

ЛЕКЦІЯ 2. ВИДИ ГІМНАСТИКИ, ЗАГАЛЬНА КЛАСИФІКАЦІЯ ВПРАВ, ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД

1. Загальна класифікація гімнастичних вправ
2. Види гімнастики
3. Короткий історичний огляд

1. Загальна класифікація гімнастичних вправ

Гімнастичні вправи традиційно об'єднуються у наступні групи:

- Стройові вправи
- Вправи загального розвитку (ВЗР)
- Прикладні вправи
- Вільні вправи
- Вправи художньої гімнастики
- Акробатичні вправи
- Стрибки (з опорою та безопірні)
- Вправи на приладах.
- Гімнастичні вправи для фізичної реабілітації

Поділ гімнастичних вправ на вищенаведені групи вважається однією з багатьох класифікацій гімнастичних вправ. Ця класифікація є найбільш загальною і використовується як фахівцями фізичної культури та спорту, так і лікарями, реабілітологами іншими спеціалістами.

1. Стройові вправи – це нескладні рухові дії службового характеру, які використовуються для більш організованого проведення занять, доцільного розміщення учнів на місцях; вони мають самостійне значення при надбанні навичок ритмічних узгоджених дій, а також для формування правильної постави;
2. Вправи загального розвитку (ВЗР) – це нескладні у координаційному виконанні рухові вправи загальної фізичної підготовки; вони можуть виконуватися без предметів, так і з предметами, а також з використанням підручних засобів (гімнастичних лав, сходин тощо);
3. Прикладні вправи – це засоби гімнастики, що формують важливі рухові вміння та навички активної взаємодії з навколишнім середовищем; характерною ознакою цих вправ є мени сувора регламентація рухів за формою та можливості індивідуального вирішення рухового завдання;
4. Вільні вправи – є одним із видів гімнастичного багатоборства у спортивній гімнастиці, основою яких є акробатичні вправи; засобом комплексного розвитку з напрямом на

підвищення витривалості, розвиток координаційних здібностей та творчості у складанні спортивних композицій;

5. Вправи художньої гімнастики – застосовуються на заняттях з жінками; вони наближені до вільних вправ але містять також специфічні елементи та елементи танцю; вони є ефективним засобом розвитку пластики та естетики рухів;
6. Акробатичні вправи – стрибки, переверти, рівноваги; дієвий засіб розвитку фізичних якостей, виховання сміливості, рішучості, просторового орієнтування; доступність акробатичних вправ та можливість нескінченного ускладнення дозволяє використовувати їх в гімнастиці всіх вікових груп населення ;
7. Стрибки (з опорою та без опірні) – на відміну від стрибків-підскоків, що належать до групи вправ загального розвитку, мають виразну фазу польоту після відштовхування ногами і руками; розвивають швидкісно-силові якості, формують прикладні вміння та навички у долатті перешкод, безпечному приземленні при зістрибуваннях. У спортивній гімнастиці стрибки, як вид багатоборства, входять в програму змагань;
8. Вправи на приладах. Їм властиві незвичність умов опори та особливість переміщення тіла у просторі, що зумовлене особливостями конструкції приладів. У спортивній гімнастиці прилади поділяються на види чоловічого багатоборства (кінь, кільця, бруса, перекладина) та жіночого багатоборства (різновисокі бруса, колода). Гімнастичний килим та стіл для стрибків – є приладами загального використання для чоловіків і жінок. Наведений поділ на чоловічі та жіночі гімнастичні прилади має значення тільки для проведення змагань з спортивної гімнастики за олімпійськими правилами, так як всі прилади можуть ефективно використовуватися для оздоровчої чи загальної гімнастики незалежно від статі. Крім означених спортивних приладів для кращого вирішення завдань фізичної підготовки використовуються спеціальні прилади: тренажери, батут, трамбат, лопінг, гімнастичні стаціонарне та рухоме колеса, канат. Гімнастичні майданчики та спортивні зали часто обладнуються багато прольотними приладами, гімнастичними сходами, лавицями на яких можливе спільне виконання вправ багатьма учнями. Також часто в гімнастиці для загального розвитку використовуються гімнастичні палиці, кільця для обертання навколо тулуба, скакалки, набивні м'ячі тощо.
9. Гімнастичні вправи для фізичної реабілітації - це велика група вправ локальної дії, на ушкоджені частини тіла, та глобальної дії - на весь організм, що сприяє відновленню функціональних можливостей. Основою фізіологічних механізмів такого відновлення є посилення кровообігу в пошкоджені органі.

Подібне групування вправ полегшує їх підбір для вирішення завдань загального (для загального розвитку) та спеціального напрямку (спортивного, оздоровчого, прикладного).

2. Види гімнастики

Наявність значної кількості засобів гімнастики (вправ, приладів) та багатоплановість завдань у їх застосуванні визначають відмінності видів, груп та різновидів гімнастики (табл. 1).

В таблиці містяться основні види, групи та різновиди сучасної гімнастики. У цьому аспекті таблицю можна вважати найбільш загальною класифікацією видів гімнастики. Слід пам'ятати, що в теорії та методиці викладання гімнастики існують також інші класифікації, наприклад, гімнастика йогів, дихальна гімнастика Дайнека та ін. В минулому види гімнастики

класифікували за всесвітньо відомими школами, такими як німецька, шведська, французька, сокольська.

Таблиця 1.

Види, групи та різновиди гімнастики

Види	Групи	Різновиди
Освітньо-розвиваючі	Базова	Основна гімнастика (у дошкільних та шкільних закладах освіти, вузах); Атлетична гімнастика Жіноча гімнастика
	Прикладна	Професійно-прикладна Військово-прикладна Спортивно-прикладна
Оздоровчі	Гігієнічна	Ранкова гігієнічна гімнастика Виробнича гімнастика Ритмічна гімнастика
	Лікувальна	Корегуюча гімнастика Реабілітаційна гімнастика Функціональна гімнастика
Спортивні	Масова (категорія “Б”)	Спортивна гімнастика Художня гімнастика Акробатика (силова, стрибова) Стрибки на батуті
	Спеціалізована (категорія “А”)	Спортивна гімнастика Художня гімнастика Акробатика (силова, стрибова) Стрибки на батуті Спортивна аеробіка

3. Короткий історичний огляд

Гімнастика як засіб фізичного виховання та реабілітації людей з вадами здоров'я розвивалася протягом довгого часу. Її становлення було пов'язане із змінами суспільного ладу, розвитком науки про людину. Але, в першу чергу, становлення гімнастики було пов'язане з переміною способів ведення війни.

Окремі вправи, що увійшли до системи гімнастики, з'явилися у стародавньому Римі в ХУІІІ-ХІХ ст. Але у працях Франсуа Рабле (1494-1553 рр.) з'являються перші спогади про фізичні вправи на перекладині, дерев'яному коні, канаті.

Сучасного та стабільного вигляду гімнастика стала набувати тільки у ХІХ сторіччі. У першій половині були виділені три її напрями: гігієнічний, атлетичний, прикладний та чотири всесвітньо відомих школи: німецька, шведська, французька та сокольська.

Німецька система гімнастики склалася у період окупації Прусії Наполеоном. Її засновником був Ф.Ян. Він називав свою гімнастику “турнкуст” – мистецтво спритності. Основу складали вправи на приладах та рухливі ігри. Її система була вдосконалена відомим вченим Шписом та іншими, які сприяли запровадженню гімнастики у школах. Вони випустили перший підручник з гімнастики, у якому акцентувалася увага на педагогічних основах уроку.

Недоліками німецької системи вважають обмеження ініціативи керівника та недостатню емоційність занять.

Шведська система гімнастики виникла одразу після німецької. Її авторами рахуються батько та син Лінги. Перший обґрунтував фізіологічні засади гімнастичних вправ, другий – педагогічний бік тренувань. Урок гімнастики складався 16 частин, що мали сувору послідовність виконання. Ініціатива викладача також не передбачалася. Однак досить серйозне наукове обґрунтування робило цю систему популярною серед народу.

Французька система гімнастики мала у своїй основі військово-прикладний напрямок. Її засновник Аморос використав елементи фізичної підготовки А.В.Суворова. Аморос не притримувався чіткої схеми проведення уроку. Він розробив основні принципи уроку “від простого до складного”, “доступності”, “емоційності”, тощо. Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід.

Сокольська система гімнастики виникла у зв’язку з національно-визвольною боротьбою слов’янських народів, які входили до Австро-Угорщини. Засновником цієї гімнастики був чех Тирш, професор естетики та історії мистецтв. За змістом сокольська гімнастика близька до німецької. Її вправи переважно мали таку форму виконання, яка викликала у виконавців та глядачів позитивні емоції. Взамін багатократного повторення одноманітних рухів сокольська гімнастика передбачала виконання комбінацій вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої. Була створена перша класифікація гімнастичних вправ, розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ, правила змагань, трьох ступенева структура уроку.

Гімнастика у сучасному світі. До кінця XIX на початку XX ст. сформувалися основи спортивної гімнастики, а також з’явилися її нові види: художня, ритмічна, акробатика, стрибки на батуті; стали розвиватися гігієнічні напрями: система Мюллера, гімнастика Сандова, індивідуальна гімнастика Прошева, Анохіна та ін. Останнім часом гімнастика стала широко використовуватися у лікувальній фізичній культурі та фізичній реабілітації. Гімнастичні вправи увійшли до систем підготовки усіх видів спорту. Футболісти, плавці, легкоатлети, борці – всі використовують спеціальну гімнастику в інтересах досягнення високої спортивної форми.

Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. В останні десятиліття широкої популярності набули фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Так, у 1969 р. Дж. Соренсен (США) вперше запропонувала використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи для занять під музику і ввела термін аеробіка для визначення оздоровчого виду гімнастики. Як символ для популяризації й розповсюдження аеробіки успішно виступила відома артистка Джейн Фонда.

Базовими гімнастичними вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки та махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуваннями, поворотами, рухами руками забезпечує різноманітну дію на організм і розвиток координаційних здібностей у тих, хто займається.

Окрім аеробних координаційних вправ, до занять включають велику кількість вправ, спрямованих на розвиток сили і силової витривалості різних груп м’язів, на корекцію фігури, а також на розвиток гнучкості.

У Росії та Україні наприкінці 70-х років XX ст. почала інтенсивно розвиватися альтернативна зарубіжній аеробіці ритмічна гімнастика, що об’єднала в собі досягнення художньої й жіночої спортивної гімнастики. Цей вид рухової активності мав різні напрями: оздоровчий, танцювальний, спортивно-орієнтовний, профілактико-реабілітаційний та ін.

Сьогодні на ринку фітнес-індустрії існує понад 100 різних фітнес-програм, заснованих на вправах оздоровчої гімнастики. Класифікація цих фітнес-програм ускладнюється через

різноманіття різних цільових настанов, засобів, що використовуються, характеру музичного супроводу та інших факторів.

Разом із тим вибір в якості відмінного характеру дії на організм тих, хто займається, дозволив класифікувати усе різноманіття видів аеробіки по категоріями, котрі спрямовані на розвиток (Рис.2.3.1):

I — аеробної витривалості;

II — корекції фігури;

III - координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення);

IV - Розвиток гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).



Рис. 2.3.1. Фітнес-програми аеробної витривалості, корекції фігури координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації

Гімнастика у фізичній реабілітації має глибоке історичне коріння. Лікувальна гімнастика досягла особливого розвитку у Старовинній Греції, де вона розглядалася як компонент профілактичної і лікувальної медицини. Творцем медичної гімнастики вважають грека Геродікуса (484-425 рр. до н.е.). Його справу продовжив відомий лікар Гіпократ (459-377рр. до н.е.), який докладно описав дію фізичних вправ, методику їх застосування при захворюваннях легень, серця, ендокринних систем. Обґрунтуванням наукових засад медичної та хірургічної гімнастики займалися всесвітньо відомі вчені П.Ф.Лесгафт (1837-1909), В.В.Гориневський (1858-1937), І.М.Саркізов-Саразіні (1887-1964) та багато інших. Термін "лікувальна фізична культура" був запропонований у 1929 р. Б.Я.Шимшелевичем. Вперше на міжнародному рівні проблема відновлення здоров'я, в тому числі і засобами гімнастики розглядалася у 1946 році на Вашингтонському конгресі з реабілітації. З цього часу термін "реабілітація" (лат. *rehabilitatio* - відновлення) став широко застосовуватися у медицині, фізичному вихованні та спорті. Були створені численні організації, що включали у свою назву слово "реабілітація", серед них найбільше - Міжнародне товариство з реабілітації інвалідів (SCRD) у 1960 році. У 1994 р. в Українському державному університеті фізичного виховання і спорту, а згодом у Львівському інституті фізичної культури та інших вузах України створено

кафедри та факультети з підготовки фахівців фізичної реабілітації. У 1998 р. до класифікатора спеціальностей в Україні було внесено запис "Фахівець з фізичної реабілітації", головним інструментом в роботі якого стали гімнастичні прилади, тренажери та лікувальні гімнастичні вправи. З цього часу почали інтенсивно зростати та розгалужуватися організації державного і недержавного спрямування, що переймаються проблемами людей з обмеженими фізичними можливостями. Так в Україні нараховується більше 600 штатних фахівців з фізичної реабілітації, працюють 28 центрів інваспорту, 56 регіональних центрів, 48 фізкультурно-оздоровчих клубів інвалідів. Однак проблема використання засобів гімнастики у фізичній реабілітації до сьогодні є вивченою недостатньо: невивченими залишаються питання впливу гімнастичних вправ на організм хворих у стані значного емоційного збудження, наприклад, під час змагань; цікавою є проблема управління емоційним станом інвалідів при виконанні групових вправ тощо.

ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛА

1. Товт В.А. Гімнастика у фізичній реабілітації (основи методики викладання)/ В.А.Товт М.І.Товт-Коршинська, О.П. Пишка. Навчальний посібник. Ужгород, «УжНУ», 2004. – 104 с.
2. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
3. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів// Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.
4. Гимнастика и методика преподавания. Уч. для институтов физ. культуры /Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 228 с.
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. Підручник. К.: «Олімпійська література», 1999.- 463 с.