

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Т.В. Павленко

«ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА»

Конспект лекцій

Харків 2013 р.

УДК 37.037

ББК 75.1

П 12

Рецензенти: доктор економічних наук, професор, декан факультету управління та бізнесу, завідувач кафедри економіки підприємства ХНАДУ І.А. Дмитрієв

Павленко Т.В.

П 12 Оздоровча гімнастика /Конспект лекцій. – Харків: ХНАДУ, 2013. - 45 с.

Висвітлено науково-методичні основи застосування засобів оздоровчої гімнастики у навчальному процесі. Розглянуто методику складання та проведення цілеспрямованих комплексів гімнастичних вправ, методика початкового навчання, широко представлені оздоровчі види гімнастики. Матеріал допоможе оволодіти практичними вміннями та навичками по зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, організації здорового способу життя.

Конспект призначається для студентів всіх факультетів.

УДК 37.037

ББК 75.1

© Павленко Т.В.

© ХНАДУ, 2013

ВСТУП

Фізичне виховання у вищій школі є навчальною дисципліною, яка формує загальну і професійну культуру особистості майбутнього фахівця. Вона дає студенту необхідні знання, вміння і навички, впливає на формування потреби в систематичному фізичному самовдосконаленні.

Одним з важливих елементів фізичного виховання студентів вузу є формування теоретичних знань у галузі фізичної культури. Комплексної базовою програмою «Фізична культура» для вищих навчальних закладів крім практичного та методичного розділів, передбачений теоретичний розділ в обсязі 8 годин.

Викладання теоретичного розділу має на меті дати базові знання і сформуванню установки до фізичного самовдосконалення студентів не тільки в період навчання у вузі, але і допомогти у виборі шляхів реалізації власної рухової активності для підтримки необхідної фізичної кою готовності впродовж всього життя.

У процесі навчання у вузі студент повинен опанувати комплексом теоретичних знань в галузі фізичної культури як гуманітарного, так і природничого характеру.

Оздоровча гімнастика як складова навчальної дисципліни «Фізичне виховання» сприяє залученню студентів до активних занять фізичною культурою, покращенню їх здоров'я та підвищенню рівня рухової активності. Вона також спрямована на корекцію помірних відхилень стану здоров'я студентів з недостатньою фізичною підготовленістю, регулюванню їх ваги тіла, корекцію плоскостопості та порушень постави.

Теоретичний матеріал формує світоглядну систему науково-практичних знань. Ці знання необхідні, щоб розуміти природні та соціальні процеси функціонування фізичної культури суспільства й особистості, вміти їх творчо використовувати для професійно-особистісного розвитку, самовдосконалення, організації здорового способу життя.

Видання містить 3 лекції, розрахованих на період викладання дисципліни «Фізичне виховання» за змістовним модулем «Оздоровча гімнастика».

Лекція № 1 ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

План лекції:

1.1. Оздоровча гімнастика як складова навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

1.2. Оздоровча гімнастика, її ролі, задачі та методичні особливості

1.3. Історичне місце гімнастики у виховному процесі

1.3.1. Гімнастика в епоху середньовіччя та Відродження.

1.3.2. Виникнення національних систем гімнастики

1.3.3. Розвиток гімнастики в XIX-XX ст.

1.3.4. Гімнастика в СРСР

1.3.5. Тенденції розвитку сучасної гімнастики

1.1. Оздоровча гімнастика як складова навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Програмне забезпечення фізичного виховання здійснюється державною програмою розвитку галузі в системі взаємовідносин з іншими соціальними явищами: освітою, професійно-прикладною та воєнною діяльністю, дозвіллям різних вікових та соціальних груп населення. Загальний освітянський рівень фізичного виховання у вищих навчальних закладах забезпечуються відповідними програмами, які регламентують стандарти за змістом занять, їх кількості та нормативним вимогам до підготовки займаючихся. Зміст програмного забезпечення повинен враховувати біологічні, педагогічні та психологічні закономірності керування фізичним станом організму людини в процесі фізичного виховання.

До основних завдань, які вирішуються у процесі фізичного виховання студентів слід віднести:

- Зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби в розвитку та підтримці високого рівня фізичної та розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;
- Освоєння студентами відповідних теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь та навичок;
- Підвищення рівня фізичної підготовленості;
- Вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;

- Створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності та фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї та раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;

- Створення повноцінних умов для реалізації творчих здібностей студента;

- Комплексний розвиток моральних, естетичних, духовних та фізичних якостей студентів на основі сучасних загальнонаукових та спеціальних технологій у галузі теорії, методики та практики фізичної культури і спорту.

Фізичне виховання в режимі навчальної діяльності студентів регламентується навчальними планами та програмами, які розробляються і затверджуються Міністерством освіти України. У існуючих програмах з фізичного виховання студентів слід виділити три основні розділи: теоретичний, практичний та контрольний.

Теоретичний розділ. Матеріал розділу передбачає оволодіння студентами системою науково-теоретичних та практичних знань необхідних для розуміння процесів становлення та функціонування фізичної культури суспільства, вміння активного, творчого використання засобів фізичного виховання для особистісного та професійного розвитку, організації здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної та соціокультурної діяльності. Теоретичний матеріал викладається у вигляді лекцій.

Крім того, студенти поглиблюють свої знання та отримують додаткову спеціальну інформацію на практичних заняттях та шляхом вивчення рекомендованої літератури.

Практичний розділ. Навчальний зміст спрямовано на підвищення рівня функціональних і рухових здібностей щодо формування необхідних якостей і властивостей особистості, на оволодіння методами та засобами фізкультурно-спортивної діяльності, на придбання в ній особистого досвіду, який забезпечує можливість самостійно, цілеспрямовано і творчо використовувати засоби фізичної культури та спорту. Практичний розділ програми реалізується шляхом проведення практичних та навчально-тренувальних занять.

Контрольний розділ. Матеріал цього розділу включає диференційований та об'єктивний облік процесу навчання та результатів діяльності студентів. Контрольні заняття забезпечують

оперативну, поточну та підсумкову інформацію про рівень освоєння теоретичних, методичних знань, практичних умінь та навичок, про стан і динаміку фізичного розвитку студентів. В якості критеріїв результативності викладачі розробляють залікові вимоги, приймають практичні нормативи.

Метою викладання дисципліни є послідовне формування фізичної культури та особистості фахівця відповідного освітньо – кваліфікаційного рівня підготовки (“бакалавр”). Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення задач, пов’язаних з формуванням необхідних уявлень, вмінь і зв’язаних із ним знань.

В результаті освоєння дисципліни “Фізичне виховання” студент повинен знати: основи здорового способу життя; організацію і методики ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та їх застосування у своїй фізичній активності; методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури; професійно-прикладної фізичної підготовки та їх застосування на практиці; основи фізичного виховання різних верств населення та формування потреб до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах. Практичне використання цих принципів та досягнення змісту завдань в навчальному процесі передбачає необхідність проведення лекцій, практичних занять та самостійній роботі студентів.

Добір засобів і методів у наданій програмі здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається до рівня їхнього здоров’я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Оздоровча гімнастика як складова навчальної дисципліни «Фізичне виховання» сприяє залученню студентів до активних занять фізичною культурою, покращенню їх здоров’я та підвищенню рівня рухової активності. Вона також спрямована на корекцію помірних відхилень стану здоров’я студентів з недостатньою фізичною підготовленістю, регулюванню їх ваги тіла, корекцію плоскостопості та порушень постави.

1.2. Оздоровча гімнастика, її роль, задачі та методичні особливості

Гімнастика – один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система фізичних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок. Завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ, на заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються завдання, типові для фізичного виховання в цілому.

Походження «гімнастики» пов'язується з грецьким словом «гімназіо» - вправлятися, треную.

Засоби гімнастики і методи застосовуються для розв'язання завдань фізичного виховання в навчальних закладах, у побуті у лікувальних закладах. Гімнастика є одним із засобів спеціальної і загальної фізичної підготовки спортсмена.

Гімнастика покликана вирішувати освітні, оздоровчі і виховні задачі.

1. До оздоровчих задач відносяться: гармонійний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності), розвиток окремих м'язових груп і всієї м'язової системи: усунення й попередження функціональних відхилень в окремих органах і системах організму; вироблення правильної постави, ходи; загальний розвиток і зміцнення органів дихання та роботи серцево-судинної системи, поліпшення обміну речовин і підвищення життєдіяльності організму.

2. До освітніх задач відносяться знання, уміння і навички, отримані займаючимися в процесі виконання вправ. Так, наприклад, гімнаст знає назву вправи, техніку її виконання, які здібності поліпшуються у виконавця, заходи безпеки на заняттях і т.д.

3. До виховних задач відносяться: формування естетичних, вольових, моральних якостей: колективізму, дисциплінованості, сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, завзятості, витримки, орієнтування, ініціативності.

Методичні особливості гімнастики.

Гімнастиці властивий метод строго регламентованої вправи. Він реалізується як:

- Можливість розкласти кожную вправу на частини;

- Аналітичний характер вправ, що дозволяє вибірково застосовувати їх для вирішення конкретних педагогічних і оздоровчих задач;

- В гімнастиці існує безліч самих різних за структурою рухів, способів виконання, енергетичному, інформаційному, психологічному забезпеченню вправ. З них можна скласти комплекси для вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань;

- можливість визначати пульсову вартість кожної вправи і тим самим планувати фізичне навантаження заняття;

- можливість ускладнювати вправи за рахунок зміни вихідних положень;

- можливість виконувати вправи з музичним супроводом;

- можливість суворої регламентації і педагогічного процесу.

Застосування гімнастики в програмі з фізичного виховання сприяє всебічному розвитку людини, удосконаленню функцій всіх органів, удосконаленню рухових здібностей, вихованню організованості та дисципліни на заняттях. Точна регламентація вправ, порядок, діяльність, команди за якими працюють студенти – усе це прищеплює дуже корисні людські якості.

1.3. Історичне місце гімнастики у виховному процесі

Гімнастика як засіб фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, військово-прикладної підготовки і лікування була відома ще в далекій давнині. Термін гімнастика з'явився приблизно в V в. до н. е. в Древній Греції й означав комплекс фізичних вправ для освітніх, військових і оздоровчих цілей. Стародавні греки вважали, що гімнастика додає тілу гнучкість, силу, спритність, стрункість, розвиває почуття краси, хоробрості, шляхетності. Інше значення слова «гімнастика» пов'язується з грецьким словом «гімназіо» - вправлятися, треную. Древні греки використовували гімнастичні вправи не тільки для фізичного розвитку, але й у вишколі воїнів, а також у системі підготовки атлетів-олімпійців.

1.3.1. Гімнастика в епоху середньовіччя та Відродження.

У ранній період Середньовіччя церква вважала будь-яку турботу про людське тіло справою гріховним. Поступка була зроблена феодалам. Вони займалися фізичними вправами з тим, щоб виховати себе як воїнів. Основою підготовки була верхова їзда, вольтижування. Для розвитку сили, витривалості та швидкості застосовувалися гімнастичні і акробатичні вправи, підняття і перенесення ваги, вправи

в стрибках, лазінні, переповзанні. Підготовленість воїнів перевірялася на лицарських турнірах.

Відродження (XIV-XV ст.ст.) - це період становлення і раннього буржуазного суспільства. Лютер Мартін (1483-1546), Ієронім Меркуліаліс (1530-1606) створив класифікацію видів гімнастики. У цей період великою популярністю користувалися акробатичні вправи. Арканджело Туккаро (1538-1616) написав перше керівництво з акробатики. Для розвитку теорії та методики гімнастики величезне значення мали праці Яна Амоса Коменського (1592-1670). Він висунув найважливіші для фізичного виховання принципи навчання: виховує характер навчання, зв'язок із життям, свідомість, активність, наочність, систематичність, доступність, принцип вправ (багаторазове виконання дій). Джон Локк (1632-1704) запропонований спортивно-ігровий метод збагачення знаннями, уміннями і навичками з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

З утвердженням у XIV-XV ст. гуманізму - напрямком громадської думки, у систему виховання поступово впроваджується фізичне виховання - гімнастика. Значну роль в її відродженні відіграло твір італійського лікаря Ієроніма Меркуріаліса (1530-1606) "Про мистецтво гімнастики", погляди на виховання швейцарського педагога Песталоцці (1746-1827), французького філософа-просвітителя Жан-Жака Руссо (1712-1778), чеського педагога Яна Амоса Каменського (1592-1670).

1.3.2. Виникнення національних систем гімнастики

Кінець XVIII та друга половина XIX віків характеризується виникненням національних систем гімнастики. В Німеччині в педагогіці під впливом ідей гуманістів склався напрямок - філантропістів. У створених ними школах - філантропіах - важливе місце зайняла система фізичного виховання - гімнастика. Засновником німецької гімнастики прийнято вважати Йогана Фрідріха Людвіга Кристофора Яна (1778-1852). Система Яна ставила своєю метою гармонійне поєднання духовної і тілесної сутності людини. Вона складалася з 24 груп вправ. Вправи виконувалися на коні, козлах, брусах, турніку, вправ з лавкою, обручем, акробатики, танців. Зароджувався стиль виконання вправ, змагальний характер. Слово «гімнастика» він замінив словом «турне», що значить спритність. Видав підручник «Німецька гімнастика». Організовував

гімнастичні свята. Засновником шкільної гімнастики в Німеччині вважається Адольф Шпісс (1816-1858).

Шведська система гімнастики. Її засновником був П'єр Генріх Лінг (1776-1839). Домігся відкриття в Стокгольмі інституту для підготовки викладачів гімнастики. Лінг виділив педагогічну (тепер основну), військову, лікарську і естетичну гімнастики. Класифікував вправи по анатомічній ознаці. Велика увага приділялася точності рухів. Урок гімнастики складався з 16 частин. Шведську гімнастику вигідно відрізняли її оздоровчий характер, підбір вправ залежно від анатомічних можливостей їх виконання.

Французька система гімнастики. Дон Франціско Аморос (1770-1848) видав «Керівництво до виховання фізичному, гімнастичному і моральному» і атлас з 53 таблицями вправ. Спирався на ідеї Локка і Руссо. Військово-прикладний характер гімнастики.

Сокільська система гімнастики (друга половина ХІХ до 30-х років ХХ ст.). Виникла у зв'язку з національно-визвольним рухом слов'янських народів, що перебували в цей час під ярмом Австро-Угорщини. Творцем сокільської гімнастики вважається Мирослав Тирш (1832-1884). Він запропонував стиль виконання, комбінаційний характер вправ. Велика розмаїтість засобів - вправ з предметами: булави, гантелі, стрічки, шарфи. Музичний супровід, єдина спортивна форма, чітка організація занять сприяли вихованню у займаються дисципліни, організованості, естетичних, емоційно-вольових і моральних якостей, розвитку координації рухів, м'язової сили, швидкості, витривалості.

1.3.3. Розвиток гімнастики в ХІХ-ХХ ст.

У ХІХ-ХХ ст. формується напрямок у гімнастиці, який пов'язаний з прізвиськом видатного французького вченого-фізіолога Ж. Демені. Його система фізичних вправ була заснована на почутті ритму та гармонії рухів, ритмічному чергуванні та розслаблення та напруження м'язів. Велике значення Ж.Демені надавав розвитку спритності та гнучкості. Він підкреслював, що всі рухи повинні бути амплітудними, безперервними та виконуватись у всіх напрямках. Ж. Демені віддавав перевагу безперервності рухів, закладаючи основу методу поточного виконання вправ.

Однією з послідовників Ж. Демені вважається Б. Менседик, яка розробила функціональну гімнастику для жінок. Особливістю цієї гімнастики було поєднання ритму рухів з ритмом дихання, також в

заняттях широко використовувались коригуючі вправи, які і зараз мають місце в лікувальній гімнастиці.

В середині XIX ст. широкий розвиток отримав ще один напрям в гімнастиці, який сполучав виразність і ритм рухів. Його засновником був Ф. Дельсарт. Система гімнастики Ф. Дельсарта поряд з умінням виразно співати пропонувала володіння жестами, мімікою, рухами та позами, створюючи різноманітні образи. Тому саме вона отримала назву виразної гімнастики.

Найбільшій популярності ритміка набула на початку XX ст. Термін «ритмічна гімнастика» вперше було застосовано Е.Ж. Далькрозом. Саме йому належить відкриття значення почуття ритму в фізичній діяльності людини. В основі метода Е. Ж. Далькроза лежить органічне поєднання музики та рухів. Теорія Е.Ж. Далькроза складалась з трьох частин: ритмічна гімнастика, розвиток слуху (сольфеджіо), музична пластика та імпровізація.

1.3.4. Гімнастика в СРСР

В перші роки радянської влади існуючі школи ритмічної гімнастики були підтримані урядом. У 1919 році була створена «Студія пластичного руху» під керівництвом З.Д. Вербової. Студія готувала викладачів з гімнастики для шкіл та технікумів. Курс навчання складався з загальноосвітніх дисциплін та ритмічна гімнастика та сольфеджіо по Е.Ж. Далькрозу, пластика, акробатика, танець та складання вільних вправ. У 20 роках XXст. у Москві та Ленінграді успішно працювали студії з ритмічної гімнастики, але основною була студія під керівництвом Л.Н. Олексієвої під назвою «Школа-лабораторія з художньої гімнастики». Одним з головних методів викладання в ній був метод художньо-емоційного виховання жінок за допомогою танцювально-ритмічних рухів. В цій школі займалися жінки різного віку та тіло будови.

Провідну роль у розвитку гімнастики грала секція при Центральному будинку Червоної Армії, створена в 1928 році. У березні 1931 р. був введений єдиний фізкультурний комплекс «Готовий до праці і оборони».

Близько 90% учнівської молоді були охоплені обов'язковими заняттями фізичною культурою, основним видом вправ була гімнастика. Відбувається розвиток спортивної гімнастики, підвищується складність, удосконалюється методика навчання та тренування, формується вітчизняна термінологія.

У 1952 році радянські гімнасти дебютували на XV Олімпійських іграх у Гельсінкі. Успіх радянських гімнастів і гімнасток був незаперечний. Починаючи з 1952 року і до наших днів радянська школа спортивної гімнастики а потім і країн СНД завжди займала передові позиції у Світі.

1.3.5. Тенденції розвитку сучасної гімнастики

У 70-х роках виникає ще одна форма оздоровчої активності – аеробні танці, засновником якої є Дж. Соренсен. Програма аеробних танців включає в себе ритмічний біг, стрибки, нахили, махи, безліч танцювальних кроків та рухів. По змісту занять та структурі аеробні танці нагадують сучасну ритмічну гімнастику та аеробіку.

Термін « аеробіка» було вперше впроваджено К. Купером у 1960 році. Походження назви йде від слова «аеробний»- з участю кисню, що має під собою фізіологічну основу. Автор запропонував чітку та логічну побудовану систему самооцінки за допомогою таблиць, які дозволяють людині, що займається оцінити не тільки свій фізичний стан, але й той прогрес якого він досягає в процесі систематичних занять фізичними вправами.

Наприкінці 80 років та на початку 90-х з'являються нові види аеробіки: степ, слайд, резист-А бол (фіт-бол), аквааеробіка та ін.

Розвиток комплексних програм, які мають оздоровчу спрямованість для різних вікових груп населення пов'язано з появою американської системи фітнес (fitness). У перекладі з англійської мови « фітнес» означає фізичну підготовленість людини. В основі розуміння цього терміну полягає необхідність регулярних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я. Таким чином, система фітнес це комплексна оздоровча програма населення, у якій використовуються види рухової активності, а також образ життя, який складається з тренування, модернового обладнання та стильного одягу. В теперішній час, фітнес розвивається у двох напрямках: спортивному та оздоровчому.

Сучасні аеробіку та фітнес можна визначити, як мобільні рухові системи, що постійно поновлюються і представляють собою вдале поєднання комерційної та оздоровчої ідей.

Аеробіка, за думкою К.Купера - це система застосування тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ для укріплення здоров'я. Для досягнення оздоровчого ефекту необхідно дотримання наступних вимог: участь в роботі великих м'язових груп, тривале виконання вправ та ритмічний характер м'язової діяльності, а саме

використання оздоровчих вправ циклічного характеру. Таким чином, оздоровчу аеробіку, на сьогоднішній день, можна розглядати як міжнародну узагальнену назву рухової активності оздоровчої спрямованості для різних верст населення, що на сьогоднішній день сполучає більш двохсот різних напрямів і течій.

Контрольні питання:

1. Яке місце посідає гімнастика в системі фізичного виховання?
2. Які завдання вирішуються у процесі фізичного виховання студентів?
3. Сформулюйте методичні особливості викладання гімнастики. Які задачі вирішуються в практиці викладання гімнастики?
4. Дати коротку характеристику виникнення та розвитку гімнастики в епоху середньовіччя та Відродження.
5. Виникнення національних систем гімнастики
6. Розвиток гімнастики в ХІХ-ХХ ст.
7. Охарактеризуйте тенденції розвитку сучасної гімнастики.

Список літератури:

1. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). – Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2001.
2. Худолій О.М. Основи викладання гімнастики: Навч.посібник. У 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т.1. - 408 с: іл..
3. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2004. 124 с.
4. Гацоева Л. С. Теоретичний аналіз проблем адаптивного фізичного виховання. // Фізичне виховання та спорт. —

Лекція № 2 РАЗНОВИДНОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

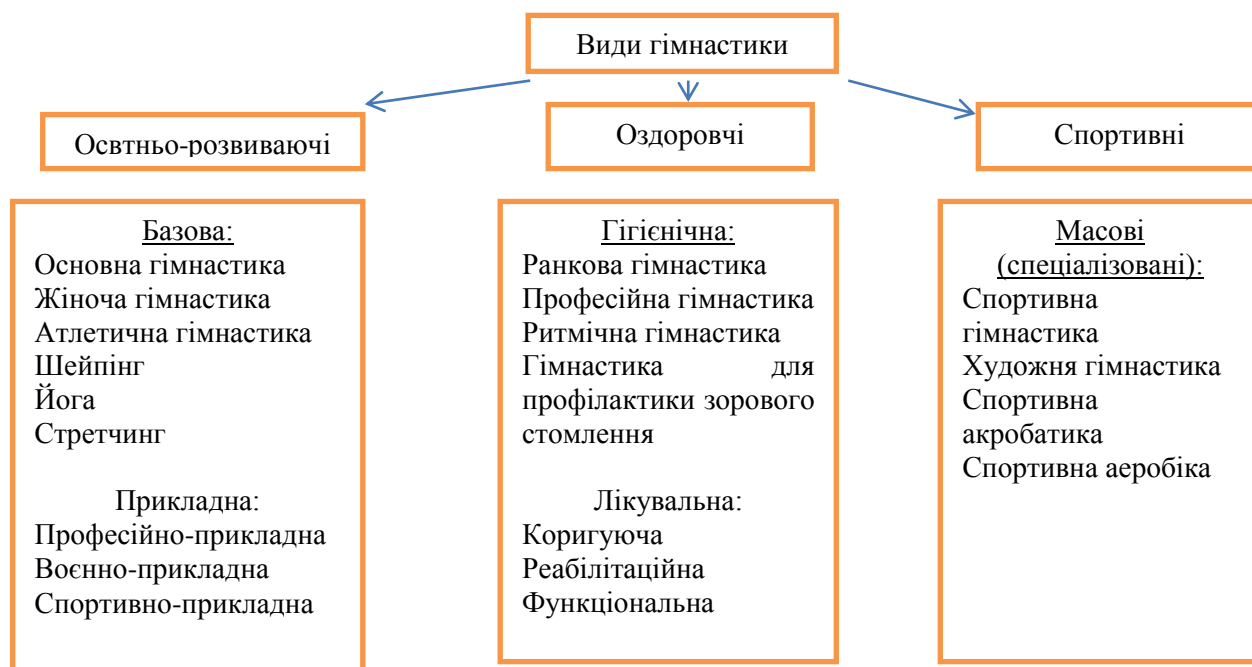
План лекції:

- 2.1. Класифікація видів гімнастики
- 2.2. Освітньо-розвиваючі види гімнастики

2.3. Спортивні види гімнастики.

2.1. Класифікація видів гімнастики

У залежності від завдань, що вирішуються, виділяють види гімнастики різної спрямованості.



1. Рис. 1. Класифікація видів гімнастики

На малюнку 1 відмічені види гімнастики, історично визнані традиційними або які отримали розповсюдження в останній час. Не маючи можливості охопити всі, які відмічені на малюнку, звернемося до основних з них.

2.2. Освітньо-розвиваючі види гімнастики

Основна гімнастика (О.г.) – загальнодоступний засіб фізичного виховання. Різноманіття засобів О.г. дозволяє вибрати вправи які б були доступні для будь якої вікової категорії та фізичної підготовки. До засобів О.г. відносяться будь-які фізичні вправи, що здатні вирішувати завдання даного виду гімнастики. Традиційними засобами є: стройові (повороти, шиккування, розмикання), прикладні (ходьба, біг, стрибки, вправи в рівновазі), вправи у висах та упорах, на гімнастичних снарядах, загально розвиваючі (без предметів, з предметами, у парах), прості вправи художньої гімнастики (рухи руками, ногами). Для розвитку рухових здібностей, підвищення функціональних можливостей організму використовуються

загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ), спеціальні вправи з обтяженням, на тренажерах, засоби акробатики тощо.

О.г. – ефективний засіб, що дозволяє вирішувати низку виховних і освітніх завдань фізичного виховання.

Атлетическая гимнастика («А.г.») це система вправ, що розвивають силу у сполученні з усебічною фізичною підготовкою, спрямована на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток.

А.Г. призначена для різних людей, але для людей практично здорових, оскільки вправи, які використовуються зв'язані зі значними м'язовими напруженнями і відповідним навантаженням для займаючихся. Тому А.Г. слід розглядати в першу чергу як розвиваючий засіб фізичного виховання. А.Г. задовольняє прагнення людей мати сильні і красиві м'язи, рельєфну мускулатуру. Крім того, вона розширює руховий досвід, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами, служить засобом активного відпочинку.

Є велика кількість методичних посібників, що використовують термін «атлетична гімнастика» в широкому розумінні як комплекси силових вправ. Тому і треба уточнити значення слів: «атлетизм» і «атлетична гімнастика».

«Атлетизм» - напрям у фізичному вдосконаленні, що переслідує ціль досягнення високого рівня силового розвитку та/або високих результатів у силових вправах «спортивного типу».

«Атлетична гімнастика» - більш об'ємне поняття, що відображає систему оздоровчо-розвиваючих впливів з метою зміцнення здоров'я людини і покращення її життєздатності.

Специфіка цілей різних силових тренувань визначає і наявність різних форм занять, систем і шкіл силового вдосконалення. В даний час найбільшу популярність мають боді-білдінг, культуризм, пауерліфтинг та армрестлінг.

Боді-білдінг - система силових вправ, спрямована на збільшення м'язових об'ємів, формування рельєфної мускулатури і побудови гармонійно розвиненої фігури з пропорційною, але гіпертрофованою мускулатурою. Змагальність - одна з головних рис боді-білдингу: на різних конкурсах і, в основному, чемпіонатах різних країн, світових першостях визначаються кращі боді-білдери. Змагання проводяться за певними правилами, але в цілому оцінюється «силова гармонійність».

Культуризм ототожнюють з боді-білдингом, оскільки в ньому використовуються ті ж принципи і правила. Культуризм був першим

етапом у розвитку боді-білдінгу, його прабатьком. Однак, заняття культуризмом спрямовані на збільшення обсягів окремих м'язових груп, не претендують на будівництво гармонійно розвиненого тіла, тому в культуризмі і проводяться лише конкурси, в яких оцінюються «сама широка спина», «самі об'ємні стегна або шия». Проте в цілому саме боді-білдінг можна було б назвати культуризмом, але не включати в це поняття так звану силову підкачку окремих груп м'язів.

Пауерліфтинг - вид фізичних вправ, що розвивають максимальні силові можливості, притаманні в трьох видах рухів - «силовому триборстві»: жимі штанги лежачи, присіданні зі штангою на плечах і в «тязі» штанги в положенні нахилу вперед. Відповідно до таких завдань застосовуються спеціальні вправи, що забезпечують, на відміну від боді-білдінгу і культуризму, досягнення максимального результату в русі, а не в статичних напругах.

Армрестлінг - силове єдиноборство на руках. Боротьба проводиться однією та іншою рукою, тому борці повинні володіти достатньо симетричним розвитком сили ліво-і правобічних м'язів. Незважаючи на те, що головним завданням є «покласти руку» суперника, дуже велике навантаження лягає на м'язи спини, тазового поясу і ніг. Тому армрестлер повинен володіти достатньо гармонійним розвитком сили, що й досягається застосуванням спеціальної системи силових вправ.

В основі А.Г. лежить метод силового тренування, а також елементи спортивного тренування. А.Г. використовує шість груп спеціальних вправ.

Перша група - вправи без обтяжень і предметів - включають подолання опорів власного тіла або його ланки. Це силові переміщення або статичні напруги (згинання та розгинання рук в упорі і т.п.)

Друга група - вправи силового характеру на снарядах. Особливості даної групи вправ обумовлені застосуванням різних «снарядів». На перекладині, кільцях, брусах - можна виконувати вправи у висі і в упорі, у змішаних положеннях; швидко і повільно, акцентуючи дії на уповільненні або прискоренні переміщень.

Третя група - вправи з гімнастичними предметами певної ваги і еластичності: набивними м'ячами, еспандерами і т. п. Особливості кожного з предметів визначають і характер вправи з ним, можливості маніпулювання, ступінь напруженості. При цьому з'являється нова

форма вправи - парно-групова і нові методи її використання: ігровий і змагальний.

Четверта група - вправи із стандартними обтяженнями: гантелями, гирями, штангою. Характерною особливістю цих вправ є суворе дозування ваги снаряда. Вправи з гантелями містять різні симетричні і асиметричні рухи руками в поєднанні з нахилами, поворотами, випадами, присіданнями та ін. дозволяють залучити до роботи велику кількість м'язових груп і домогтися достатнього навантаження.

П'ята група - вправи силового характеру, які виконуються в парах і трійках. Це прості і доступні вправи. Взаємодія партнерів, в даному випадку, будується таким чином, що один з них створює певний опір дії іншого, який долає його, використовуючи заданий спосіб.

Шоста група - вправи на тренажерах і спеціальних пристроях.

Відповідно до програми для фізкультурно-оздоровчих груп виділяють три вікові групи: 16-18 років, 19-30 років, 31 рік і старше. При цьому для новачків достатніми вважаються 3-х разові заняття на тиждень по 20-30 хв, більш підготовлені можуть збільшувати або тривалість заняття (до 45-60 хв) або їх кількість (до 4-5).

Шейпінг – це один із нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики, який був створений в Санкт-Петербурзі. Суть його складається в сполученні аеробіки з атлетичною гімнастикою, що особливо залучає жінок до занять. Шейпінг узяв усе найкраще з того й іншого: з аеробіки – музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцево-судинну систему, забирати зайві «запаси», а з атлетизму – можливість впливати на локальні групи м'язів.

Класичний шейпінг – це система фізичних вправ, спрямована на фізичне вдосконалення організму шляхом зміни співвідношення між окремими елементами складу тіла та об'єднання з підвищенням загальної рухової активності.

У порівнянні з іншими видами оздоровчої гімнастики шейпінг має ряд відмінних особливостей:

1. для оцінки вихідних даних фізичного розвитку займаючихся використовується медичне і антропометричне тестування, що дозволяє визначити функціональні можливості, дати об'єктивно-суб'єктивну оцінку фігури і вибрати відповідну програму для тренування;

2. вся система занять шейпінгом забезпечується наявністю комп'ютерних технологій, починаючи з діагностики стану займаючогося і визначенням його готовності до занять;

3. невід'ємним атрибутом занять шейпінгом є відеомоніторинг. Відтворення відеопрограм забезпечує музичне оформлення занять, підвищує самостійність;

4. позитивний ефект від занять шейпінгом немислимий без поєднання фізичних вправ з раціональним харчуванням. Він повинен бути заснований на принципі достатності (складу та калорійності, набору поживних речовин), який реалізується у відповідності зі ступенем рухової активності, характеру професійної діяльності, генетичної схильності у фізичному розвитку та ін.

Для шейпінгу характерний індивідуальний підхід в організації занять. Він проявляється: в оцінці загального рівня здоров'я, генетичної схильності розвитку, функціонального стану і можливостей серцево-судинної та дихальної систем; визначенні тканинного складу тіла (жирової підшкірної прошарки); підборі індивідуального раціону і режиму харчування та стилю поведінки.

На підставі діагностики за складом тіла, рівню загального розвитку і особливостей стану різних ланок тіла, а також зовнішніх показників - встановлюється конституційний тип розвитку, ступінь відхилення від шейпінг-моделі і проводиться вибір відповідного способу тренування.

Зміст практичного заняття шейпінгом включає кілька розминочних вправ (12-14) та 11 блоків (серій) основних вправ, що зачіпають ту чи іншу ланку тіла. При цьому акценти впливу від фізичних вправ визначають чотири області:

- 1) стегно: м'язи згиначі і розгиначі, приводя і відводять;
- 2) тазова область: сідничні м'язи;
- 3) тулуб: м'язи живота, спини, плечового пояса;
- 4) гомілку: литкові м'язи, гомілкові.

Характер вправ визначається спокійним темпом, середньою напруженістю, великою амплітудою і значними повтореннями. Вправи виконуються в різних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи, на колінах і т.д.), зі зміною вихідних положень після серії рухів.

Середня тривалість занять класичним шейпінгом триває в межах 60 хв. При цьому можна виділити розминку (4-5 хв) основну і заключну частини (3-4 хв). Регулярні дворазові заняття на тиждень

протягом року припускають відчутні, оцінювані і довготривалі зміни складу тіла і зовнішніх ознак статури.

Східні системи оздоровчої гімнастики

Східні системи фізичних вправ ввібрали в себе багатотисячолітні традиції і багатий досвід багатьох поколінь, що дозволяє пізнавати і використовувати приховані резерви людини, розвивати її психофізичні якості в гармонії з навколишнім середовищем.

Відмінними рисами східних оздоровчих систем є:

- 1) релігійно-філософські основи;
- 2) ритуальність і образність оформлення занять;
- 3) спроба глибокого осмислення рухів тіла і пов'язування їх з внутрішнім відбиттям;
- 4) строга регламентація дій, поз і їх сполук;
- 5) використання прийомів психічної саморегуляції;
- 6) наявність правил, які визначають манеру та стиль поведінки учня, його спілкування з вчителем;
- 7) формування певного і своєрідного способу життя.

Різні системи мають специфічні особливості.

Оздоровча система ци-гун

О.Г. ци-гун є важливим елементом східної народної медицини і розглядається як один з головних засобів зміцнення здоров'я та профілактики багатьох хвороб. Фахівці з ци-гун вимагають уникати непомірності, вести просте, спокійне життя, вказують на важливість відпочинку для психіки людини. Саме відпочинку: спокій і релаксація важливі в медитативно - дихальних вправах, провідних до здоров'я.

За допомогою цієї гімнастики повинно досягти внутрішнього, природного стану спокою, адже тільки тоді можливо щире, неспотворене сприйняття навколишнього світу і злиття тіла і розуму в єдине ціле.

Основний принцип гімнастики ці-гун - протистояти факторам, які руйнують здоров'я і в складні критичні моменти вміти правильно реалізувати свої внутрішні резерви для вирішення складних життєвих ситуацій з найменшими негативними змінами в стані здоров'я.

В даний час сформовані основні системи оздоровчих вправ, що входять в дихальну гімнастику ци-гун.

1. Система нейян-гун, або вправи для профілактики «зсередины». Використовується головним чином дихальна гімнастика, що складається з основної дихальної вправи, яка

поступово ускладнюється. Одночасно з цим людина подумки повинна вимовляти слова, тривалість яких відповідає тривалості дихального циклу. Дихання при цьому завжди має бути природним, рівномірним. Такий принцип дихальних вправ показаний при функціональних змінах органів травлення.

2. Система цянь-чжуан-гун має такі напрямки: виконання оздоровчих вправ з використанням природного дихання: рівних, повільних і спокійних дихальних рухів; вправи підбираються відповідно до диханням, заснованого на наступному: при вдиху грудна клітка збільшується і живіт втягується, а при видиху навпаки: живіт випинається, а груди втягуються. Рекомендується при відхиленнях в стані центральної нервової та серцево-судинної систем.

3. Система баоцзян'-гун, або вправи для збереження здоров'я, призначена для осіб похилого віку; включає 21 вправу полегшеного характеру і спрямована на профілактику захворювань у практично здорових людей.

Ушу - одна з найвідоміших східних систем психофізичного вдосконалення. В більшій мірі вона відома як система, яка навчає військовому мистецтву - ведення бою та самозахисту.

По-перше, ушу вбирає в себе багато канонів оздоровчих систем, по-друге, має оздоровчо-розвиваюче значення комплексів, які застосовуються в ушу; по-третє, ця система чітко відокремлює адресність тих чи інших комплексів тим, кому потрібно стати воїном або, і тим, кому потрібно розвивати і зберігати здоров'я.

Методика вправ в ушу заснована на координації роботи свідомості і дихання в процесі дій динамічного і статичного характеру. У підборі оздоровчих вправ вимоги ушу зводяться до:

1) основу оздоровчого ушу повинні складати рухи національної школи тай-цзи-цюань;

2) заняття проводяться на природничих майданчиках і без спеціального обладнання;

3) комплекси із найпростіших видів вправ виконуються 4-6 хвилин;

4) рухи послідовно ускладнюються.

Етапи навчання вправам в ушу в цілому схожі з загальноприйнятими у фізичному вихованні: перший етап передбачає освоєння зовнішніх форм і послідовності рухів одного комплексу; другий етап - уточнення деталей і стилістики рухів, з'єднання окремих фрагментів в цілісну комбінацію, постановка дихання; третій

- автоматизація та гармонізація рухів, управління психічним і фізичним станами.

Основний ефект впливу вправ ушу на організм займаючихся – загально-розвиваючий або оздоровчий (заспокійливий).

Йога. Слово йога означає союз, зв'язок, з'єднання, рівновагу. За уявленням його кожна людини повинна нести відповідальність за своє здоров'я. Причиною хвороб, за йогою, у загальному випадку є порушення законів поведіння, невірні кроки в житті і неправильному напрямку думок.

У посібниках неодноразово підкреслюється, що займатися йогою можуть лише здорові люди, що «не можна робити насильства над організмом», що «звичайний» режим занять категорично заборонений при підвищенні кров'яного тиску, при захворюваннях внутрішніх органів, серцевих захворюваннях і т.п. Але виявляється, що багато елементів йоги в окремість давно знайшли застосування в сучасному спортивному тренуванні та лікувальній фізичній культурі.

Сучасне аутогенне тренування засноване на методах концентрації уваги і розслаблення; для розвитку сили м'язів застосовуються «стато-ізометричні» вправи, які використовуються йогою споконвіку; для створення стимулюючих гіпоксичних режимів діяльності застосовуються спеціальні рухові завдання з дозованою затримкою дихання, які є невід'ємною частиною йоги. Йога - це система рухової активності, яка несе в собі ще й профілактичну функцію. Типовим для гімнастики йоги – є «асани» - канонізовані пози. Кожній вправі пропонується визначене значення, його виконання зв'язується з впливом на різні системи організму, окремі його частини. Наразі використовується тільки 84 асани, а з 32 з них є найбільш важливими.

Для того щоб заняття приносили максимум користі, необхідно слідувати наступним правилам:

- займатись потрібно з позитивним настроєм;
- перед виконанням асан потрібно розминатися;
- не можна початківцям довго перебувати в позі. Кількість поз і час на їхнє виконання повинні зростати плавно;
- заняття повинні проводитися на порожній шлунок (мінімум за 3 години до заняття і 30 хв. після);
- всі асани треба виконувати в стані найбільшого розслаблення, а також необхідно навчитися зосереджуватися на своїх органах.

Досвід йоги свідчить, що йога корисна у психофізичному розвитку і вдосконаленні, а при виборчих впливах може грати роль ефективного засобу оздоровлення людей, котрі мають відхилення у стані здоров'я і навіть деякі захворювання.

Все це здійснюється при дотриманні основоположного принципу йоги - абсолютного зосередження на цілі всіх своїх дій і беззастережному дотриманні рекомендованого способу їх реалізації.

Гігієнічна гімнастика (Г.г.) – це система простих вправ, яка спрямована на забезпечення оптимального поточного стану організму людини. Може застосовуватись практично у всіх вікових періодах та при будь-якій фізичній підготовленості до навантаження.

Головною відмінною рисою її слід визнати загальнодоступність.

У процесі занять Г.Г.:

-здійснюється профілактика несприятливих впливів на організм навколишнього середовища;

- нормалізується робота основних функціональних систем;

- покращується працездатність організму;

- формуються базові рухові навички;

- виховується культура рухів та поведінки;

- формується «особиста фізична культура» і потреба в регулярних заняттях фізичними вправами, та прагнення до вдосконалення.

Однією з головних відмінних рис Г.Г. є органічне поєднання вправ які використовуються в гімнастиці з гігієнічними і загартовуючими факторами.

Г.г. можна проводити індивідуально, а також групами. Для занять можна рекомендувати комплекси загально розвиваючих вправ. Знаючи деякі загальні правила можна самому складати комплекси вправ, з огляду на свої індивідуальні особливості. Розглянемо основні правила:

1. вправи мають відповідати віку та фізичній підготовленості людини;

2. вправи повинні позитивно впливати на організм, їх варто виконувати різними частинами тіла, у різних напрямках з зірною швидкістю, із різним характером м'язових зусиль;

3. кількість вправ у комплексі може бути від 8 до 15;

4. кожна вправа в комплексі повинна повторюватися 4-8 разів,

5. комплекс вправ варто поновлювати через 2-3 тижні;

6. комплекс повинен включати вправи на відчуття правильної постави, а також вправи на освоєння різних типів дихання;

7. після комплексу обов'язковими є водні процедури.

Г.г. необхідно займатись всім людям.

Ритмічна гімнастика («Р.г.») – являє собою систему гімнастичних вправ, що включає вправи загально розвиваючого характеру, циклічні руху (ходьбу, біг, підскоки та стрибки, танцювальні елементи), які виконуються під емоційну музику поточним методом.

Вплив Р.г. на організм займаючихся можна визначити як комплексний, навантаження лягає преш за все на серцево-судинну, дихальну системи і опорно-руховий апарат. Руху та їх з'єднання координаційного характеру удосконалюють рухові можливості, розширюють руховий досвід, формують правильну поставу і раціональну ходу, виховують загальну культуру рухів і стиль поведінки, естетичні смаки. У процесі виконання комплексів удосконалюються витривалість, рухливість в суглобах, силові якості.

Вплив Р.г. полягає у підтримці здоров'я в гармонійному фізичному і функціональному вдосконаленні. При цьому вирішуються важливі завдання: збільшення ступеня загальної рухової активності, корекція фігури, психологічна розрядка.

Зміст Р.г. складають: руху окремими ланками тіла, типу згинання та розгинання, поворотів і обертань (з більшою чи меншою напругою), махи; різновиди ходьби і бігу, підскоки та стрибки; елементи вільних вправ і художньої гімнастики; танцювально-хореографічні елементи.

Найбільш ефективною формою заняття - є урок. Він будується за стандартною схемою і містить підготовчу, основну і заключну частини.

Підготовча частина (або розминка) спрямована на підготовку до роботи; містить розігрівачі вправи загального впливу та локальні розігрівачі руху. Тривалість її - до 5 хвилин.

Основна частина передбачає характерну працю різних м'язових груп і вплив на основні функціональні системи спеціальними вправами. І зміст і тривалість основної частини уроку Р.г. досить варіативні, вони залежать від типу уроку і завдань які треба розв'язати.

Заключна частина спрямована на заспокоєння й розслаблення, містить 2-4 легких вправ на розслаблення та розтягування. Як

доповнення можливе використання дихальної гімнастики. Тривалість третьої частини 2-5 хвилин.

Режим Р.г. пов'язаний, крім індивідуальних особливостей займаючихся, з конкретними параметрами самих вправ: темпом, амплітудою, напруженістю дій, кількістю повторень і паузами між серіями, загальною тривалістю роботи.

З урахуванням усіх цих показників при підборі вправ і складанні комплексів слід вважати реакцію на навантаження серцево-судинної системи.

За умовний максимальний показник навантаження приймається такий, який розраховується за формулою «максимальна частота серцевих скорочень, дорівнює 220 уд / хв, за вирахуванням віку людини що займається». Наприклад: для 40-річного чоловіка даний показник буде становити 180 уд / хв. Однак такі усереднені цифри мають свої зони коливань, пов'язані з індивідуальними особливостями та рівнем підготовленості займаючогося, а також «факторами ризику»: надмірності ваги тіла, функціональних відхилень, психологічного навантаження, темпераменту. Для здорових 30-річних людей оптимальна пульсова зона роботи складає 130-150 уд / хв; для більш молодих тренуваних осіб - 170-190 уд / хв.

За даними ВОЗ доцільні такі рівні навантаження: для оздоровчих видів вправ оптимальна зона інтенсивності роботи в межах 65-90% від максимальної ЧСС для різних вікових груп, але для початківців - 60%, а для достатньо підготовлених - 70-85%.

Критерієм норми відновлення пульсу у здорових людей вважаються 5-10 хв. У Р.г. важливо проводити вимірювання пульсу як після заключної частини заняття, так і після серій вправ. В останньому випадку в якості поправки додають цифру 13.

Самоконтроль за станом здоров'я під час навантаження може бути у вигляді: візуальної оцінки частоти і вільності дихання, спостереженням за кольором обличчя (збліднення - ознака передозування, невелике почервоніння - добре, дуже сильне почервоніння - зайве підвищення кров'яного тиску), інтенсивністю потовиділення.

Різні режими фізичних вправ, тривалість заняття, їх чергування і загальна кількість у тижневому циклі можуть призвести до різних ефектів.

Для підтримуючого ефекту і збереження займаючогося в «зоні здоров'я» достатньо 2-3 занять на тиждень при середній їх тривалості

20-30 хв. Заняття можуть проводитися в будь-який час дня, але прийом їжі має бути не пізніше і не раніше, ніж у півтора години по відношенню до навантаження, а їжа не повинна бути рясною.

Для досягнення тренувального ефекту необхідні часті або тривалі заняття: 5-6 разів на тиждень по 20-30 хв або 3 рази по 45-60 хв. При цьому спрямованість занять може бути різною: на розвиток фізичних якостей або загально функціональний вплив.

Емоційність заняття, тонізуюча музика, ритмічність танцювальних рухів, демонстрація вправ фахівцем – усе це важливі фактори, які підіймають настрій, спонукають до активності, знімають психічну втому, а також пояснюють привабливість Р.г.

Оздоровча аеробіка. Історія розвитку аеробіки бере свій початок у другій половині ХХ в., коли доктор К. Купер випустив книгу під назвою «Аеробіка» і став автором цього терміна. Займаючись науково-дослідною роботою в центрі з підготовки фахівців військово-повітряних сил США, він використовував форму аеробного тренування як засіб загальної фізичної підготовки, а потім створив науковий центр аеробіки. В подальшому використовуючи аеробіку Купера, різні фахівці видозмінювали її.

Взаємодіючи з К. Купером і використовуючи окремі частини програми по загальній фізичній підготовці, фахівець з танців Дж. Соренсен розробила нову форму занять - аеробні танці і поширила її, створивши широку мережу аеробних студій. Ідеї аеробіки танцювальної спрямованості розвивали й інші фахівці, і незабаром в аеробіці з'явилося безліч напрямків: «Workout» (Джейн Фонду), базова, класична, різної інтенсивності «Аerobics» (К. Купер), бігова програма загальнорозвиваючого характеру «Аerobics training» (Р . Сімсон), аеробне навантаження з багаторазовими повтореннями «Interval training», локально-силова, «ABS and Buns» для м'язів живота і сідниць, танцювального характеру і певного танцювального стилю «Аerobic dance» (Дж.Соренсенс), вільний танець у стилі «хіп-хоп», аеробно-силова з використанням обтяження і предметів «Interval step», «Аqua-aerobic» низькоінтенсивного аеробна у воді, «А-box» інтервальна аеробно-силова з елементами боротьби та боксу і тд.

Аеробіка - це система гімнастичних, танцювальних та інших вправ циклічного характеру, які виконуються під музику потоковим або серійно-потокним методом, спрямованих на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. До аеробіки відносяться: ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах,

велосипеді та інші види рухової активності, що виконуються в помірному темпі тривалий час. Виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем. У більш вузькому сенсі аеробіка - це один з напрямків фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм танцювальної спрямованості, побудованих на основі базових аеробних елементів, що представляють собою комбінації (зв'язки) різновидів кроків.

У зв'язку зі специфічними цілями і завданнями, які розв'язуються в різних напрямках сучасної аеробіки можна використовувати наступну класифікацію:

- спортивна;
- прикладна;
- оздоровча.

Спортивна аеробіка - це вид спорту, в якому спортсмени виконують безперервний і високо інтенсивний комплекс вправ, що включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії в цих вправах складають традиційні для аеробіки базові аеробні кроки і їх різновиди.

Прикладна аеробіка - це додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, в лікувальній фізичній культурі і в різних рекреаційних заходах (шоу-програмах, черлідінг)

Оздоровча аеробіка - одна з форм масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Різні програми які синтезують елементи фізичних вправ, танцю і музики і є видом активного відпочинку. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої на певному рівні підтримується робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. На сьогоднішній день найбільш правильним визначенням аеробіки є визначення О. Іванової: аеробіка - це гімнастика оздоровчої спрямованості, основним засобом якої є комплекси гімнастичних вправ, різних за своїм характером, виконуваних переважно потоковим способом під сучасну музику, що базуються на основних елементах і оформлених танцювальними стилями.

У оздоровчої аеробіки можна класифікувати види аеробіки в залежності від ступеня впливу навантаження на опорно-руховий апарат.

Також можна виділити достатню кількість різновидів, що відрізняються змістом і побудовою уроку:

- програми з використанням предметів і спеціального устаткування: степ, слайд, фітбол, обручі, обважнювачі, гумові амортизатори (Step-up, Slide, Fitbol та ін.);

- програма без предметів, танцювальні напрямки (базова, класична), Funk, street dense, City (street)-jam, Salsa, програма для вагітних і пр.);

- програми з використанням елементів інших видів спорту (аеробоксінг, каратебіка, йога-аеробіка, бокс-аеробіка, гідроаеробіка та ін.);

На основі гімнастики йогів Д. Пілатесом була розроблена комплексна оздоровча програма одночасного розвитку сили і гнучкості м'язів, зв'язок і суглобів, яка отримала назву по імені автора - пілатес. Даний вид занять може застосовуватися для лікування скутості суглобів і одночасно тренувати різні м'язові групи

Аквааеробіка (гідроаеробіка) - оздоровча аеробіка у воді, часто з використанням спеціально розроблених для цього різних предметів. Вправи мають свою специфіку. Водне середовище полегшує, але іноді і ускладнює виконання вправ. Заняття мають явно виражений оздоровчий і лікувальний ефект і проводяться як в дрібному, 1,5-2-метровому, так і в глибокому басейні. Заняття проводяться під музику фронтальним способом, інструктор при цьому знаходиться на суші.

Оздоровча аеробіка - один із засобів оздоровчої фізичної культури, а отже, основний ефект - це оздоровлення організму.

Регулярні заняття аеробікою підвищують функціональні здібності займаючихся, сприяють подоланню фізичних і психологічних стресів. Збільшується сила і підвищується витривалість скелетних м'язів, які дозволяють підтримувати хороший тонус всієї м'язової системи.

Позитивні ефекти оздоровчої аеробіки зводяться до наступного:

- загальний обсяг крові зростає настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і тому людина виявляє велику витривалість при фізичному навантаженні;

- збільшується об'єм легенів і ефективність роботи дихальної системи;

- збільшується ефективність роботи серцево-судинної системи,

- збільшується число, розмір і еластичність кровоносних судин в серце і м'язах, серцевий м'яз зміцнюється, поліпшується постачання кров'ю;

- знижується рівень кров'яного тиску і зменшується ризик захворювань серця;

- зміцнюється кісткова система, збільшується загальна сила м'язів і витривалість організму, підвищується працездатність;

- зменшуються жирові відкладення і поліпшується зовнішній вигляд.

Оздоровчий фітнес. «Фітнес» - система фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, його мотиваційною визначеністю і особистісною зацікавленістю. Умовно виділяють три види фітнесу:

1 - загальний фітнес,

2 - фізичний фітнес,

3 - спортивно-орієнтований.

Загальний фітнес, використовується на початковому етапі занять і має на увазі оптимальну якість життєдіяльності, що охоплює соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти, що визначають «позитивне здоров'я». Заняття загальним фітнесом характеризуються виконанням вправ низької інтенсивності, плавними, обмеженими по амплітуді і напруженості рухами, спрямованими на загальний фізичний і руховий розвиток, поліпшення складу тіла, підтримання або розвиток функціональної дієздатності. Зазвичай цьому відповідає 2-х та 3-х разовий режим занять на тиждень.

Фізичний фітнес має на увазі досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання певної рухової програми. Інакше кажучи, це - «базовий» фітнес, спрямований на досягнення і підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику виникнення захворювань. Для даного типу фітнесу характерні регулярні фізичні навантаження середньої інтенсивності, вправи на розтягування, вправи силового і аеробного характеру, раціональне харчування, нормальне реагування на навантаження.

Спортивно-орієнтований фітнес - найбільш висока ступінь рухової активності та спрямований на розвиток рухових здібностей і фізичних якостей для вирішення спортивних завдань. Відмінна риса - співвіднесення умов конкретного виду спортивної діяльності і вимог до прояву відповідних здібностей з можливостями реалізації їх в процесі даного виду фітнесу.

Таким чином, кожен вид фітнесу має свої межі рухової активності, включає рухові дії певної напруженості, складності та емоційності, що дозволяє вирішувати широке коло завдань оздоровлення різних категорій людей.

Основним засобом фітнесу є фізичні вправи. Їх поділяють на кілька груп.

Традиційні види аеробної спрямованості: різновиди ходьби, бігу, плавання різними способами, їзда на велосипеді, аеробіка, рухливі ігри. Це - основні масові тренуючі засоби, які доступні більшості категорій населення. Ці види ефективні для загального оздоровлення і зміцнення опорно-рухового апарату.

При використанні цих вправ дотримуються двох основних принципів: поступового підвищення навантаження і переходу до дозованих «перевантажень». Тренуючий ефект можливий, якщо енерговитрати на кожному занятті становлять не менше 200-300 ккал при 3-4-разових заняттях на тиждень, і якщо оптимальний рівень інтенсивності становить 60-80% функціональних можливостей організму.

Гімнастичні вправи представляються у фітнесі як будь-які безперервні рухи тіла, які змінюють одне одного в організованому комплексі. Вони відрізняються характером, напруженістю, локалізацією активності в робочих ланках і м'язових групах, амплітудами, швидкістю та іншими параметрами, але загальною їх ознакою є велика тривалість. Це різного роду: нахили, повороти тулуба, обертання, упори, сіди, махи і т.п.

Крім вправ загально-розвиваючого характеру можуть успішно використовуватися різного роду танцювально-хореографічні рухи, стрибки і підскоки і т.п.

Вправи циклічного характеру - вправи на: біговій доріжці, гребному тренажері, велотренажері і т. п. пристроях. Вони дозволяють регламентувати обсяг і інтенсивність навантаження, використовувати точний контроль за реакціями організму на циклічні навантаження, а в цілому аналізувати ступінь адекватності фізичного впливу та потенційні можливості займаючогося.

Силові вправи, які використовуються в фітнесі, мають анаеробний характер - вони нетривалі і «малонапружені». Спрямовані на збільшення м'язового тону, зміцнення м'язів, формування фігури.

Вправи на розтягування, захоплюють нижні кінцівки і спину як ланки, які відчують найбільше навантаження або як найбільш слабкі ланки, підвладні «віковій» деформації і захворювань. Вправи на розтягування сприяють підтримці оптимального стану м'язово-зв'язкового апарату, розвитку суглобової рухливості як базового елемента загальної фізичної підготовленості та забезпечення вдосконалення сили і швидкості.

У вправах на гнучкість вельми важливо дотримуватись методичних правил: необхідна розминка і попереднє розігрівання організму.

Вправи релаксації та рекреації носять забезпечуючий характер. Вони включають: вправи для активного відпочинку і загальне розслаблення, яке виконується в положеннях сидячи, лежачи, на гімнастичній стінці, лавці, похилій опорі і т.п.; дихальні вправи з акцентуванням на рівних фазах дихання при різній просторовій орієнтованості.

Харчування. Основний принцип організації харчування у фітнесі різноманітність і баланс між споживанням і витратою. Загальні рекомендації з організації харчування у фітнесі наступні: в раціоні допускається не більше 30% жирів і 48% складних вуглеводів; орієнтовне співвідношення поживних речовин у раціоні рекомендується таке: 12% білки, 30% жири та 56% вуглеводів;

Таким чином, ефективність фітнес-програм забезпечується різним поєднанням оздоровчих засобів і підбором їх під індивідуальні можливості займаючихся.

2.3. Спортивні види гімнастики.

Спортивна гімнастика, художня гімнастика і спортивна акробатика об'єднуються в одну групу завдяки таким загальним ознакам, як:

1. Багаторічна спортивна діяльність полягає в постійному оволодінні координаційно складними руховими навичками, які оцінюються в умовах змагання за критеріями: якість виконання, складність, і композиція.

2. Правила змагання передбачають норми ідеальної техніки кожної вправи. Відхилення від цих норм є помилкою.

3. Оцінка майстерності спортсменів виставляється в балах.

4. Особлива роль відводиться виразності рухів, артистизму.

Характерними рисами для цих видів є: всі види гімнастики – це багатоборства; великий обсяг нових елементів, якими необхідно

оволодіти, переходячи від розряду до розряду; відсутність прямого контакту з суперником під час змагань; творча робота над утворенням нових композицій і елементів.

Метою занять спортивними видами гімнастики є оволодіння комбінаціями координаційно складних рухових навичок і демонстрація майстерності на змаганнях.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення поняттю «ритмічна гімнастика».
2. Розкрийте зміст поняття «аеробіка» в широкому сенсі.
3. Охарактеризуйте сучасне уявлення про аеробіку.
4. У чому полягає оздоровчий ефект від занять аеробікою?
5. Що таке шейпінг? Дайте характеристику даній системі.
6. Що таке фітнес і в чому його відмінність від шейпінгу?
7. У чому відмінні особливості східних оздоровчих систем?

Список літератури:

1. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). – Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2001.
2. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2004. 124 с.
3. Гацоєва Л. С. Теоретичний аналіз проблем адаптивного фізичного виховання. // Фізичне виховання та спорт. —

Лекція № 3 Проведення занять з оздоровчої гімнастиці.

План лекції:

- 3.1. Характеристика засобів гімнастики
- 3.2. Методи та методичні прийоми навчання вправам в оздоровчій гімнастиці

3.1. Характеристика засобів гімнастики

У педагогічній практиці засоби гімнастики використовуються:

- для загального розвитку людини;

- для формування життєво важливих навичок, які необхідні в трудовій і повсякденній практиці;

- для оволодіння складними гімнастичними вправами в процесі фізичної підготовки.

Стройові вправи входять в загальну класифікацію засобів гімнастики. Вони є засобом виховання у займаючихся дисциплінованості, організованості, формування правильної і красивої постави, ходи, навичок колективних дій, розвитку почуття ритму і темпу рухів, здатності розміряти їх за часом і в просторі. Стройові вправи підрозділяються на наступні групи:

- стройові прийоми побудови і перестроювання,
- пересування,
- розмикання і змикання.

Викладачу необхідно знати більше п'ятдесяти команд, що застосовуються в уроці, вміло подавати їх, знати техніку дій і вимоги до виконавців команд, домагатися правильного виконання стройових прийомів і дій. Уміння правильно подавати команди можна сформулювати наступними вимогами до викладача: гучність, відповідна ситуація, інтонація.

Загальнорозвиваючі вправи(ЗРВ) - це рухі різними частинами тіла в різних напрямках, з різною амплітудою, швидкістю и напруження, що забезпечують як розвиток певних рухових здібностей, так і опанування загальними основами руху.

ЗРВ вирішують переважно завдання загального фізичного розвитку. Використання ЗРВ обумовлено їх особливостями.

Перша особливість - простота і доступність. Друга особливість - можливість виборчого впливу на окремі м'язові групи. Третя особливість - полягає в можливості строго дозувати навантаження. Для зручності орієнтування в нескінченному різноманітті ЗРВ наведено їх класифікацію:

-по анатомічній ознаці: вправи для рук і плечового пояса; вправи для ніг і тазового поясу; вправи для тулуба і ший; вправи для всього тіла;

- за ознакою переважного впливу: на силу, на гнучкість, на координацію, на швидкість, орієнтування і т.д;

- за ознакою використання предметів і снарядів;

- за ознакою організації групи (одиначні вправи, удвох, у колі, в зчепленні, в русі);

- по вихідним положенням: вправи, виконувані зі стійок, з сєдов, з присєдов, з положень лежачи, з висів і упорів;

- по анатомічній ознаці: вправи для рук і плечового пояса; вправи для ніг і тазового поясу; вправи для тулуба і ший; вправи для всього тіла.

- за ознакою переважного впливу: на силу, на гнучкість, на координацію, на швидкість, орієнтування і т.д.

- за ознакою використання предметів і снарядів.

- за ознакою організації групи (одиначні вправи, удвох, у колі, в зчепленні, в русі).

По вихідним положенням: вправи виконуються зі стійок, сєдов, з присідів, з положень лежачи, з висів і упорів.

У методиці проведення ЗРВ можна виділити наступні напрямки: складання комплексів ЗРВ, розташування учнів, способи подачі інформації що і як треба виконувати, регулювання фізичного навантаження, прийоми виправлення помилок, правила подачі команд для початку виконання вправ, ведення рахунку та закінчення дій.

Принципи проведення ЗРВ:

1. поступовість (починати з простих, легких по виконанню вправ);

2. комплексність, вправи необхідно проводити на всі суглоби і групи м'язів;

3. розігрівання м'язів має передувати їх розтягуванню;

4. якщо тривалий час виконуються інтенсивні вправи (наприклад, біг, стрибки та ін.) неможна робити різкої зупинки.

Уміле застосування ЗРВ - запорука успішного вирішення поставлених загальних і приватних завдань.

Прикладні вправи - один з головних засобів основної гімнастики. До цієї групи вправ належать: ходьба і біг, вправи з рівновагі, лазіння і перелазіння, вправи в метанні і ловлі, підніманні і перенесенні вантажу, переповзання, подолання перешкод і прості стрибки.

Ходьба - найпоширеніший вид фізичних вправ. Під час ходьби велика кількість груп м'язів виконує динамічну роботу. Ритмічне чергування роботи и відпочинку м'язових груп створює умов для заспокоєння органів дихання и кровообігу.

На уроках гімнастики застосовуються такі види ходьби: звичайним (похідним) і стройовим кроком, на носках, п'ятах, на

зовнішній та внутрішній стороні стопи, в полуприсіді, присіді, випадами, схрестно кроками.

Біг - більш динамічна вправа, його вплив на серцево-судинну систему значно сильніше, ніж при ходьбі. Застосовуються наступні види бігу: звичайний біг, біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг з підніманням прямих ніг вперед, назад, в сторони, біг приставними, схрестно кроками, боком, вперед і т.д.

Вправи з рівновагі мають велике прикладне значення. З необхідністю зберігати рівновагу людина постійно стикається в повсякденному житті. Вправи з рівновагі виконуються на місці і в русі.

До вправ на місці відносяться всі види стійок від звичайної до самої незвичайної на одному коліні, повороти, нахили, присідання з різним положенням голови, з відкритими і закритими очима, переходи з високого положення в більш низьке.

До вправ в русі відносяться всі різновиди ходьби і бігу з попутним подоланням перешкод, підкиданням і ловлею м'яча, на вузькій опорі різної висоти, з розбіжністю при зустрічному русі.

Вправи в лазінні являють собою пересування по гімнастичному снаряду в простих і змішаних висах і упорах. Вони є ефективним засобом для розвитку сили м'язів рук і плечового пояса, витривалості до м'язових напруг, спритності і координації рухів. Для лазіння можна використовувати майже всі гімнастичні снаряди, але найбільш зручними є гімнастична стінка і лавка, канат, жердина, дерев'яні і мотузкові сходи. Лазіння виконується у вертикальному, горизонтальному й похилому напрямках.

Вправи в перелазанні і подоланні перешкод широко застосовуються з усіма віковими групами, долати перешкоди можна різними способами: стрибками, перелазанням, підлазанням і пролазанням.

Вправи в метанні і ловлі сприяють розвитку сили, швидкості, спритності, координації рухів. Вправи класифікуються на метання на дальність, метання в ціль і по рухомому предмету, підкидання і лолів, перекидання, жонглювання.

Вправи у підніманні і перенесенні вантажу виконуються з різними предметами. За допомогою цих вправ розвивають силу, витривалість до м'язових напружень, координацію рухів, спритність, винахідливість, уміння економно витратити свої сили та ін.

Вправи в переповзанні служать хорошим засобом для розвитку спритності, сили, витривалості. Основними вправами є: переповзання на четвереньках (опора на кисті рук і стопи ніг), переповзання на получетвереньках (опора на передпліччя і коліна), переповзання на боці (опора на передпліччя, кисть іншої руки, гомілку і стопу іншої ноги, розгорнутої коліном догори) , переповзання по-пластунськи, переповзання з партнером на спині.

Вільні вправи є одним із видів гімнастичного багатоборства, засобом загально розвиваючого характеру, використання якого спрямовано на розвиток координаційних здібностей, підвищення витривалості. Витривалість елементів, їх комбінування, побудова навчальних і спортивних композицій розвивають творчі здібності учнів.

Стрибки – характеризуються короткочасним максимальним м'язовим напруженням і належать до ациклічних локомоторних рухів. Стрибки збагачують руховий досвід учнів, сприяють підвищенню спортивної майстерності.

До них відносяться стрибки на місці, в довжину, у висоту, з місця, в глибину і ін. Ускладнення стрибків досягається за рахунок збільшення висоти снаряда, виконання поворотів, згрупувань, згинання та розгинання в польоті.

Акробатичні вправи – засіб розвитку фізичних здібностей, виховання хоробрості і рішучості. Різні рухи, положення тіла удосконалюють орієнтування в просторі, впливають на внутрішні органи, підвищують функціональну стійкість.

3.2. Методи та методичні прийоми навчання вправам в оздоровчій гімнастиці

Як і в будь-якому спорті, при діяльності, пов'язаної з руховою активністю, в оздоровчому тренуванні ми стикаємося з проблемою навчання. Для викладача важливо не тільки красиво рухатися самому, але і вміння навчити займаючихся правильній техніці. У зв'язку з цим проблема правильного навчання актуальна в гімнастиці при освоєнні навіть, здавалося б, нескладних рухів, не кажучи про танцювальні елементи.

Складність завдання зростає, так як в оздоровчому тренуванні ми стикаємося з дефіцитом часу. Зазвичай заняття поводяться 2-3 рази на тиждень по годині, тому на відміну від спортивних секцій, навчання відбувається на ходу, зі збереженням принципу потоковості виконання рухів. Це підвищує вимоги до викладача: вміння лаконічно і чітко пояснити техніку, швидко помітити помилку і тут же виправити її. Роз'яснення з розучування і зауваження слід робити в тактовній і дохідливій формі.

На заняттях оздоровчою гімнастикою застосовуються два методи навчання:

Цілісний та розчленований. Відносно доступні рухи, такі як ходьба, приставні кроки та їх різновиди, розучуються цілісним методом. А ось різного роду «добавки» у вигляді рухів руками вимагають розчленування. Спочатку розучуються рухи ногами, потім руками, і лише після виконується цілісна рухова дія. Розчленований метод застосовується також при розучуванні різних танцювальних складних для координації рухів.

Вивчення нових рухів повинно бути строго послідовним, систематичним, а комбінації складатися з раніше досить добре засвоєних елементів.

Методичні прийоми. В якості основних методичних прийомів навчання хореографії виступають наступні чинники:

1. Оперативний коментар та пояснення. В процесі проведення заняття велике значення мають вказівки, які дає викладач в ході виконання вправи. Ці вказівки відіграють роль зовнішнього управляючого моменту, за допомогою якого учні можуть оперативно представляти власні дії. При цьому вказівки включають моменти, що і як робити (назви руху, основні моменти техніки, напрямки, підрахунок і т.д.), включаючи виправлення більш-менш грубих помилок, вносячи корекцію і тим самим застосовуючи принцип зворотного зв'язку, зберігаючи при цьому потоковий метод проведення вправ.

Пояснювати треба в доступній, понятній формі, враховуючи рівень займаючихся.

2. Візуальне керування групою. Розроблена в США умовна знакова система управління групою значно полегшує проведення занять оздоровчою гімнастикою. Візуальне керування використовується разом зі словесними вказівками. Наприклад, показується напрямок руху з поясненням, що робити. Система

оперативного коментаря, пояснення і візуального управління групою має бути чіткою і впевненою.

Часто застосовуються різні форми фіксації, за допомогою яких у відчуттях закріплюється найбільш вірне положення, характерне для тієї чи іншої фази вправи, особливо при проведенні силових вправ у партері і з різного роду амортизаторами, обтяженнями.

До невербальних методів управління групою відносяться також виразні рухи тілом. Викладач повинен підкреслювати своїми рухами моменти розслаблення, напруги, характер танцювальних елементів і т.п. Важливе значення має міміка. Неможливо проводити заняття при вираженні невдоволення, дратівливості, втоми.

Музика як фактор навчання. Музичний супровід можна розглядати і як фактор впливу на займаючихся в процесі навчання вправам за рахунок зміни темпу і ритму музичного супроводу. Правильна методика застосування музики сприяє успішному засвоєнню рухового навичку.

Важливим методичним прийомом є і зміна темпу виконання хореографічних рухів: можна уповільнювати або прискорювати темп залежно від стадії засвоєння елемента, з'єднання або цілої комбінації. Якщо на початку вивчення нового хореографічного матеріалу темп буде занадто швидким, то, як правило, така ситуація може призвести до перенапруження, скутої роботи м'язів, нездатності займаючихся зрозуміти і повторити завдання, що, у свою чергу, може призвести до подразнення, розвинути комплекс нездатності до даного роду рухової активності.

Надто затягувати виконання рухів у повільному темпі також не слід, так як в цьому випадку знизиться вплив заняття на кардіореспіраторну систему, а отже, і оздоровчий ефект на організм. Не можна вимагати відразу від займаючихся емоційного виразного виконання комбінацій, а тим більше комбінації цілком. Сконцентруйте увагу на технічній стороні, правильної послідовності елементів, орієнтування в просторі, а потім вносьте емоційність і виразність.

Самоконтроль дій. Самоконтроль включає в себе не тільки механічне повторення рухів, їх зовнішньої форми, але й контроль займаючихся за своїми м'язами. Викладач повинен коментувати функціональну роботу м'язів, тому знання анатомії рухів - важлива складова частина системи підготовки фахівця.

Величезну допомогу в проведенні занять має дзеркало. Учні можуть контролювати свої рухи і звіряти з діями викладача. Наявність дзеркал в залах для проведення оздоровчої гімнастики є важливим для навчання, технічно правильного виконання вправ, для персонального контакту.

Показ вправ. У зв'язку з навчанням виникає ще одна важлива проблема - як показувати вправи. Прості по координації рухим можна показувати саме так - обличчям до займаючихся з лівої руки і ноги, складні - спиною до займаючихся.

Однак тривале проведення вправ спиною може викликати негативну реакцію у деяких людей. Тому коли окремі рухи або комбінації освоєні досить добре, викладач повертається обличчям до займаючихся і виконує рухи в дзеркальному відображенні.

Симетричне навчання. Необхідно пам'ятати, що рухи повинні виконуватися в ту і іншу сторони. Рівномірне навантаження сприяє гармонійному розвитку. У процесі розвитку організм людини, незважаючи на симетричну будову рухового аналізатора, зазнає асиметричні зміни, при яких одна з кінцівок формується в провідну (домінуючу), інша - в підлеглу (деномінуючу).

Найбільш характерним вираженням рухової асиметрії людини є переважне використання однієї з верхніх кінцівок, що отримало назву право-і ліворукості. Як показали дослідження в галузі загальної та спортивної педагогіки, раціонально освоювати і тренувати рухи спочатку домінуючою рукою або ногою, а потім деномінуючою. Цей принцип можна використовувати при індивідуальному тренінгу, а от при групових заняттях, коли доводиться проводити урок з великою групою займаючихся, набирає чинності закон підпорядкування меншості більшості.

Контрольні питання:

1. Дати характеристику основним прикладним вправам.
2. Які завдання вирішуються за допомогою загально розвиваючих вправ?
3. Які вправи спрямовані на розвиток швидкісної сили?
4. Які вправи спрямовані на розвиток координаційних здібностей?
5. назвати методичні прийоми навчання гімнастичним вправам.

Список літератури:

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2004. 124 с.
2. Гацоєва Л. С. Теоретичний аналіз проблем адаптивного фізичного виховання. // Фізичне виховання та спорт. —