**В С Т У П**

**Актуальність.** Фізичне виховання в країні - це органічна частина виховання людей, дійовий засіб підготовки їх до праці і захисту Батьківщини. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи - спеціально організовані рухи, які застосовуються в тісному поєднанні з використанням природних ( сонце, повітря, вода) і гігієнічних факторів. В системі фізичного виховання фізичні вправи сформувалися у вигляді гімнастики, ігор, спорту, туризму. Слово «гімнастика» походить від грецького «гімнос» - оголений. Гімнастика, як наукова дисципліна являє собою частину науки про фізичне виховання, яка вивчає закономірності фізичного розвитку і удосконалення людини за допомогою характерних для гімнастики засобів, методів і форм організації занять. Отже , гімнастика- це система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямованих на розв'язання завдань педагогічного та оздоровчого, гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я.
 Термін «гімнастика» вперше Афродити під час розквіту давньогрецької культури у 8 столітті е. Проте гімнастичні вправи культивувалися ще стародавньому світі. Ще за 4000 років до нашої ери у Китаї, Індії, та в інших народів гімнастичні вправи застосовувалися в лікувальних цілях. У китайських книгах того часу обгрунтовується те що Китаї існувала гімнастика, котрої займалися вдома уранці й увечері. Широко відома у час система гімнастичних вправ індійських йогів бере початок у цьому далекому часу. Із різноманітних історичних джерел (пам'ятники, фрески, малюнки) відомо, що гімнастичні вправи застосовувалися в усіх древніх народів: у єгиптян, персів, ассірійців, народів Закавказзя, римлян, євреїв та інших. Відомо, що на той час існували професійні канатохідці і акробати, виступаючи при дворах знаті. У древніхкритян акробатичні вправи їх як частинарелигіозно-обрядових церемоній.

Гімнастичнівправи в Україні існували віддавна. Вони служили козакам під час тренувань ,розвагою під час народних гулянь. Нині гімнастика надійно ввійшла до системи фізичного виховання покупців, безліч посідає у ній важливе місце. Вона популярна завдяки її доступності. Поруч із складними, чи навіть дуже складними, вправами, що є у сучасної спортивної гімнастики, у ній є чимало найрізноманітніших простих вправ, цілком доступних кожній людині, незалежно з його віку і її статі. Важко переоцінити значення гімнастики, яка поруч із основні засоби фізичного виховання, такі як гри, спорт,туризм, покликана сприяти зміцнення здоров'я, загартовуванню організму, вихованню моральних і вольових якостей людини, відновленню його фізичних і духовних можливостей.

Гімнастика стала сьогодні справді народним засобом фізичного виховання. У нашій країні щодня займаються гімнастикою мільйони людей.Гімнастика має важливе місце у програмах фізичного виховання вищих і середніх навчальних закладів, колективах фізичної культури та добровільних спортивних товариствах спортивної акробатикою, спортивної та мистецької гімнастикою регулярно займаються сотні тисяч дітей, юнаків та дівчат.Гімнастика використовують як засіб лікування медицині, застосовується як оздоровлення вдома відпочинку, санаторіях. Останніми роками нашій країні не дуже популярна користується атлетична гімнастика. Отримує дедалі більшого поширенняпрофессионально-прикладная гімнастика.

Завдання гімнастики визначаються загальною метою виховання, що полягає у формуванні нової людини, гармонійно поєднала у собі духовне багатство, моральної чистоти та фізичне досконалість.

Оздоровчі завдання: оздоровлення; розвиток окремих м'язових груп, і всієї м'язової системи: усунення й попередження функціональних відхилень окремими органах і системах організму; вироблення правильної постави, ходи; загальне розвиток виробництва і зміцнення органів подиху і роботи серцево-судинної системи, поліпшення обміну речовин і підвищення життєдіяльності організму.

Освітні завдання: сприяти всебічному гармонійного фізичному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації й виразності рухів; озброювати учнів знаннями, вміннями і навички, необхідними у побуті, праці.

Виховні завдання: формування колективізму, дисциплінованості; виховання моральних рис: сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, затятості, витримки, орієнтування, ініціативності.

**Об’єкт дослідження :**наукові теорії, методики, які передбачають широке використання гімнастичних вправ у різних ланках системи фізичного виховання.

 **Предмет дослідження:**розглянути роль гімнастики,як систему методів і коштів, вкладених у всебічне фізичний розвиток людей.

**Мета дослідження**:розглянути гімнастику в розумінні системи фізичних вправ, що застосовуються зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку й удосконалення рухових здібностей людини.

**Завдання дослідження**: місце гімнастики у системі фізичного виховання;

– розглянути загально розвиваючи види гімнастики;

– вивчити які види гімнастики ставляться до спортивним;

– проаналізувати значення прикладних видів гімнастики.

**Методи дослідження :** для вирішення поставлених завдань були застосовані теоретичні методи дослідження : узагальнення, аналіз, синтез, індукція і дедукція.

 **Структура роботи.** Роботавикладена на 22 сторінках і складається зі змісту, вступу, 5 розділів, висновків, та списку використаної літератури.

**І.Історія розвитку гімнастики.**

Гімнастика (від грецького "гимназо" - навчаю, треную) - система тілесних (фізичних) вправ, що склалася у Стародавню Грецію за багато сторіч до нашої ери, - служила цілям загального всебічного фізичного розвитку й удосконалення. Втім, є й інша, менш переконлива, версія походження цього терміну від грецького "гимнос" - оголений, оскільки древні займалися тілесними вправами оголеними.

Гімнастика древніх крім загальнорозвиваючих і військових вправ, вправ в верхової їзді, плавання, имитационных і ритуальних танців містила і вправи, із яких проводилися публічні змагання - біг, стрибки, метання, боротьба, кулачний бій, їзда на колісницях, включалися до них у випуску програми Олімпійських ігор давнини, проведені з 776 року по н.е. по 392 рік н.е. протягом 1168 років.

Після падіння Римська імперія, у середні віки, коли панувало мракобісся і схоластика, аскетизм, досягнення античної культури й мистецтв, зокрема і гімнастика, забулися.

З твердженням межі XIV-XV ст. гуманізму - напрями суспільной думці, характеризується захистом гідності й свободи творчої особистості, її всебічного, зокрема й фізичного, розвитку боротьбою за людяність громадських відносин - починається звернення до спадщини античності. У систему виховання поступово впроваджується фізичне виховання - гімнастика. Значну роль його відродження зіграло твір італійського лікаря Ієроніма Меркуриалиса (1530-1606) "Про мистецтво гімнастики", погляди виховання французького письменника, автора роману "Гаргантюа і Пантагрюель" Франсуа Рабле (1494-1553), швейцарського педагога Песталоцці (1746-1827), французького філософа-просвітителя Жан-Жака Руссо (1712-1778), чеського педагога Яна Амоса Кам'янського (1592-1670).

**Друге народження гімнастики**

Наприкінці XVIII - початку ХІХ ст. у Німеччині педагогіці під впливом ідей гуманістів склалося протягом филантропистов. У створених ними школах - филантропинах - важливе місце посіла система фізичного виховання - гімнастика, розробленою і викладали Р. Фит (1763-1836), І. Гутс-Мутс (1759-1839). Завершив створення німецької гімнастики Ф. Л. Ян (1778-1852), який розробив гімнастичну систему, названу "турнен", і обогатившую німецьку гімнастику вправами на перекладині (турніку), кільцях, брусах і коні.Оригінальні системи гімнастики було створено: мови у Франції Ф. Аморосом (1770-1847), у Швеції (шведська) П.-Г. Лингом (1776-1839), а Чехії (сокольская) - Мирославом Тыршем (1832-1884).

Непросто встановити, коли гімнастика, система фізичного виховання, стала виглядом спорту. Відомо, що у 1817 р. 80 учнів Ф. Амороса провели публічні змагання на Парижі, що у Греції, в Афінах, починаючи з 1859 р., неодноразово були спроби відродити античні Олімпійські гри, й проходили змагання з багатьох видів фізичних вправ і гімнастики. Не виключено, що учні Ф. Яна намагалися мірятися силами, змагатиметься у виконанні вправ, а учні М. Тырша - "соколи" - проводили зльоти, у яких гімнасти демонстрували свої успіхи і, природно, ці успіхи якось порівнювалися. Але це епізоди. Признанным виглядом спорту гімнастика стала в 1896 р., коли було включено до програму перших сучасних Олімпійських ігор. І відтоді залишається їх справжньою окрасою.

З перших Олімпійських ігор основу змагань гімнастів становили вправи на гімнастичних снарядах: коні, кільцях, брусах, перекладині й у опорних стрибках, і з 1932 р. (Лос-Анджелес, США) й у вільних вправах. Проте, віддаючи данина гімнастики - системі фізичного виховання, і залежно від змісту гімнастики в стране-организаторе Олімпійських ігор, у програмі змагань включалися додаткові вправи, служили різнобічної фізичній підготовці - лазание по канату, спринтерский біг, стрибки заввишки, довжину, і із жердиною, штовхання ядра. На сучасних Олімпійських іграх розігрується командне першість, першість в багатоборстві і першість на окремі види багатоборства.

Спочатку на олімпійський гімнастичний поміст виходили лише чоловіки, а 1928 р. (Амстердам, Нідерланди) вперше змагалися і вони. Щоправда, такі, Х Ігри (1932, Лос-Анджелес, США), вони пропустили, але з XI Ігор (1936, Берлін, Німеччина), брали участь постійно переважають у всіх іграх. Спочатку жінки змагалися лише у командну першість, і з XV Ігор (1952, Гельсінкі, Фінляндія) оспорюють і особисте першість в багатоборстві - опорні стрибки, бруси, колоду, вільні вправи - і з окремих видів.

З XI Ігор програма змагань чоловіків стабілізувалася, і прийняла сучасний вигляд - шестиборье: вільні вправи, кінь, кільця, опорні стрибки, бруси, поперечина.

Ранні християни вважали гімнастику «сатанинським винаходом», протиставляючи тілесне, тобто. «гріховна» її початок – під яким, передусім, мовити нагота атлетів, – духовному, піднесеному. У 393 гімнастика була офіційно заборонена.

У давнину з гімнастикою були відомі як греки. Приміром, у Китаї та Індії кілька тисячоліть тому теж практикувалися гімнастичні вправи – переважно у лікувальних цілях. Тоді були відомий і спеціальні пристосування, схожі певні сучасні гімнастичні снаряди. Так було в Стародавньому Римі на навчання основам їзди верхи використовувалося щось на кшталт відомого нам «коня».

Із початком європейського Відродження знову пробуджується інтерес до гімнастики античних греків: мислителями Ренесансу вона сприймається як зміцнення здоров'я дитини і общефизического розвитку людини. Поступово закладаються теоретичні основи системи фізичного виховання (Руссо, Песталоцці та інших.). Безпосереднім попередником сучасної спортивної гімнастики в XVI–XVII ст. стала дуже популярна тоді вольтижування (вправи і стрибки) на столі і коні, лазіння по тичині і стінці, підтримку рівноваги на линві і деревах.

Зародження та розвитку сучасної спортивної гімнастики. У XVIII – початку ХІХ ст. у Німеччині формується система фізвиховання, основою якої була покладена гімнастика. Зачинателем німецького гімнастичного руху став Ф.Л. Ян. Воно постало значно розширив «гімнастичну область» і винайшов нові вправи і снаряди (включаючи поперечину і бруси), заклавши цим засади сучасної спортивної гімнастики. У 1811 Ян відкрив першу гімнастичну майданчик (неподалік Берліна), а п'ять років опублікував – разом із однією з своїх учнів Е.Айзеленом – книжку Німецька гімнастика: у ній містилися описи основних вправ й необхідні методичних рекомендацій. Приблизно на той час належить і перші привселюдні виступи гімнастів.

Власні системи фізвиховання розроблялися у Чехії, Швеції та Франції, а трохи згодом – у Росії. У цей час культивувалися вправи на снарядах і опорні стрибки. Хоча вільні вправи у цьому чи іншій формі були відомі ще кілька століть тому (наприклад, виступами бродячих циркових труп, демонстрировавших у тому числі незвичні номери на підлозі чи землі), як із гімнастичних дисциплін вони мали визнання не відразу.

У розвитку спортивна гімнастика пройшла кілька етапів: згодом змінювалися вимоги до неї і, неї давав. Історія гімнастики ХІХ ст. багато в чому визначалася протиборством двох принципово різних систем: шведської, у якій наголос було зроблено, передусім, вільні вправи (у сенсі), і німецької, тяготевшей до вправ на снарядах.

У століття, у Німеччини з'являються перші закриті гімнастичні зали (доти діяло лише майданчик). Починають проводитися офіційні змагання з спортивної гімнастики. У другій половині ХІХ ст. Європа, та і Америка переживають справжній гімнастичний бум.

А наступне століття з повним підставою назвати «століттям гімнастики». Хоча сучасна програма гімнастичних змагань визначилася далеко ще не відразу. До того ж проходили вони незвичайно. Змагання гімнастів нерідко влаштовувалися на свіжому повітрі. Не існувало спочатку й єдиних технічних вимог до гімнастичним снарядів: найчастіше національні збірні приїжджали на змагання зі своїм «реквізитом».

До Другої світової війни успішніше інших виступали гімнасти Німеччини, Чехословаччини, Франції, Італії, Швейцарії Фінляндії, США, Югославії, Угорщини. У 50-ті у світову гімнастичну еліту ввійшли спортсмени СРСР і Банк Японії, пізніше – Румунії, Китаю та Болгарії, і з розпадом СРСР – представники Росії, України та Білорусі.

Міжнародна Федерація гімнастики. У 1881 створюється Європейська гімнастична федерація (ФЕГ), у якому спочатку входили всього три країни: Бельгія, Франція і Голландія. Засновником й першим президентом Федерації став бельгієць Ніколас Куперус. 1921-го – з її появою у складі ФЕГ перших неєвропейських країн – вона реорганізується до Міжнародної Федерацію гімнастики (ФІЖ), що зараз об'єднує спортивну гімнастику і суміжні дисципліни: загальну гімнастику, художню гімнастику, стрибки на батуті, спортивну аеробіку і акробатику.

ФІЖ – найстаріше міжнародне спортивне об'єднання. І з найчисленніших: на січень 2002 в Федерації перебували 125 країн. У різних клубах в усьому світі гімнастикою розпочали понад 34 мільйонів. У світових воєн і континентальних першостях беруть участь у цілому близько двох 500 майстрів.

Європейський гімнастичний союз. Цікаво, що першість Європи з спортивної гімнастики стали розігрувати задовго перед тим, як і Старому Світі з'явився відповідний керівний орган. У 1955 відбулося перше чемпіонат Європи серед гимнастов-мужчин. Два роки до боротьби за європейське «золото» вступили і вони. Аж по середини 1980-х чемпіонати Європи проводилися під егідою ФІЖ, – причому змагання серед чоловіків, і у жінок відбувалися у час в різних країнах.

У 1982 створюється Європейський гімнастичний союз (УЕЖ). Чемпіонат Європи 1986 у Німеччині був першим, який Союз організовував і провів самостійно – без допомоги Міжнародної Федерації (у тому року у склад УЕЖ вступив СРСР).

Найтитулованіший «європеєць» серед гімнастів – югослав Мирослав Церар, двічі выигрывавший звання абсолютного чемпіона континенти і завоював, загалом, 21 медаль (їх 9 золотих)

**ІІ.Гімнастика у програмі Олімпійських ігор.**

Спортивна гімнастика незмінно входить у програму Олімпійських ігор, займаючи у ній одна з центральних місць.

Щоправда, гімнастична програма найперших Ігор сучасності (1896) трохи вирізнялася від нинішніх Олімпіад. 18 гімнастів, що представляють в Афінах 5 країн , змагалися окремими видах багатоборства: у звичних нам вправах (крім вільних), а й у групових вправах на паралельних брусах і перекладині й у лазіння по канату. Панування родоначальників гімнастики – німців – в усіх проявах програми практично безроздільним.

Першим на історії абсолютним чемпіоном Олімпійських ігор по спортивної гімнастики став у 1900 француз Гюстав Сандра. Першість серед команд в окремих видах багатоборства на Олімпіаді уПарижі не розігрувалося.

На Іграх 1904 у програмі змагань серед гімнастів з'явився ще один незвична дисципліна: вправи з булавами. Як відомо, переважна більшість учасників Олімпіади у Сент-Луїсі представляли США. Отож беззастережний успіх американців на гімнастичному помості був цілком передбачуваним.

На наступних двох Олімпіадах був рівних італійцю Альберто Бралья. На Іграх 1912 до свого титулу абсолютного чемпіона він додав також «золото», завойоване у складі збірної Італії командному заліку.

Змагання з окремих видів гімнастичного багатоборства знову з'явилися торік у олімпійської програмою вже після Першої Першої світової – на Іграх 1924.

Чотири роки в олімпійському турнірі з гімнастики вперше взяли участь жінки. Щоправда, таку Олімпіаду гімнастки знову пропустили – й з 1936 брали участь у них постійно. Примітно, що у програму олімпійського турніру 1936 по жіночої гімнастики входили і вправи на паралельних брусах. На Олимпиаде-48 жінки виконували обов'язкові вправи на кільцях. Певний час у програмі олімпійського турніру по жіночої гімнастики входили і групові вправи з різними предметами (булава, м'яч тощо.), пізніше які є складовою художньої гімнастики. На Іграх 1952 в формулу змагань з жіночої гімнастики внесли суттєва зміна: спортсменки вперше виступили водночас у індивідуальному заліку (на чотирьох снарядах). У нинішньому вигляді олімпійська програма по жіночої гімнастики остаточно визначилася у 1960 (Чоловіки розігрують нагороди за схемою 6+1+1 з 1936).

У командному заліку історія олімпійських турнірів з гімнастики бо й немає рівних жіночої збірної СРСР стали, 10 раз поднимавшейся на вищий щабель п'єдесталу пошани. У чоловіків найчастіше інших перемагали команди СРСР і Банк Японії – по 5 раз. Четырежде святкувала перемогу чоловіча збірна Італії – щоправда, це було до Другої світової війни.

Звання абсолютного чемпіона Олімпійських ігор вважається вищим титулом у спортивній гімнастики. Видатна радянська гімнастка Лариса Латиніна домоглася унікального досягнення. У його колекції 18 олімпійських нагород (їх 9 золотих: 6 отримано у власному і трьох в командному змаганнях). Повторити, – а, тим паче, перевершити, – цей рекорд поки що не нікому з олімпійців. 7 золотих медалей (все – в індивідуальному заліку) завоювала чеська гімнастка Віра Чаславска (Одложикова). Стільки ж «золота» (і навіть 5 срібних і трьох бронзових медалі) в колекції нагород Миколи Андрианова. (Андріанов і Латиніна – два найтитулованіших історія світової гімнастики спортсмена.) Інший наш гімнаст Олександр Дитятин на Олімпіади-80 встановив іще одна своєрідний рекорд, завоювавши 8 – з 8 можливих – нагород: в командному заліку, в «абсолюті» в окремих видах багатоборства (3 золотих, 4 срібних і одну бронзова медалі).

Гідно завершив «радянську добу» в олімпійської гімнастики Віталій Щербо: виступаючи на Играх-92 у складі об'єднаної команди країн СНД, він завоював 6 золотих медалей.

**ІІІ.Завдання та методичні особливості гімнастики:**

1. Освітньо-розвиваючі (озброєння спеціальними знаннями, теоретичним матеріалом, підвищення функціонального стану організму, набуття життєво необхідних умінь і навичок, які потрібні в повсякденному житті та на виробництві, удосконалення рухових здібностей).
2. Оздоровчі (всебічно-гармонійний розвиток організму в цілому [й окремих систем](http://asyan.org/potra/%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%82%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%2B%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%2B%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2B%D1%82%D0%B0%2B%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8Fa/main.html), зміцнення здоров'я, загартування організму, відновлення працездатності, забезпечення творчого довголіття людей, профілактика і лікування).
3. Виховні (виховання морально вольових якостей і естетичних якостей людини.).

Завдяки широким можливостям гімнастики в розв’язанні різних педагогічних і оздоровчо - гігієнічних завдань вона застосовується в усіх лаках системи фізичного виховання: в дошкільних закладах, школах, вузах, в армії і на флоті у системі добровільних спортивних товариств. Багатий арсенал гімнастичних вправ і їх характерні особливості дають змогу виховувати моральні риси людей: дисциплінованість, акуратність, наполегливість у роботі та інші. Подолання труднощів які зустрічаються в процесі занять гімнастикою, зміцнюють волю, виховують сміливість і рішучість. Додержання певної форми рухів прагнення до виразності і пластичності під час виконання фізичних вправ, наявність музичного супроводу сприяють естетичному вихованню людини.

Численність і різноманітність 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 виховувати рухові здібності. За допомогою засобів гімнастики формуються: красиві форми тіла, статність, гармонійно розвивається мускулатура.
**Методичні особливості гімнастики:**

1.**Різнобічний вплив на людину.** За допомогою гімнастичних вправ успішно удосконалюються функції всіх органів людини. За допомогою гімнастики можна успішно вирішувати завдання загального фізичного розвитку і різнобічно удосконалювати рухові здібності людини.

**2**.**Широке використання засобів**. Застосування фізичних вправ забезпечує всебічний і гармонійний розвиток функціональних систем організму і рухових здібностей (сили, швидкості, гнучкості, спритності і витривалості ), одночасно формуються основи спортивної техніки.

**3**. **Вибірковий вплив на окремі системи організму, окремі частини тіла і на окремі м’язові групи та суглоби.** Це дасть змогу усунути недоліки у фізичній підготовці, розвивати рухові якості, застосувати лікувальну гімнастику.

**4**. **Точне регулювання навантаження** залежно від контингенту (віку, статі, фізичної підготовки та стану здоров'я) за допомогою методичних прийомів ( зміною вихідних положень, кількістю повторень, варіюванням послідовності виконання вправ, застосуванням обтяження й амортизаційних пристроїв відповідно до підготовленості учнів).

**5.** **Можливість безперервного ускладнення вправ (** різними поєднаннями і комбінаціями вправ, що надає їм іншого якісного і кількісного виразу, внаслідок чого вони впливають на організм інакше).

**6**. **Застосування музичного супроводу під час занять**. Це створює позитивний емоційний фон, добрий настрій, виховує почуття ритму і пластичність рухів, допомагає досягти синхронності під час фронтального виконання групових вправ. підвищує працездатність. Музика є дійовим засобом виховання краси рухів, пластичності і виразності.

**ІV.Види гімнастики та його класифікація**

Усі велике розмаїття гімнастичних вправ історично склалося в окремі види. Цей закономірний процес почався ще у столітті. У 1968 р. на Всесоюзній конференції з питань гімнастики було розглянуто й затверджені групи її видів:общеразвивающие види, спортивні і прикладні види гімнастики. Такий поділ виправдано двома обставинами. Перше з конкретнішими завданнями, поставлені перед гімнастикою нині. Друге із необхідністю на наукове обґрунтування її подальшого розвитку гімнастики, створення сучасної теорії та методики її практичного застосування.

Існуючі нині види гімнастики відрізняються приватними цілями і завданнями, специфічними вправами і методичними прийомами

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Спрямованість** | **Група** | **Різновид** | **Основні засоби** |
| Освітньо-розвиваюча  | Базова | Основна гімнастика, атлетична, жіноча. | ЗРВ, вправи знавантаженням,вправи натренажерах,прикладні,хореографічні,акробатичні,вільні. |
| Прикладна  | Професійно [- прикладна](http://asyan.org/potra/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%2B%D1%84%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%2B%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%2B%D0%B2%D0%B8%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%2B%D0%B2%2B%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D1%96%2B%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE%2B%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%85%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2B%D0%BD%D0%B0%2B%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2B%D0%B7%D0%B0%2B%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%8C%D0%BE-%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%BC%2B%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%BC%2B%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%81%D1%82%2B%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D1%83%2B%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%2B%E2%80%9E%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%B0%2B%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%2B%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%2B%C2%AB%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%B0%2B%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%C2%BBa/main.html), військово [- прикладна](http://asyan.org/potra/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%2B%D1%84%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%2B%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%2B%D0%B2%D0%B8%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%2B%D0%B2%2B%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D1%96%2B%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE%2B%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%85%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2B%D0%BD%D0%B0%2B%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2B%D0%B7%D0%B0%2B%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%8C%D0%BE-%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%BC%2B%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%BC%2B%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%81%D1%82%2B%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D1%83%2B%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%2B%E2%80%9E%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%B0%2B%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%2B%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%2B%C2%AB%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%B0%2B%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%C2%BBa/main.html), спортивно -прикладна. |  |
| Оздоровча | Гігієнічна | Ранкова,професійна,ритмічна. | ЗРВ,хореографічні вправи. |
| Лікувальна | Корегуюча,реабілітаційна,функціональна | ЗРВ, натренажерах і приладах. |
| Спортивна | Масова | Спортивнагімнастика,художня,спортивнаакробатика. | Вправи по програмам А і по класифікаційним програмам Б. |
| Спеціалізована | Стрибки на батуті. | Вправи по програмам А. |

**Освітньо-розвиваючівиди:**
Дообщеразвивающим видам ставляться: основна, гігієнічна і атлетична.

«Основна гімнастика спрямовано забезпечення всебічного розвитку й зміцнення організму, на оволодіння загальними основами рухів, виховання фізичних, моральних і вольових якостей, необхідних у всіх галузях діяльності. Засобами основний гімнастики є: стройові вправи (ходьба, біг у різних поєднаннях);общеразвивающие вправи без предметів і з предметами; вільні вправи; найпростіші вправи на гімнастичних снарядах; акробатичні вправи; елементи художньої гімнастики, хореографії, гри, естафети, стрибки.

Основна гімнастика, своєю чергою, ділиться на цілий ряд різновидів стосовно різним групам і віком котрі займаються.

Основна гімнастика для дітей дошкільного віку (3–7 років). Основними завданнями основний гімнастики у віці є охорона й зміцнення здоров'я дітей, загартовування організму, формування правильної постави, всебічне фізичний розвиток, вироблення початкових навичок особистого та громадського гігієни.

Вчитель має враховувати фізичні можливості дітей даного віку і її весь процес фізичного виховання дошкільнят підкоряти інтересам розвитку молодого організму. У зв'язку з особливостями розвитку скелета, м'язів, внутрішніх органів, нервової системи необхідні найпростіші види фізичнихупражнений–общеразвивающие вправи, ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, рівновагу, рухливі ігри, і навіть найпростіші вправи художньої гімнастики. Вчитель має прагнути виховувати в них були дисципліну і прищеплювати навички організованого поведінки у колективі.

Основна гімнастика для дітей шкільного віку спрямовано загальне зміцнення та розвитку організму школярів, формування правильної постави, виховання фізичних, моральних і вольових якостей, і навіть вміння доцільно користуватися ними на практичної діяльності.

Поруч ізурочной формою в шкільному режимі дня передбачена гімнастика до занять. Мета її – організувати учнів до початку навчального дня, привчити їх до регулярною фізичною вправ.

У зв'язку з анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями молодого організму шкільний вік підрозділяється втричі періоду:

а) молодший шкільний вік–от 7 до 9 років (>I–III класи);

б) середній шкільний вік–от 10 до 14 років (>IV–VIII класи);

в) старший шкільний вік–от 15 до 16 років (IX– Х класи).

У кожній із цих вікових груп використовуються різні способи й фізичні методи фізичного виховання.

Тренування по атлетичній гімнастики треба планувати те щоб вправи з предметами поєднувалися з вправами без предметів. Вправи у розвиток сили та збільшення обсягів м'язів повинно поєднуватися з вправами, розвиваючими спритність, швидкість і витривалість. Суто силові вправи (жими, повільні підйоми) треба чергувати зіскоростно-силовими, а різні акробатичні і гімнастичні вправи – з бігом на короткі довгі дистанції
**Базова.***Основна гімнастика* - це засіб фізичного виховання. Традиційні засоби: стройові, прикладні, ЗРВ, акробатичні, вправи в висах та опорах, сприяє розвитку учнів, оздоровленню та загартуванню.

*Жіноча гімнастика* - різновид основної гімнастики зміст і методика занять якої підпорядковується особливостям жіночого організму. Задачі: розвиток пластики, виразність рухів, відчуття ритму і темпу, розвиток спритності, гнучкості і витривалості, отримання прикладних навичок.

*Атлетична гімнастика* - це система вправ, для розвитку сили, поєднання з всебічною фізичною підготовкою, спрямованою на зміцнення здоров'я.Атлетичною гімнастикою переважно займаються юнака з метою формування правильної постави, гармонійного розвитку мускулатури всього тіла, виправлення недоліків статури. Вона розвиває такі цінні в людини рухові якості, як сила, гнучкість, швидкість, вправність та витривалість.

Кошти атлетичною гімнастики дуже різні. У ньому широко застосовуються різніобщеразвивающие вправи без предметів і з предметами (булави, палиці, набивні м'ячі, скакалки, гумові амортизатори, гирі, гантелі, штанга). При заняттях можуть бути і застосовані предмети домашнього побуту (вправи зі стільцем, на стільці, спираючись ніг про стіл, ліжку), і навіть на снарядах масового типу, і гімнастичних снарядах.

Нині застосовуються дві форми атлетичній гімнастики: індивідуальна і групова
**Прикладна гімнастика.***Професійно-прикладна* гімнастика спрямована на загальний розвиток, удосконалення рухових здібностей від яких залежить успіх в оволодінні професії.

*Спортивно-прикладна гімнастика*. Складова частина загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсмена в різних видах спорту.

*Військово-прикладна гімнастика.* Засоби використовуються в роботі з допризовниками і служать основою фізичної підготовки військово службових різних родів військ.

**Оздоровчі види:**

**Гігієнічна.**Мета гігієнічної гімнастики – оздоровлення, збереження бадьорості і високу працездатність. З усіх видів гімнастики гігієнічна гімнастика наймасовіша і доступна. Вона корисна у віці: дітям, учнівської молоді, працівникам розумового й фізичного праці. До складу гігієнічної гімнастики входять фізичні вправи, водні процедури і самомасаж. Нею щодня можна займатися самостійно за домашніх умов, керуючись методичної літературою, порадами вчителя і вказівками, котрими звичайно супроводжуються передачі гімнастики з і телебаченню.

Якщо її проводити систематично, вона приносить користь – зміцнює організм людини, покращує роботу органів кровообігу, подиху і нервової системи. Вона особливо корисна особам з ослабленим здоров'ям і людей похилого віку. Систематичні заняття гігієнічної гімнастикою сприяють розвитку м'язової сили, гнучкості тіла, формуванню і збереженню правильної постави, підвищенню діяльності внутрішніх органів прокуратури та центральної нервової системи.

Нині є дві форми гігієнічної гімнастики – індивідуальна і групова.

Індивідуальна гігієнічна гімнастика зазвичай складається з простих, доступних кожному, фізичних вправ й проводиться самостійно.Групповие заняття гігієнічної гімнастикою, на відміну індивідуальних, організуються і проводяться під керівництвом вчителя, інструктора у різних колективах, будинках відпочинку, санаторіях, піонерських таборах, установах, школах, вузах, військових частинах, гуртожитках тощо.

У гігієнічну гімнастику входятьобщеразвивающие вправи збільшення сили, рухливості в суглобах, формування правильної постави, зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, отже, і лише організму загалом.

Вправи гігієнічної гімнастики методично оформляються як комплексів з 5–6 вправ, кожна з яких повторюється кілька разів. Зміна кількості повторень дозволяє регулювати навантаження відповідно до можливостями котрі займаються.

Це засіб фізичного виховання для зміцнення і збереження здоров'я людини, підвищення життєдіяльності організму в цілому, підтримання бадьорості, доброго настрою. Гігієнічна гімнастика може проводитися вранці, вдень і ввечері. Це обумовлює різну гігієнічну спрямованість комплексів, вправ.
*Ранкова гімнастика (зарядка)* - застосовується з метою швидкого досягнення оптимального стану організму після сну. На протязі дня аналогічні вправи виконують для попередження втоми. Ввечері заняття спрямовані на зниження нервової напруги, добре впливають на сон.
*Професійна гімнастика* - спрямована на використання фізичних вправ в режимі робочого дня з метою підвищення працездатності, [знаття втоми](http://asyan.org/potra/%D0%9B%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%2B%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%2B%E2%84%962%2B%22%D0%92%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B0%2B%D0%B2%2B%D1%80%D0%B0%D0%B7%D1%96%2B%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%2B%D0%B9%2B%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%2B%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F.%2B%D0%92%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2%2B%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%D1%83%2B%D0%B9%2B%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2B%D0%BD%D0%B0%2B%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA%2B%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%22a/main.html), профілактики професійних захворювань.

Головні форми занять професійної гімнастики:

1. вступна гімнастика.
2. фізкультпауза
3. фізкультхвилинка
4. мікропаузи

*Ритмічна гімнастика* - різновид гімнастики оздоровчої спрямованості. Зміст: ЗРВ, стрибки, танцювальні елементи, які виконуються під емоційну ритмічну музику поточним способом.

**Лікувальна**гімнастика. Лікувальний метод використання фізичних вправ для швидкого і повноцінного відновлення здоров'я, підвищення працездатності, а також розвитку фізичних якостей ( швидкість, сила, витривалість, координація рухів) необхідних в умовах трудової діяльності. Засоби лікувальної гімнастики: стройові вправи, різновиди пересувань, танцювальні кроки, ЗРВ без предметів і з предметами (палки, гантелі, скакалки, м'ячі) вправи на гімнастичній стійці, лаві з лавою, прикладні вправи ( біг, стрибки, лазіння і перелазіння). Позитивна сторона гімнастичних вправ - доступність для будь-якого віку, можливе використання у відповідність з віком, статтю, фізичною підготовленістю тих, хто займається. Воснові лікувальної дії вправ, лежить їх здібність впливати на процеси збудження і гальмування, які протікають в корі головного мозку. Вправи через нервову систему позитивно впливають на весь організм хворого. Основною формою занять є процедури або урок лікувальної гімнастики. Вправи підбираються з урахуванням рекомендацій лікаря. Комплекси складаються із спеціальних вправ ( по відношенню до захворювань) і з вправ, які загально впливають на організм. Загальний час заняття 70-60 хв.

**Спортивні види гімнастики:**

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (грецьк. gymnastike, від gymnazo – упражняю, треную), одне з найстародавніших видів спорту, до складу якого у собі змагання в різних гімнастичних снарядах, соціальній та вільних вправах і опорних стрибках. Нині на міжнародних турнірах гімнасти розігрують 14 комплектів нагород: два в командному заліку (чоловіків і жінок), два за абсолютним індивідуальному першості (чоловіків і жінок) і... 10 окремими видах багатоборства (4 – в жінок, 6 – чоловіків)
Крім загальних для видів гімнастики задач, метою занять спортивними видами гімнастики є оволодіння комбінаціями координаційно складних рухових навичок і демонстрація майстерності на змаганнях. *Спортивна, художня, спортивна акробатика*об'єднуються в одну групу завдяки загальним ознакам:
1. багаторічна спортивна діяльність полягає в постійному оволодінні координаційно складних руховими навичками, які оцінюються в умовах змагання по критеріям: якість виконання, трудність і композиція вправ.
2. правила змагань передбачають норми ідеальної техніки кожної вправи. Відхилення від цих норм є помилкою.
3. Оцінка майстерності спортсмена на змаганнях виставляється в балах.
4. Особлива роль в спортивних видах гімнастики відводиться виразності рухів, артистичності.

*Характерні риси для цих видів:*

1. Усі спортивні види гімнастики - це багатоборство.

2. Великий обсяг нових елементів і комбінацій, якими необхідно оволодіти для переходу від розряда до розряду.
3. Наявність ризику і ситуацій, які [вимагають вольових зусиль](http://asyan.org/potra/%C2%AB%D0%92%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2B%D0%B2%2B%D1%83%D1%87%D0%BD%D1%96%D0%B2%2B8-9%2B%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%96%D0%B2%2B%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%2B%D0%B4%D0%BE%2B%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%8C%2B%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%8E%2B%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%8E%C2%BBa/main.html), уваги, професійної готовності.
4. Відсутність прямого контакту з суперником під час змагань.
5. Творча робота над створенням нових композицій і елементів, пошук індивідуального стилю виконання

**V.Зміст і засоби гімнастики:**
Гімнастика характеризується специфічним змістом, своєрідними фізичними [вправами](http://asyan.org/potra/%D0%97%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B0%2B%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83%2B%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%97%2B%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B2%2B%D0%B4%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2C%2B%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BC%2B%D1%96%D0%B7%2B%D0%B7%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%96%D0%B2%2B%D1%80%D1%96%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2B%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D1%97%2B%D1%94%2B%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%2B%D1%96%2B%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%2B%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6%2B%D0%B2%2B%D0%BF%D0%BE%D1%94%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%96%2B%D1%96%D0%B7%2B%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B8%2B%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BC%D0%B8a/main.html), методами їх застосування і особливими формами організації занять. Особливістю більшості гімнастичних вправ є те що вони специфічно створені для розв'язання певних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань. Ця особливість гімнастичних вправ дає змогу цілеспрямовано розвивати і вдосконалювати руховий апарат, сприяти швидкому оволодінню руховою координацією, розвитку потрібних рухових якостей. До основних засобів гімнастики належать вправи: стройові, загально розвиваючі, акробатичні, хореографічні, вправи на гімнастичних приладах, стрибкові вправи, вправи з художньої гімнастики, прикладні вправи. Під час занять гімнастикою використовують нетипові для гімнастики вправи: рухливі ігри, естафети, елементи танців, спортивні ігри. В усіх видах гімнастики широко використовуються фізичні вправи з різноманітним приладами (гімнастична лава, стінка, канат, драбинки) а також вправи з предметами, з гімнастичними палицями( булави, гантелі, набивні м'ячі, скакалки). Щоб полегшити вибір гімнастичних вправ для розв'язання тих чи інших завдань їх розділяють на З групи:

1. вправи для загального розвитку рухових якостей і функціональних можливостей організму ( стройові вправи, ЗРВ, вправи з предметами), подолання перешкод, естафети, піднімання і [перенос вантажу](http://asyan.org/potra/%D0%91%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%2B%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0-%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2B%D0%B4%D0%BE%2B%D0%B4%D0%B0%D1%96%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2B%D1%83%D0%B7%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2B%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%88%D1%80%D1%83%D1%82%D1%83%2B%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%B3%D0%BE%2B%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2B%D0%BD%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%2B%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B6%D1%83a/main.html), рухливі ігри );

2. вправи для формування життєво необхідних умінь та навичок (різновиди ходьби і бігу, лазіння і перелазіння, подолання перешкод, перенесення вантажу);

3. вправи для розв'язання завдань спеціалізованого вдосконалення рухових якостей і здібностей, оволодіння технічною майстерністю, виховання морально-вольових якостей гімнаста ( вправи на гімнастичних приладах, вправи з художньої гімнастики).

**Характеристика засобів гімнастики:**

В педагогічній практиці фізкультурного руху визначається три головні напрямки використання засобів гімнастики :

-Використання гімнастичних вправ в процесі загального розвитку людини.
-Використання засобів гімнастики для формування життєво важливих навичків, які необхідні в трудовій і повсякденній практиці.

-Оволодіння складними гімнастичними вправами процесі інтенсивної фізичної підготовки і спортивної практики

**Гімнастичні вправи традиційно об'єднують в групи, які називаються засобами гімнастики:**

Стройові і порядкові вправи, що проводять привирішенні ряду допоміжних завдань заняття. **Стройові вправи -** це найбільш економні способи шикування, пересування та інших дій, які виконують відповідно до команд і застосовуються для сумісних дій в строю. За допомогою порядкових вправ розв'язують ті самі завдання але іншими формами шикувань, розмикань і пересувань. Ці вправи сприяють вихованню правильної постави, розв'язанню гігієнічних завдань, набуванню навичок колективного пересування і військово-прикладних навичок. Стройові і порядкові вправи діляться:
а) прийоми;
б) дії на місці;
в) дії в русі;
г) спеціальні вправи на місці і в русі.

**Підготовчі або загально розвиваючі вправи (ЗРВ)-** це рухи різними частинами тіла в різних напрямках з різною амплітудою, швидкістю і напруженням, що забезпечують як розвиток певних якостей так опанування загальних основ руху.

ЗРВ застосовуються на заняттях різними видами гімнастики та спорту для розв'язання різних завдань. Ці вправи спрямовані на оволодіння основами рухової діяльності. Вони є основним змістом ранкової та виробничої гімнастики, вони можуть бути певними елементами вільних вправ, вправ на приладах, різних стрибків [та прикладних вправ](http://asyan.org/potra/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%2B%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%2B%28%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%BE%2B%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%29%2B%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%83%2B%D0%B7%2B%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D1%83%D1%87%D0%BD%D1%96%D0%B2%2B6-%D0%B3%D0%BE%2B%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%83a/main.html), їх застосовують для розвитку рухових здібностей (сила, гнучкість, координація рухів), вони відіграють роль допоміжних вправ, призначені для підготовки організму до наступної роботи на початку чи на прикінці заняття , для розв'язання завдань лікувального характеру.

ЗРВ діляться:

а) за анатомічним ознаками : вправи для м'язів шиї, рук, плечового поясу, тулуба, ніг.

б) вправи для розвитку фізичних якостей : для гнучкості, координації рухів, витривалості, сили. спритності.

ЗРВ складаються з таких елементів: рухи руками ( плечовим поясом, передпліччям); рухи ногами; рухи тулубом і головою (нахили, повороти, колові оберти).

**Прикладні вправи** - це не складні природного походження вправи, які застосовуються в трудовій то оборонній діяльності. Вони діляться:

* *Ходьба* - найпоширеніший вид фізичних вправ (похідний крок, [стройовий крок](http://asyan.org/potra/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8B%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%2B%D0%BA%2B%D1%8D%D0%BA%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BC%2B%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BA-1%2C%2B%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BA-2%2C%2B%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BA-3%2C%2B%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BA-%D0%B1%2B%D0%B8%2B%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BA-%D0%BCa/main.html), крок крадькома, випадами, високо піднімаючи стегно, на носках, на п'ятах). Ходьбу застосовуються для оволодіння її технікою, із прикладною метою (для розвитку органів дихання, кровообігу і м'язової системи, працює велика кількість груп м'язів,виконання динамічної роботи ритмічне і без напруження.).
* *Біг*( на місці, високо піднімаючи стегно, в сторони, вперед, назад, схресним кроком, у напівприсіді, біг стрибками). На відміну від ходьби під час бігу одноопорна фаза руху чергується з фазою польоту. Вправи з бігу пов'язані з великими вимогами до функцій дихання і кровообігу і тому дуже важливо правильно регулювати навантаження з урахуванням вікових, статевих особливостей і ступінню підготовленості учнів.
*- Вправи з рівноваги;*
*- лазіння, перелазіння;*
*- переповзання;*
*- піднімання і перенос вантажу;*
*- метання, ловіння.*

**Вільні вправи** - один із видів гімнастичного багатоборства в спортивній гімнастиці, загально [розвиваючого характеру](http://asyan.org/potra/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%2B%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE-%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%87%D0%BE%D0%B3%D0%BE%2B%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F%2B%D1%81%D0%B5%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%83a/main.html), використання якого спрямовано на розвиток координаційних здібностей, підвищення витривалості. Вони розвивають творчі здібності учнів, складаються із танцювальних, стрибкових і акробатичних елементів.

**Акробатичні вправи** - засіб розвитку фізичних здібностей, виховання координаційних рухів, хоробрості і рішучості, різні рухи і положення тіла в тому числі і через голову удосконалення орієнтування в просторі впливають на внутрішні органи , підвищують функціональну стійкість.

***Стрибкові вправи.***

Прикладні стрибки - характерні короткочасним м'язовим напруженням і належать до ациклічних рухів - це цінний засіб фізичного розвитку, збагачують руховий досвід учнів, сприяють підвищенню спортивної майстерності, легко переносяться у повсякденній діяльності. Опорні стрибки через гімнастичний прилад.

**Вправи з художньої гімнастики** - танцювальні елементи, вправи з предметами і без предметів. В художній гімнастиці застосовуються як специфічні форми руху так і різні гімнастичні вправи. Спеціальні форми руху - це відповідні форми ходьби, бігу, стрибків, повороти,вправи на рівновагу, елементи народних танців, танцювальні комбінації, вправи з предметами і музичні ігри. До інших вправ відносяться: стройові, порядкові, ЗРВ, прикладні та акробатичні.

**Вправи на приладах** - це переміщення окремих частин або всього тіла гімнаста, різними способами і різноманітні його положення на приладах в умовах вису і опорах.

**Висновки**

Гімнастика – система спеціально підібраних фізичних вправ, методичних прийомів, що застосовуються зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку і вдосконалення рухових здібностей людини, сили, спритності, швидкості рухів, витривалості та інших. Обсяг застосовуваних вправ дозволяє впливати все організм у цілому і розвивати окремі групи м'язів і органи, регулювати навантаження з урахуванням статі, віку, рівня фізичної підготовленості.

Гімнастика — один з універсальних засобів фізичного вихован- ня. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які ви- користовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життє- во важливих навичок. Завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ, на за- няттях гімнастикою найкращим чином вирішуються завдання, ти- пові для фізичного виховання в цілому. Вплив фізичних вправ багатобічний, зумовлений низкою фак- торів і залежить від того, які саме ці вправи, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров’я), як застосо- вуються рухи та як і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання). Саме тому фізичні вправи є основними і специфічни- ми засобами фізичного виховання. Серед різних фізичних вправ найважливіше місце належить гімнастичним. Вони мають значення підготовчих до окремих видів спорту, до окремих спортивних вправ і використовуються як допоміжні для розв’язання певних завдань на будь-яких уроках (для розминки, дихальні вправи, для розслаб- лення м’язів).

Гімнастика є технічної основою багатьох видів спорту, відповідні вправи входять у програму підготовки представників найрізноманітніших спортивних дисциплін. Гимнастика як дає певні технічні навички, а й виробляє силу, гнучкість, витривалість, почуття рівноваги, координацію рухів.