

**Минск: Новое знание, 2013.**

## **ГИМНАСТИКА. Методика преподавания**

**Под общей редакцией В.М.МИРОНОВА      Цена прим. 150 000руб.**

**~200 стр.**

**Гриф МО**

### **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Учебник по теории и методике гимнастики для университета физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов в Республике Беларусь создан впервые. Он подготовлен коллективом кафедры гимнастики в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и действующей Учебной программой по группам специальностей 88 01 «Физическая культура», 88 02 «Спорт», 89 02 «Туризм».

При написании учебника авторский коллектив исходил из понимания большой социальной, воспитательной и образовательно–развивающей значимости дисциплины «Гимнастика», ее особой роли в подготовке дипломированных специалистов отрасли с должным уровнем интеллектуальных, нравственных, гражданских и патриотических качеств, высокой ответственности за осуществление гуманной профессиональной миссии.

Гимнастика–многопрофильная, постоянно развивающаяся дисциплина. Популяризации ее во многом содействовали успехи на мировой арене спортивной, художественной гимнастики, акробатики, связанные с именами выдающихся мастеров – Ольги Корбут, Антонины Кошель, Тамары Лазакович, Светланы Байтовой, Светланы Богинской, Марины Лобач, Вадима Биндлера, Виталия Щербо, Ивана Иванкова и других выдающиеся мастеров белорусской гимнастики.

Обилие культивируемых в стране разновидностей гимнастики (гимнастика йогов, китайская гимнастика у-шу, волевая, аэробная, танцевальная, атлетическая гимнастика, пластическая гимнастика, дыхательная гимнастика и т.д.), мотивация растущего интереса к оздоровительно–развивающим возможностям их среди различных слоев населения отражают понимание позитивного влияния гимнастических средств и упражнений на здоровье людей.

При подготовке учебника использован практический опыт нескольких поколений преподавателей кафедры гимнастики в тренерской, преподавательской, организационной, пропагандистской, спортивно–театрализованной деятельности. Структура и содержание глав, разделов и подразделов учебника вытекают из выработанной коллективом концепции преподавания гимнастики в условиях социально–экономических

преобразований в стране. Идея концепции – в смещении акцентов в преподавании от традиционного, ограниченного рамками классического олимпийского многоборья направления, к оздоровительно–развивающему, побуждающему педагога работать творчески: размышлять, искать, экспериментировать, наполняя занятия музыкой, акробатикой, хореографией, аэробикой, танцами, играми, импровизацией, живым профессиональным общением.

Современный дипломированный специалист отрасли должен пройти разностороннюю гимнастическую подготовку, овладеть разнообразными средствами, методами, приемами, чтобы внедрить приобретенные знания и умения в учебно–тренировочный процесс.

Согласно определившейся логике курса гимнастики и целевым ориентациям преподавания, в учебнике расширен объем материала, необходимого будущим учителям, инструкторам, методистам, самим занимающимся –разделы общеразвивающих и прикладных средств, игровых упражнений. Включен большой объем заданий для группового и индивидуального использования с организационно–методическими указаниями по освоению и совершенствованию их.

Рукопись учебника состоит из четырех частей, тесно взаимосвязанных между собой и органично дополняющих друг друга.

В первой части раскрываются задачи, содержание, специфика гимнастики как средства и метода физического воспитания. Приводится исторический экскурс, раскрывающий этапы развития, формирования олимпийских традиций белорусской гимнастики.

Вторая часть посвящена характеристике используемых в гимнастике средств общего и специального назначения. Наряду с традиционными широко представлены акробатические упражнения, прыжки на батуте, аэробика, общеразвивающие и игровые упражнения, реализуемые в виде подвижных игр, эстафет с помощью игрового и соревновательного методов.

В третьей части раскрываются вопросы организации и методики занятий гимнастикой, включая необходимые данные о биомеханических основах техники упражнений, психолого–педагогических, физиологических аспектах методики обучения, физической и функциональной подготовки, обеспечение безопасности занятий.

В последней, четвертой части приведены необходимые для будущих специалистов отрасли рекомендации по организации и методике проведения соревнований. Не оставлен без внимания опыт белорусских специалистов в области спортивно–театрализованных выступлений и празднеств, воплощаемый в коллективе в соответствии со специальностью «спортивная режиссура».

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ</b>	
<b>Глава 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИКИ</b>	<b>10</b>
1.1. Задачи, средства и методические особенности гимнастики	10
1.1.1. Основные задачи гимнастики	10
1.1.2. Средства гимнастики	10
1.1.3. Методические особенности гимнастики	11
1.2. Гимнастика как учебно–спортивная и научно–педагогическая дисциплина	12
<b>Глава 2. ИСТОРИЯ ГИМНАСТИКИ</b>	<b>14</b>
2.1. Зарождение гимнастики	14
2.2. Развитие национальных систем гимнастики	15
2.2.1. Немецкая система	16
2.2.2. Шведская система	17
2.2.3. Чешская (сокольская) система	18
2.2.4. Французская система	19
2.2.5. Датская система	19
2.2.6. Российская педагогическая гимнастика П.Ф. Лесгафта	20
2.3. Гимнастика в олимпийском движении	21
<b>Глава 3. ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИКИ</b>	<b>26</b>
3.1. Значение терминологии и требования, предъявляемые к ней	26
3.2. Правила образования терминов и применения их	27
3.3. Термины общеразвивающих упражнений	29
3.4. Термины общеразвивающих упражнений с предметами	31
3.5. Термины упражнений на снарядах	33
3.6. Термины акробатических упражнений	36
3.7. Правила записи упражнений	38

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ**

### **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ И СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ**

<b>Глава 4. ВИДЫ ГИМНАСТИКИ</b>	<b>42</b>
4.1. Оздоровительные виды гимнастики	42
4.1.1. Основная гимнастика	42
4.1.2. Ритмическая гимнастика (аэробика)	43
4.1.3. Гигиеническая гимнастика	55
4.1.4. Атлетическая гимнастика	56
4.1.5. Лечебная гимнастика	57
4.1.6. Производственная гимнастика	57
4.2. Спортивные виды гимнастики	58
4.2.1. Спортивная гимнастика	58
4.2.2. Художественная гимнастика	58
4.2.3. Спортивная акробатика	59
4.2.4. Спортивная аэробика	59
4.3. Прикладные виды гимнастики	59
4.3.1. Профессионально–прикладная гимнастика	60

4.3.2. Военно–прикладная гимнастика	60
4.3.3. Спортивно–прикладная гимнастика	60
<b>Глава 5. СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ: СТРОЕВЫЕ, ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>63</b>
5.1. Строевые упражнения	63
5.1.1. Строевые приемы	65
5.1.2. Размыкания и смыкания, построения и перестроения, передвижения	66
5.1.3. Методические рекомендации к обучению строевым упражнениям	73
5.2. Общеразвивающие упражнения	75
5.2.1. Классификация общеразвивающих упражнений	76
5.2.2. Способы обучения общеразвивающим упражнениям	80
5.2.3. Способы построения комплексов упражнений	81
5.2.4. Частные педагогические задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений:	83
– формирование правильной осанки	
– развитие физических качеств и функциональных возможностей	84
– овладение навыком одновременного отталкивания руками от опоры	85
– овладение мышечным расслаблением	86
– развитие подвижности позвоночника	87
– освоение рационального согласования движений с дыханием	88
5.3. Прикладные упражнения	89
5.3.1. Ходьба, бег, прыжки	89
5.3.2. Упражнения в равновесии	90
5.3.3. Упражнения в лазании и перелазании	91
5.3.4. Упражнения в метании и ловле	94
<b>Глава 6. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ, ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ</b>	<b>97</b>
6.1. Упражнения на снарядах	97
6.1.1. Упражнения на перекладине	97
6.1.2. Упражнения на брусьях	101
6.1.3. Упражнения на кольцах	103
6.1.4. Упражнения на коне	105
6.1.5. Упражнения на брусьях разной высоты	108
6.1.6. Упражнения на бревне	110
6.2. Вольные упражнения	112
6.3. Опорные прыжки	116

<b>Глава 7. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ</b>	<b>119</b>
7.1. Акробатические упражнения	
7.1.1. Характеристика акробатических упражнений	119
7.1.2. Техника акробатических прыжков и методические рекомендации к обучению	120
7.1.3. Парные и групповые упражнения	126
7.2. Упражнения на батуте	128
<b>Глава 8. УПРАЖНЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ</b>	<b>132</b>
8.1. Характеристика упражнений художественной гимнастики	132
8.2. Хореографические и танцевальные движения	133
8.3. Упражнения без предметов	138
8.4. Упражнения с предметами	140
8.4.1. Упражнения со скакалкой	141
8.4.2. Упражнения с обручем	141
8.4.3. Упражнения с мячом	142
8.4.4. Упражнения с булавами	143
8.4.5. Упражнения с лентой	143
<b>Глава 9. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>145</b>
9.1. Характеристика игровых упражнений	145
9.2. Методические рекомендации к организации и проведению игровых упражнений	145
9.2.1. Игры для развития быстроты	146
9.2.2. Игры для развития силы	148
9.2.3. Игры для развития выносливости	151
9.2.4. Игры для развития ловкости	153
9.2.5. Игры для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся	154
9.2.6. Игры с использованием гимнастических предметов, снарядов	158
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ</b>	
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ</b>	
<b>Глава 10. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ</b>	<b>161</b>
10.1. Сохранение устойчивости тела в статических упражнениях	161
10.2. Сохранение устойчивости тела в динамических упражнениях	163
10.3. Пространственно–временные характеристики движений в гимнастике	164
10.4. Действие сил, обеспечивающих движения	166
10.4.1. Некоторые законы механики и их проявление при выполнении гимнастических упражнений:	168

– закон сохранения и превращения механической энергии	168
– закон сохранения количества движения	169
– закон сохранения момента количества движения	170
<b>10.5. О структуре динамических (маховых) упражнений</b>	<b>170</b>
<b>Глава 11. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ</b>	<b>172</b>
<b>11.1. Принципы и методические правила обучения</b>	<b>172</b>
<b>11.2. Процесс овладения упражнением</b>	<b>175</b>
11.2.1. Знания, умения, двигательные навыки	175
11.2.2. Особенности формирования двигательных навыков в гимнастике	175
<b>11.3. Закономерности формирования двигательного навыка</b>	<b>177</b>
11.3.1. Создание предварительного двигательного представления об упражнении	177
11.3.2. Разучивание упражнения:	178
– самоконтроль и ориентиры	
– технические ошибки и их устранение	
11.3.3. Закрепление и совершенствование двигательного навыка	181
<b>11.4. Методы и методические приемы в обучении гимнастическим упражнениям</b>	<b>182</b>
11.4.1. Основные практические методы обучения	182
11.4.2. Методические приемы обучения	185
<b>Глава 12. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ</b>	<b>188</b>
<b>12.1. Роль физических качеств в овладении техникой упражнений на снарядах</b>	<b>188</b>
<b>12.2. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>188</b>
<b>12.3. Особенности силовой тренировки</b>	<b>190</b>
<b>12.4. Совершенствование выносливости</b>	<b>193</b>
<b>Глава 13. УРОК ГИМНАСТИКИ</b>	<b>196</b>
<b>13.1. Разновидности урока и структура его</b>	<b>196</b>
<b>13.2. Содержание отдельных частей урока и методика их проведения</b>	<b>197</b>
13.2.1. Методические рекомендации к проведению подготовительной части урока	197
13.2.2. Методические рекомендации к проведению основной части урока	199
– способы организации учебно–воспитательного процесса	
– методические рекомендации к проведению упражнений	
13.2.3. Методические рекомендации к проведению заключительной части урока	204

13.3. Музыкальное сопровождение на уроках гимнастики	205
<b>Глава 14. МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ</b>	<b>209</b>
14.1. Основные причины травматизма	209
14.2. Типичные травмы при выполнении упражнений на снарядах	211
14.3. Организационно–воспитательные меры предупреждения травматизма	211
14.4. Роль помощи, страховки, само страховки в предупреждении травматизма	212
14.5. Приемы страховки и помощи при выполнении упражнений программы многоборья	213
 <b>ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ</b>	
<b>ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И МАССОВЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ</b>	
<b>Глава 15. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ</b>	<b>218</b>
15.1. Виды соревнований	218
15.2. Документация соревнований	218
15.3. Подготовка и проведение соревнований	220
15.4. Судейство соревнований	223
 <b>Глава 16. ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ</b>	<b>225</b>
16.1. Содержание программы выступления	226
16.1.1. Выход	226
16.1.2. Вольные упражнения	227
16.1.3. Смысловые или тематические построения	228
16.1.4. Сольные упражнения	228
16.1.5. Фонирующие упражнения	228
16.1.6. Упражнения на снарядах	229
16.1.7. Упражнения на специальных конструкциях	229
16.1.8. Вставные номера	229
16.1.9. Уход	229
16.2. Художественный фон	230
16.3. Музыкальное сопровождение	231
16.4. Художественное оформление	231
16.5. Методические рекомендации к проведению массовых гимнастических выступлений.	232
 <b>ЛИТЕРАТУРА</b>	<b>234</b>