдань, вибірково впливати на окремі органи і системи, м'язові групи, розвивати руховий апарат і сприяти формуванню рухових здібностей людини. Особи, які систематично займаються гімнастикою, відзначаються гармонійним розвитком мускулатури, гарною поставою та іншими рисами, які є показниками зовнішньої краси тіла і рухів.

Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можна займатися як з новонародженими, так і з людьми похилого віку, з чоловіками та жінками, із здоровими та з людьми, що мають відхилення у стані здоров'я, добре фізично підготовленими та початківцями

### *ВИЗНАЧЕННЯ ЯКІ НАЙЧАСТІШЕ ЗУСТРІЧАЮТЬСЯ*

**Фізична культура** – це частина культури суспільства, сукупність досягнень у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов спрямована на фізичне удосконалення людини.

**Фізичне виховання** – педагогічний процес спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок, а також на розвиток різносторонніх фізичних здібностей людини.

**Фізичний розвиток** – це процес зміни морфофункціональних властивостей людини протягом життя.

**Засоби гімнастики** – особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється цілий комплекс педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань.

**Методи навчання** – способи взаємодії вчителя і учня, які допомагають учневі оволодіти знаннями, вміннями та навичками, розвивають необхідні фізичні і психічні якості, формують етичні норми поведінки, світогляд.

## ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ГІМНАСТИКИ

Гімнастика як метод фізичного виховання має певні ознаки. До них належать сувора регламентованість навчального процесу за заздалегідь складеною програмою, певна послідовність у навчанні гімнастичним вправам, наявність обов'язкової для всіх класифікаційної програми, обов'язкове дотримання певної форми рухів, спеціальні вимоги для складання довільних вправ з усіх видів багатоборства, обов'язкових для всіх гімнастів. До **методичних особливостей гімнастики належать:**

1. Різнобічний вплив на організм.
2. Різноманіття вправ – засобів гімнастики.
3. Можливість вибірково впливати на різноманітні ланки рухового апарату і систем організму.
4. Можливість чітко регламентувати заняття та досить точно регулювати навантаження.
5. Можливість безперервного ускладнення комбінацій і вправ.
6. Можливість використання одних і тих самих вправ при вирішенні різних завдань.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бубела О.Ю. Петрина Р.Л. Сениця А.І. Гімнастика – методич. пос. – Л., 2001
2. Афонін В.М. Стройові вправи мет. пос. – Л., 2001
3. Теория и методика физической культуры / Под. ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1979.
4. Гимнастика в школе / Под. ред. А.Н. Мартовчкого. – М., 1976.
5. Гимнастика в режиме дня школьника / Под. ред. Г.А. Василькова – М.: Просвещение, 1976.
6. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций у детей. Київ, Здоров'я, 1983.
7. Васильков Г.А. Преподавание гимнастики в У-УІІІ классах. М., Учпедгиз, 1963.
8. Шлемин А.М. Гимнастика // Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 340 с.