

УДК 796.4(075.8)

ББК 75.6я73

Г 484

Авторы — преподаватели кафедры гимнастики РГПУ им. А. И. Герцена:
М. Л. Журавин — 4; 10.3; 10.4 совместно с *О. В. Загрядской*; 10.5; 10.6 совместно с *Н. К. Меньшиковым*; 10.7 совместно с *М. Д. Скрыбиным*; 11; 19;
О. В. Загрядская — 10.1 совместно с *А. И. Рябчиковым*; 10.4 совместно с *М. Л. Журавиным*; *О. А. Каминский* — 7; 15.2; *Н. В. Казакевич* — 12.1 совместно с *Н. Ю. Соболевой*; 13 совместно с *Н. Ю. Соболевой*; *Н. К. Меньшиков* — вступление; 1; 2; 5; 6; 8; 10.6 совместно с *М. Л. Журавиным*; 14; 15.1; 15.1.1; 15.1.4; 15.1.5; 15.1.6; 15.1.7; 16; 17; 20; *А. И. Рябчиков* — 3; 10.1 совместно с *О. В. Загрядской*; краткий словарь гимнастических терминов; *Е. Г. Сайкина* — 1.2.1 совместно с *Н. Ю. Соболевой*; 12.2 совместно с *Ж. Е. Фирилевой*; 15.1.2; 15.1.3; конспект урока № 28; *В. К. Семенов* — 10 совместно с *М. Д. Скрыбиным*; 10.2; *Н. Ю. Соболева* — 1.2.1 совместно с *Е. Г. Сайкиной*; 12.1 совместно с *Н. В. Казакевич*; 13 совместно с *Н. В. Казакевич*; *Н. Д. Скрыбин* — 9 совместно с *В. К. Семеновым*; 10.7 совместно с *М. Л. Журавиным*; 15.3; 18;
Ж. Е. Фирилева — 10.8; 12.2 совместно с *Е. Г. Сайкиной*

Рецензенты:

доктор педагогических наук, зав. кафедрой гимнастики СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта профессор *Р. Н. Терехина*;
заслуженный работник физической культуры РФ, профессор *В. И. Силин*

Г 484 **Гимнастика** : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / [М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. — 5-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2008. — 448 с.

ISBN 978-5-7695-4805-5

В учебнике рассматриваются важные вопросы теории и методики преподавания гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, в частности основы техники гимнастических упражнений, основы обучения гимнастическим упражнениям, предупреждение травматизма, основные средства гимнастики, формы организации занятий и др.; специальные главы посвящены истории развития гимнастики, организации и проведению соревнований, научной работе по гимнастике.

Для студентов высших учебных заведений. Книга может представлять интерес также для преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры.

УДК 796.4(075.8)

ББК 75.6я73

Оригинал-макет данного издания является собственностью Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается

© Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. и др., 2001
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2006
© Оформление. Издательский центр «Академия», 2006

ISBN 978-5-7695-4805-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Часть первая. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ	5
Глава 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	5
1.1. Задачи и методические особенности гимнастики	5
1.2. Классификация видов гимнастики	8
1.2.1. Оздоровительные виды гимнастики	9
1.2.2. Образовательно-развивающие виды гимнастики	11
1.2.3. Спортивные виды гимнастики	13
1.3. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина	14
Глава 2. Исторический обзор развития гимнастики	16
2.1. Закономерности развития гимнастики	16
2.2. Гимнастика у древних народов	17
2.3. Гимнастика в Средневековье	24
2.4. Гимнастика в эпоху Возрождения	25
2.5. Гимнастика в Новое время	27
2.6. Возникновение национальных систем гимнастики	29
2.7. Развитие гимнастики во второй половине XIX — нача- ле XX века	34
2.8. Гимнастика в дореволюционной России	36
2.9. Развитие гимнастики в России после 1917 г.	43
2.10. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики	55
Глава 3. Терминология гимнастики	57
3.1. Характеристика гимнастической терминологии	57
3.2. Правила гимнастической терминологии	58
3.2.1. Способы образования терминов	58
3.2.2. Правила применения терминов	59
3.2.3. Правила сокращения (опускание отдельных терминов)	60
3.3. Запись гимнастических упражнений	61
3.3.1. Формы и типы записи упражнений	61
3.3.2. Текстовая запись конкретных упражнений	63
3.4. Правила записи общеразвивающих упражнений	65
3.4.1. Запись общеразвивающих упражнений без предмета	65

3.4.2. Положения и движения звеньев тела	61
3.4.3. Запись общеразвивающих упражнений с предметами	72
3.5. Правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики	74
3.5.1. Запись упражнений на гимнастических снарядах	74
3.5.2. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке и в парах	76
3.5.3. Запись акробатических упражнений	79
3.5.4. Запись вольных упражнений	81
3.5.5. Запись упражнений художественной гимнастики	82
Глава 4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	84
4.1. Причины травматизма и способы его предупреждения	84
4.2. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика	87
4.3. Требования к местам проведения занятий	88
4.4. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма	91
4.5. Обучение приемам страховки и помощи	93
4.6. Врачебный контроль и самоконтроль	94
Глава 5. Основы техники гимнастических упражнений	97
5.1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе	97
5.2. Статические упражнения	102
5.3. Динамические упражнения	105
5.3.1. Основные понятия и законы динамики	107
5.3.2. Отталкивание и приземление	108
5.3.3. Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение	111
5.3.4. Вращательные движения	113
5.3.5. Маховые упражнения	117
5.3.6. Силовые упражнения	120
5.4. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений	121
Глава 6. Основы обучения гимнастическим упражнениям	122
6.1. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям	122
6.2. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов	125
6.3. Обучение гимнастическим упражнениям	136
6.3.1. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления	137
6.3.2. Разучивание упражнения	144
6.3.3. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения	146

6.4. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям	147
6.5. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям	149

Глава 7. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование	154
7.1. Физкультурные залы и их оборудование	154
7.2. Многокомплексные гимнастические снаряды	158
7.3. Гимнастические площадки и их оборудование	160
7.4. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе	162

Глава 8. Научная работа по гимнастике	164
8.1. Научная работа учителя физической культуры	164
8.2. Гимнастика как научная дисциплина	165
8.3. Вопросы гимнастики, требующие исследований	166
8.4. Выбор темы для исследования	170
8.5. Научная проблема, проблемность исследуемого вопроса	171
8.6. Гипотеза	175
8.7. Цель и задачи исследования	181
8.8. Методы исследования	181
8.9. Анализ и обобщение опыта передовой практики и литературных данных	182
8.10. Педагогическое наблюдение	184
8.11. Анкетирование, интервью, беседа	186
8.12. Индуктивный и дедуктивный методы	187
8.13. Педагогический эксперимент	187
8.14. Формулирование выводов и предложений. Подведение итогов исследования	189
8.15. Оформление научного труда	191
8.16. Требования, предъявляемые к языку и стилю	193

Часть вторая. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ

Глава 9. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения	196
9.1. Строевые упражнения	196
9.2. Общеразвивающие упражнения	205
9.3. Прикладные упражнения	211

Глава 10. Упражнения гимнастического многоборья	224
10.1. Вольные упражнения	224
10.2. Упражнения на коне	230
10.3. Упражнения на кольцах	236
10.4. Опорные прыжки	246
10.5. Упражнения на брусьях	258
10.6. Упражнения на перекладине	271
10.7. Упражнения на брусьях разной высоты	283

10.8. Упражнения на гимнастическом бревне	234
Глава 11. Акробатические упражнения	234
11.1. Характеристика и назначение акробатических упражнений	234
11.2. Обучение основным акробатическим упражнениям	237
Глава 12. Упражнения художественной и ритмической гимнастики	237
12.1. Характеристика и назначение упражнений художественной гимнастики	237
12.2. Характеристика и назначение упражнений ритмической гимнастики	237
12.2.1. Содержание упражнений	222
12.2.2. Составление комплексов упражнений	223
12.2.3. Формы проведения занятий	223
Глава 13. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике	331
Глава 14. Слово педагога в комплексе средств гимнастики	335
Часть третья. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ	340
Глава 15. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе	340
15.1. Урок гимнастики в школе	340
15.1.1. Основные задачи урока	340
15.1.2. Общие требования к уроку	341
15.1.3. Подготовительная часть урока	343
15.1.4. Основная часть урока	347
15.1.5. Заключительная часть урока	350
15.1.6. Организация учебного труда на уроке	351
15.1.7. Организация урока и способы управления занимающимися	352
15.2. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп	355
15.3. Массовые гимнастические выступления	358
Глава 16. Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью	361
16.1. Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся	361
16.2. Изучение и развитие способностей у гимнастов	362
16.3. Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью	383
Глава 17. Основы спортивной тренировки юных гимнастов	386
17.1. Спортивная тренировка	386
17.2. Этапы спортивной тренировки	388
17.2.1. Начальная спортивная тренировка	389

17.2.2. Начальная специализированная тренировка	390
17.2.3. Углубленная специализированная тренировка гимнастов 13—16 лет	391
17.3. Контроль за функциональным состоянием юных гимнастов	393
17.4. Принципы спортивной тренировки гимнастов	397
17.5. Путь к высокому спортивному мастерству	398
Глава 18. Планирование и учет работы по гимнастике	399
18.1. Структура тренировочного процесса	400
18.2. Учет результатов учебно-тренировочной работы	404
Глава 19. Организация и проведение соревнований по гимнастике	404
19.1. Педагогическое и агитационное значение соревнований	404
19.2. Виды и характеристика соревнований	406
19.3. Документы, необходимые для проведения соревнований	407
19.4. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	413
19.5. Подготовка и проведение соревнований	414
19.6. Судейство соревнований	415
19.7. Особенности проведения массовых соревнований	417
19.8. Подготовка судей по гимнастике	419
Глава 20. Методическая подготовка учителя физической культуры, педагога-тренера в области гимнастики	419
20.1. Методическая подготовка студентов на занятиях по гимнастике	419
20.2. Основы методического мастерства учителя физической культуры (педагога-тренера) в области гимнастики	421
Приложение	427
Краткий словарь гимнастических терминов	427
Конспект урока № 28 для VI класса	433