ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

Бубела О.Ю.

ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Лекція з навчальної дисципліни

«ТЕОРІЯ і МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ, РИТМІКИ І ХОРЕОГРАФІЇ»

для студентів І курсу
спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура)
спеціальності 017 Фізична культура і спорт (Різні групи населення)

“Затверджено”
на засіданні кафедри гімнастики
Протокол № « » 2018 р.
Зав. каф., доцент Бубела О.Ю.

ПЛАН

1. Гімнастика – один із основних засобів фізичного виховання.
2. Характеристика фахівця в області масових видів гімнастики.
3. Гімнастика як навчально – наукова дисципліна.
3.1. Завдання гімнастики.
3.2. Засоби гімнастики.
3.3. Методичні особливості гімнастики.
4. Види гімнастики (характеристика, завдання, засоби).

ЛІТЕРАТУРА

1. Бубела О.Ю. Петрина Р.Л. СеницяА.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.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ГІМНАСТИКИ ЯК ОДНОГО З ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Перед тим як приступити до пояснення ролі і місця гімнастики в системі фізичного виховання, потрібно з'ясувати зміст тих понять з якими ми щоденно зустрічаємось у своїй спортивній діяльності.

Дійсно, ми дуже часто чуємо ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, намагаємось досягти ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ, не завжди задоволені нашим ФІЗИЧНИМ РОЗВИТКОМ. Нарешті, ми говоримо про систему ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. Що означають ці терміни? Як спеціалістам в області фізичної культури і спорту нам потрібно правильно розуміти їх значення.

Таким чином, фізична культура (у широкому змісті слова) складає важливу частину культури суспільства – всю сукупність його досягнень у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, направлених на фізичне удосконалення людини.

Під поняттям “ФІЗИЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ” ми розуміємо оптимальну міру гармонійного фізичного розвитку і всебічну фізичну підготовленість людини.

Під поняттям “ФІЗИЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ” обґрунтовуються уявлення про оптимальну міру гармонійного фізичного розвитку і всебічної підготовки людини. Тут розуміється , що така міра оптимально відповідає вимогам трудової й інших сфер його життєдіяльності, виражає досить високу ступінь розвитку індивідуального фізичного таланту і відповідає закономірностям зберігання міцного здоров'я.

Тепер необхідно з'ясувати, що таке “ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК”. У загальному змісті – це процес зміни морфо - функціональних властивостей організму протягом життя.

Це природній процес розвитку людини з дня її народження, який проявляється в залежності від соціальних умов життя і діяльності людини. Розуміючи це і правильно використовуючи об'єктивні закономірності розвитку людини, можна забезпечити гармонійне удосконалення форм і функцій організму, підвищити його працездатність і т.п.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – це вид виховання, специфіка якого полягає у навчанні рухам (руховим діям) і вихованні (управлінні розвитком) фізичних якостей людини.

У системі ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ фізичні вправи сформувалися у вигляді ГІМНАСТИКИ, ігор , спорту і туризму. При застосуванні фізичних вправ як засобу розв'язання завдань фізичного виховання вирішальне значення мають форми і методи організації педагогічного процесу. В гімнастиці історично склалася ціла система специфічних методів і прийомів використання фізичних вправ, які становлять особливості гімнастичного методу: повторність, регламентованість, суворе дотримання певної форми рухів та ін. Ось чому фізичні вправи і гімнастику у цілому варто розглядати і як метод фізичного виховання.

Гімнастика, ігри, спорт і туризм у нашій країні складають єдину систему засобів і методів фізичного виховання. Відрізняючись один від одного, головним

чином, умовами проведення занять і деякими особливостями, усі вони у практичній роботі використовуються в єдності, доповнюють один одного.

Варто підкреслити, що серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика посідає провідне місце, як основний засіб і метод виховання людей. За допомогою гімнастики розв'язуються різні завдання з фізичного розвитку; вона сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, більш швидкому одужанню від захворювань, усуненню недоліків у поставі тощо. Гімнастика є також основним засобом формування складних рухових навичок і розвитку рухових здібностей.

Таким чином, гімнастика як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямована на розв'язання завдань педагогічного, оздоровчо – гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, удосконалення рухових здібностей та зміцнення здоров'я. Вона покликана забезпечити:

1. Всебічний гармонійний розвиток організму у цілому й окремих систем, розвиток і удосконалення його функціональних можливостей і здібностей, зміцнення здоров'я і загартування, забезпечення високої працездатності і збереження творчого довголіття людей.
2. Озброєння спеціальними знаннями, навичками і вміннями, які потрібні у повсякденному житті і на виробництві.
3. Виховання моральних, вольових і естетичних якостей людини. Дотримання певної форми рухів, прагнення до виразності і пластичності під час виконання гімнастичних вправ, наявністю музичного супроводу є дійовим засобом виховання позитивних естетичних якостей.

Завдяки широким можливостям гімнастики у розв'язанні різних педагогічних і оздоровчо – гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках системи фізичного виховання. Нею займаються у дошкільних дитячих закладах (яслях, садках), школах, середніх і вищих спеціальних навчальних закладах, у навчальних систем професійно – технічної освіти, в армії і на флоті, у системі спортивних товариств тощо.

Численність і різноманітність гімнастичних вправ дають можливість індивідуально підходити до розв'язання поставлених завдань, вибірково впливати на окремі органи і системи, м'язові групи, розвивати руховий апарат і виховувати рухові здібності людини. Особи, що регулярно 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 можуть користуватись як діти наймолодшого віку і підлітки, так і дорослі та літні люди, чоловіки і жінки, здорові й слабкі, добре фізично підготовлені й початківці, бо вона має великий арсенал фізичних вправ – від найпростіших, якими користуються на заняттях з малюками, людьми похилого віку і хворими, до найскладніших, які входять до програми спортивної гімнастики і які під силу лише людям з відмінною фізичною і технічною підготовкою.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФАХІВЦЯ В ГАЛУЗІ МАСОВИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ.

Модель спеціаліста в області масових видів гімнастики передбачає, що у своїй діяльності, виходячи з конкретних умов, викладач повинен вміти провести різноманітними методами індивідуальні та групові заняття, рекомендувати комплекси вправ особам різної статі й віку, організовувати змагання, провести гімнастичне свято. Систематичні знання у цій області студенти отримують в теоретичному плані на лекційних заняттях та самостійно, вивчаючи рекомендовану літературу.

Програмний курс гімнастики передбачає вивчення таких розділів і тем, які дозволяють спеціалісту орієнтуватись у питаннях історії гімнастики, її значення та місця у загальній системі фізичного виховання. Засвоюючи теоретичні й практичні курси, студенти отримують уявлення про великі можливості гімнастики. Володіння гімнастичною методикою є базою в системі їх професійної підготовки.

У зв'язку з реалізацією завдань пропаганди і упровадження в побут людей найбільш доступних, ефективних, емоційних видів гімнастики студенти повинні оволодіти відповідною методикою викладання, а саме:

- вміти проводити заняття з високою моторною щільністю;
- володіти навичками потокового способу проведення вправ з яскраво вираженою ритмічною структурою, під музичний супровід;
- використовувати всі види гімнастичного обладнання, інвентарю і пристосувань;
- навчати прикладним вправам з використанням кругового способу їх виконання.

Для підвищення інтересу до занять гімнастикою необхідно м та змагальним методами їх проведення, вміти поєднувати гімнастичні вправи з вправами з інших видів спорту. Викладачу необхідно вміти використовувати демонстраційні форми занять : показові виступи на святах, спартакіадах з програми “Старти надій“, при проведенні масових заходів, таких як “дні здоров'я”.

У підготовці фахівця з масових видів гімнастики особливу увагу приділяють вихованню якостей організатора та керівника колективу. Цьому у великій мірі сприяє специфіка гімнастики, її методичні особливості.

ГІМНАСТИКА ЯК НАВЧАЛЬНО – НАУКОВА ДИСЦИПЛІНА.

У системі фізичного виховання гімнастика посідає одне з провідних місць як засіб всебічної фізичної підготовки, розвитку рухових навичок, здібностей і якостей. Ось чому у навчальних планах інститутів фізичної культури, на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів, у технікумах ФК та в інших навчальних закладах, які готують фахівців з ФК , предмет гімнастики є однією з профілюючих дисциплін. З усіх практичних дисциплін на гімнастику відводить

ся найбільша кількість годин. Курс гімнастики вивчається протягом трьох років навчання.

Велика увага до гімнастики не є випадковою. Адже в процесі вивчення гімнастики студенти – майбутні фахівці – оволодівають не лише певним обсягом теоретичного і практичного матеріалу, а й навичками майбутньої педагогічної професії, навчаються правильно організовувати й проводити урок з фізичної культури, організовувати й проводити тренувальні заняття. Крім того, вони оволодівають навичками страхування учнів під час виконання небезпечних вправ.

Відомо, що урок гімнастики відрізняється від уроків з інших видів спорту особливою чіткістю, організованістю, суворою регламентацією часу і певним розподілом навчального матеріалу, дозуванням фізіологічного навантаження та ін.

Отже, оволодівши педагогічною майстерністю в проведенні уроку чи заняття з гімнастики, майбутній фахівець зможе проводити будь-яке заняття з фізичної культури.

Не буде перебільшенням сказати, що предмет гімнастики в усіх спеціальних навчальних закладах є загальною школою, яка готує фахівців з практичної педагогічної діяльності. Таким чином, гімнастика є педагогічною дисципліною, обов'язковим навчальним предметом, який викладається в школах, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах.

ЗАВДАННЯ ГІМНАСТИКИ.

Основні завдання, які вирішуються під час занять з гімнастики, полягають у наступному:

1. Гармонійний розвиток форм і функцій організму людини, всебічне удосконалення фізичних здібностей, покращення здоров'я, забезпечення творчої життєдіяльності.
2. Формування життєво важливих рухових навичок (у тому числі прикладних і спортивних) і озброєння спеціальними знаннями.
3. Виховання моральних, вольових і естетичних якостей.

ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ.

Для вирішення вище перелічених завдань використовуються різні засоби гімнастики.

Основними засобами гімнастики є спеціально розроблені форми рухів. Лише невелика частина вправ безпосередньо використовується у життєвій практиці. Але й ці вправи (прикладні) по всій структурі часто суттєво відрізняються від природних рухів людини.

Найбільш типовими для гімнастики є наступні групи вправ:

1. Стройові вправи – це способи сумісних дій у строю. За допомогою стройових вправ викладач може зручно розміщати учнів для розв'язання поставлених завдань, швидко перешикувати їх з одного положення в інше, виховувати дисциплінованість, навички колективних дій. Стройові вправи мають

велике прикладне значення, бо сприяють формуванню гарної постави, стройової виправки, виховання почуття ритму й темпу.

2. Вправи для загального розвитку – це вправи, які застосовуються для загального розвитку всіх частин тіла. Виконують їх без предметів, з предметами, а також на приладах масового типу . за допомогою цих вправ можна вибірково впливати на окремі м'язові групи і на весь руховий апарат , розвивати потрібні рухові якості, формувати гарну поставу або виправляти якісь недоліки постави.

3. Вільні вправи – це вправи, які виконуються різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом), потоково, не перериваючись у вигляді комбінацій. Вільні вправи містять у собі різноманітні рухи у вигляді кроків, стрибків, поворотів, рівноваги, елементів танців у поєднанні з рухами руками, тулубом, головою.

4. Прикладні вправи – це вправи, які застосовуються у повсякденному житті, на виробництві, а також у вільних умовах. Основу прикладних вправ становлять природні рухи: ходьба, біг, стрибки, метання, подолання перешкод, лазіння й перелізання, перенесення вантажу та ін.

5. Стрибки (прості й опорні), з допомогою яких розвиваються важливі якості (стрибучість, спритність, сміливість, кмітливість) і формуються спортивні й прикладні навички.

6. Вправи на гімнастичних приладах – становлять основний зміст спортивної гімнастики. Основне призначення – удосконалення вміння володіти тілом і рухами.

7. Акробатичні вправи – ефективний засіб розвитку спритності і тренування вестибулярного апарату.

8. Вправи з художньої гімнастики – засіб виховання пластичності, виразності рухів.

Останнім часом широко застосовуються вправи з хореографічної підготовки, за допомогою яких розв'язуються завдання з утворення “школи” рухів, виховання пластичності і виразності рухів, їх м'якості і краси.

9. крім перелічених засобів, у заняттях з гімнастики широко використовують рухливі і спортивні ігри, естафети та інші види вправ. Ці вправи значно підвищують емоційний рівень занять, виховують почуття колективізму, активність, ініціативу, наполегливість тощо.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГІМНАСТИКИ.

Гімнастиці властивий метод строгої регламентації вправ і чіткої організації діяльності тих, хто займається, завдяки чому створюються оптимальні умови для засвоєння нових навичок та вмінь.

Метод строгої регламентації вправ виник, в основному, як “гімнастичний метод”, на сьогоднішній день широко використовується не тільки у фізичному вихованні, але й у спорті, так як дозволяє вирішувати й освітні задачі.

До методичних особливостей гімнастики відносять:

1. Використання великої кількості різноманітних рухів за допомогою яких можна різнобічно впливати на розвиток функцій організму (навести приклад).

2. Можливість вибірково впливати на різноманітні ланки рухового апарату і систем організму. За допомогою спеціально підібраних гімнастичних вправ можливо вибірково розвивати силу окремих м'язів і м'язових груп, збільшувати рухливість в різних суглобах, удосконалювати функції дихальної, серцево-судинної та інших систем організму, багатогранно впливати на обмінні процеси, тренувати вестибулярний апарат і т.д.

3. Можливість досить точно регулювати навантаження і суворо регламентувати педагогічний процес. Використовуючи різноманітні методичні прийоми, можна варіювати навантаження у широкому діапазоні – від мінімальної до максимальної. Дозування навантаження здійснюється шляхом темпу і амплітуди руху, використовуючи обтяження, зміни умов виконання вправ, збільшення або зменшення кількості повторювань, зміни послідовності виконання вправ, і т.д. можливість точно регулювати навантаження створює найкращі умови для здійснення індивідуального підходу до тих, що займаються.

Індивідуальний підхід, плановість та системність у нарощуванні навантаження полегшується ще й тим, що заняттям з гімнастики притаманні порядок та дисципліна, чітка організація навчально-тренувального процесу.

4. Можливість використання одних і тих самих вправ у для вирішення різноманітних завдань. Це досягається різноманітними методичними прийомами (різноманітне медичне оформлення вправ – спрямована регламентація, використання ігрової або змагальної форми виконання, тощо). Наприклад, стрибки можуть виконуватись для зміцнення м'язів та зв'язок ніг, розвитку стрибучості, удосконалення координації рухів, розвитку функції рівноваги, тренування витривалості (багатоскоки), для навчання прикладних і спортивних навичок, виховання сміливості і рішучості і т.д.

5. Можливість безперервного ускладнення і комбінації вправ. В міру засвоєння тієї чи іншої вправи звичайно переходять до більш складних варіантів, виконуючи складні елементи, включаючи у комбінації нові рухи тощо. У цьому випадку навчальний матеріал, що вивчається отримує нове якісне і кількісне вираження. (Розкрити розділ наводячи конкретні приклади).

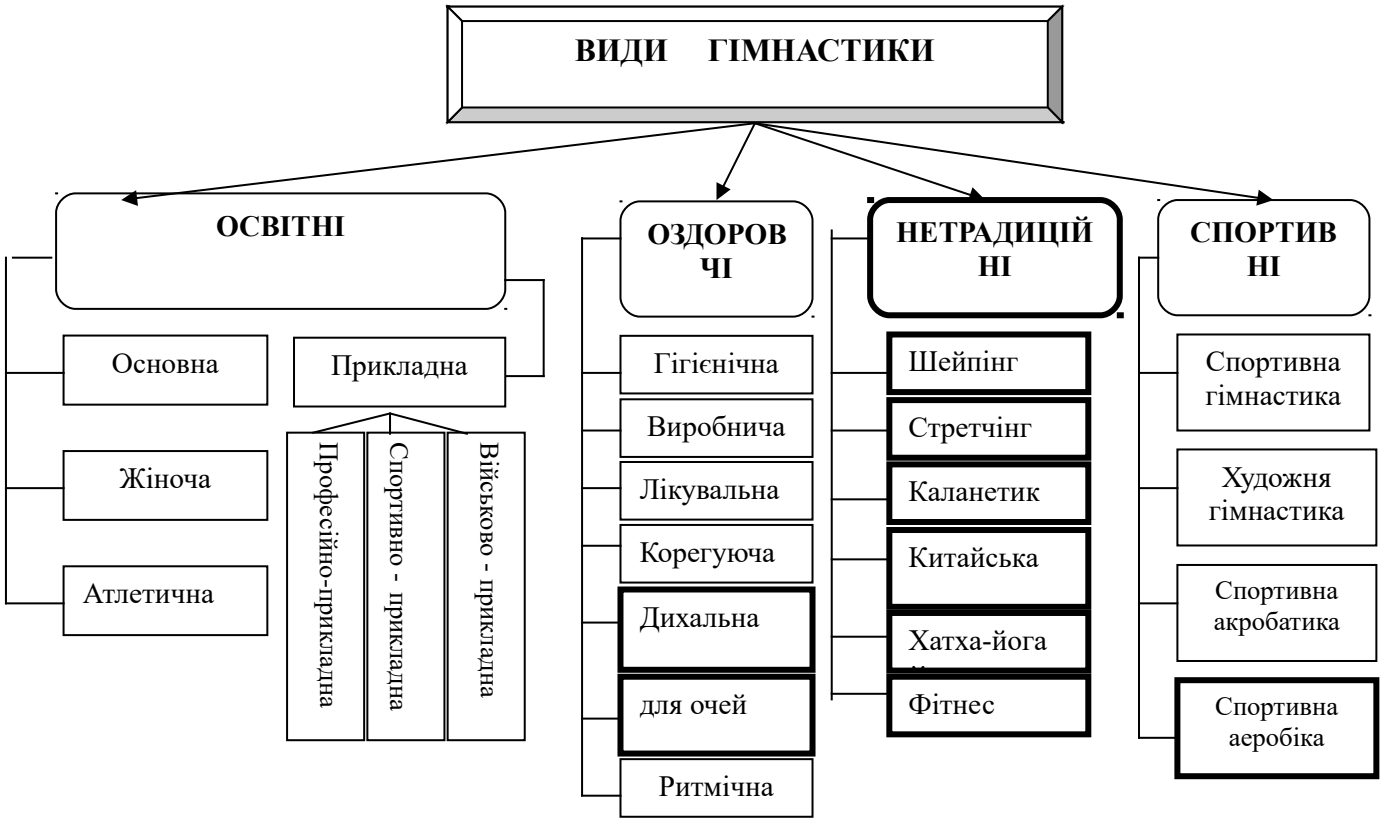
Усі розглянуті конкретні методичні особливості гімнастики органічно взаємопов'язані. При правильному обліку їх успішності вирішуються завдання загальної всебічної фізичної підготовки, гармонійного розвитку рухових здібностей тих, хто займається, а також освітні та виховні завдання.

ВИДИ ГІМНАСТИКИ (ХАРАКТЕРИСТИКА, ЗАВДАННЯ, ЗАСОБИ)

Класифікація видів гімнастики, визначена конференцією 1968 р., повністю себе виправдала, так як дозволила диференційовано розробляти теоретичні і методичні питання, специфічні для кожного типового напрямку: освітні, оздоровчі, спортивні. Однак на сьогоднішній день ряд причин обумовлює появу

нових і нетрадиційних у масовому фізкультурному русі видів гімнастичної рухової активності.

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



Освітні – основне завдання, всебічний гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я людини, вдосконалення рухових навичок. До них відносяться:

Основна гімнастика. За допомогою основної гімнастики розв'язують такі завдання: загальна фізична підготовка учнів, гармонійний розвиток рухових якостей і здібностей, підвищення життєдіяльності організму.

Основна гімнастика входить самостійним видом до програми фізичного виховання в основних ланках системи фізичного виховання.

Жіноча гімнастика – різновид основної гімнастики для жінок. Разом з вирішенням загальних для багатьох видів гімнастики завдань у змісті і методиці занять враховуються особливості жіночого організму, і насамперед, функції материнства. У зв'язку з цим багато вправ спрямовані на зміцнення м'язів тазу, м'язів живота.

На заняттях широко використовуються ВЗР як без предметів, так і з предметами, вправи хореографії і художньої гімнастики.

Жіноча гімнастика є видом гімнастики, особливо доступним широким масам тих, що займаються: школярам, учням закладів різного рівня, жінками що працюють і домогосподаркам.

Атлетична гімнастика. Цей вид гімнастики останніми роками набув особливої популярності. Завданням атлетичної гімнастики є: формування правильної постави, розвиток рельєфної мускулатури, зміцнення здоров'я і загартування організму. Необхідно пам'ятати, що формування зовнішньої краси тіла повинно здійснюватись паралельно з всебічним розвитком людини, зміцненням її усіх органів і систем, виховання належних вмінь і навичок.

Основні засоби атлетичної гімнастики такі: ВЗР, головним чином з предметами-обтяженнями: гирями, гантелями, металевими палицями, гумовими амортизаторами, еспандерами, різноманітними блоковими пристроями тощо. Обтяження використовують для збільшення фізичного навантаження і більш ефективного впливу вправ на мускулатуру.

Прикладні види гімнастики.

Професійно-прикладна гімнастика спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних навичок і вмінь, які потрібні для сучасного виробництва, характер і специфіку якого має відображати.

Спортивно-прикладна гімнастика має своїм завданням розвиток й удосконалення якостей та здібностей, необхідних для досягнення високої спортивної майстерності, в обраному виді спорту. Ця гімнастика проводиться, головним чином, в індивідуальній формі. Її змістом є різноманітні фізичні вправи, які використовуються для поглибленого розвитку і удосконалення рухових якостей (сили, гнучкості, спритності, швидкості і витривалості), розв'язання завдань технічної і психічної підготовки, враховуючи специфіку обраного виду спорту. Існують такі види спортивно-прикладної гімнастики: гімнастика боксера, гімнастика стрибуна в воду тощо.

Військово-прикладна гімнастика застосовується залежно від специфіки військових професій. Щоб опанувати сучасною військовою технікою і тактикою, військові повинні бути всебічно фізично підготовленими, набути спеціальних навичок і умінь, навчитися вміло орієнтуватись у складних умовах.

Оздоровчі види гімнастики спрямовані на оздоровлення тих хто займається.

Гігієнічні види гімнастики.

Задачі: удосконалення функцій основних систем організму – системи дихання, кровообігу, виділення, активізації обмінних процесів.

Засоби: ВРЗ, прикладні вправи.

Гігієнічна гімнастика спрямована на оздоровлення тих, що займаються, може проводитись зранку, вдень і ввечері. Заняття зранку використовуються з метою швидкого досягнення оптимальної працездатності організму; вдень – для запобігання або зняття втоми; ввечері для зняття денного напруження.

У всіх випадках заняття гігієнічною гімнастикою доцільно поєднувати із загартовуючи ми процедурами.

Основними засобами гігієнічної гімнастики є різноманітні форми ВРЗ і деякі прикладні вправи (біг, ходьба, стрибки).

Гігієнічна гімнастика проводиться у двох формах – індивідуальній і груповій. Групові заняття широко використовуються у школі у вигляді гімнастики або занять.

Виробнича гімнастика використовується для оздоровлення працівників і підвищення продуктивності праці.

Задачі: підготовляє організм працівників до трудової діяльності; забезпечує активний відпочинок в процесі праці; допомагає залучати працівників до систематичних занять фізичною культурою.

Існує дві основні форми занять гімнастикою на підприємстві: вступна гімнастика, фізкультурна пауза.

Засоби: ВРЗ, прикладні вправи.

Ритмічна гімнастика – різновид гігієнічної гімнастики і тому одне з її основних завдань – оздоровлення тих, що займаються.

Специфічні особливості: 1) потоковий метод виконання вправ; 2) виконання вправ під музику.

Ритмічною гімнастикою можуть займатися як жінки, так і чоловіки. В залежності від цього вона може мати танцювальну і атлетичну направленість.

Лікувальна гімнастика використовується у поєднанні з терапевтичними засобами для лікування різних захворювань.

Задачі: відновлення втрачених в результаті хвороби функцій основних систем організму, виправлення хиб постави.

В лікувальних цілях використовуються як активні, так і пасивні вправи, що здійснюють загальну і локальну дію на організм хворого.

Засоби: ВРЗ, вправи на тренажерах.

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 тонусу 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.

Нетрадиційні види увійшли до існуючої класифікації як нова група**.** Їх основне завдання, задовольнити сучасні потреби різних вікових груп і потреб населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. До них відносяться: фітнес, шейпінг, стретчінг, 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 випливають 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 аэробіки 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.

Стретчінг - 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 такім положенні на якийсь час (5-30 с). Такі статичні вправи сприяють регуляції тонусу м'язів, еластичності сухожиль і зв'язок. Перш ніж приступати до занять за методикою стретчінга, 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 поводження, 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 функції 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 заміняти програмні заняття базовими видами гімнастики, а тільки доповнювати їх, давати можливість для відновлення і розширення їхнього змісту.

Спортивні - основне завдання, удосконалення вміння володіти тілом і рухами, розвиток спритності і тренування вестибулярного апарату. До них

відносяться: спортивна гімнастика, х/г, спортивна акробатика, спортивна аеробіка.

У кожному з цих видів можна виділити спортивно-масове направлення і спортивне.

Спортивно-масові види гімнастики.

Завдання: різнобічна фізична підготовка , вміння володіти тілом і рухами.

Засоби: програма Б.

Спортивні види гімнастики.

Завдання: на основі високої різнобічної фізичної підготовки оволодіти складними вправами гімнастичного багатоборства, досягнення високого удосконалення в техніці вправ, показуючи високу спортивну майстерність.

Засоби: програма А, програма Ф і Ж, МФСА

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.