

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

Под редакцией профессора М. Л. ЖУРАВИНА,
профессора Е. Г. САЙКИНОЙ

УЧЕБНИК

*Допущено
Учебно-методическим объединением
по направлениям педагогического образования
Министерства образования и науки РФ
в качестве учебника для студентов учреждений
высшего профессионального образования,
обучающихся по направлению «Педагогическое образование»
и «Педагогика»*



Москва
Издательский центр «Академия»
2012

УДК 796.4(075.8)

ББК 75.6я73

T338

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор *Т. Н. Пономарев*;
доктор педагогических наук, профессор *Р. Н. Терехина*;
заслуженный работник физической культуры РФ, профессор *В. И. Силин*

Научные редакторы:

заслуженный работник физической культуры РФ, кандидат педагогических наук,
профессор *М. Л. Журавин*;
почетный работник высшего профессионального образования РФ, доктор педагогических наук,
профессор *Е. Г. Сайкина*

Авторы — преподаватели кафедры гимнастики РГПУ им. А. И. Герцена:

М. Л. Журавин (гл. 2, 4, 11, 17, подразд. 10.2, 10.3, 10.5, 10.6; гл. 9, подразд. 10.7 совместно с *Ж. Е. Фирилевой*; подразд. 10.4 совместно с *О. В. Загрядской*); *О. В. Загрядская* (подразд. 13.5; гл. 16, подразд. 10.1 совместно с *А. И. Рябчиковым*; подразд. 10.4 совместно с *М. Л. Журавиным*); *Н. В. Казакевич* (подразд. 13.4; гл. 7 совместно с *С. В. Кузьминой*; гл. 12 совместно с *Н. Ю. Соболевой*; гл. 18 совместно с *Е. Г. Сайкиной*); *С. В. Кузьмина* (гл. 7 совместно с *Н. В. Казакевич*); *А. И. Рябчиков* (гл. 3, 5, краткий словарь гимнастических терминов; гл. 6, 15 совместно с *Ж. Е. Фирилевой*; гл. 16, подразд. 10.1 совместно с *О. В. Загрядской*); *Е. Г. Сайкина* (гл. 1, 8, подразд. 13.1, 13.2, 13.3, конспект урока; гл. 18 совместно с *Н. В. Казакевич*); *Н. Ю. Соболева* (гл. 12 совместно с *Н. В. Казакевич*); *Ж. Е. Фирилева* (гл. 14, подразд. 10.8; гл. 6, 15 совместно с *А. И. Рябчиковым*; гл. 9, подразд. 10.7 совместно с *М. Л. Журавиным*)

Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. учреждений
Т338 высш. проф. образования / [М. Л. Журавин, О. В. Загрядская,
Н. В. Казакевич и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайки-
ной. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. — 496 с. —
(Сер. Бакалавриат).

ISBN 978-5-7695-8002-4

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образо-
вательным стандартом по направлению подготовки «Педагогическое образо-
вание» профиль «Физическая культура» (квалификация «бакалавр»).

В учебнике рассматриваются вопросы теории и методики преподавания
гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, в частности техни-
ка выполнения гимнастических упражнений, основные средства гимнастики,
формы организации занятий и др. Специальные главы посвящены истории
развития гимнастики, организации и проведению соревнований.

Для студентов учреждений высшего профессионального образования. Мо-
жет представлять интерес для преподавателей физической культуры, тренеров,
фитнес-инструкторов, педагогов дополнительного образования и других спе-
циалистов 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*

© Коллектив авторов, 2012

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2012

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2012

ISBN 978-5-7695-8002-4

*Памяти Н.К.Меньшикова — видного
научного деятеля в области гимнастики,
доктора педагогических наук,
профессора, первого редактора,
нашего учителя и друга*

Занятия гимнастикой предъявляют к занимающимся свои особые требования и оказывают на них специфическое воздействие. Гимнастические упражнения в совокупности со словом педагога, музыкой, условиями, в которых проводятся занятия, средствами восстановления работоспособности на спортивных занятиях обладают огромными по своей силе и разносторонности возможностями воздействия на занимающихся как индивидуальностей, личностей, субъектов познавательной и практической деятельности в целом.

Содержание учебника предусматривает обогащение занимающихся знаниями, умениями, навыками, опытом — двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным, трудовым и др. Оно ориентирует их на овладение не только учебным материалом по гимнастике, но и знаниями по другим смежным дисциплинам, что обеспечивает разностороннюю образованность будущего педагога, его нравственную воспитанность и хорошую спортивную подготовку. При работе над учебником коллектив авторов исходил из следующих принципиальных положений.

1. Гимнастика является научной, спортивно-педагогической дисциплиной. Она имеет свои специфические средства и методы воздействия на занимающихся, свою теорию и историю.

2. Гимнастические упражнения в сочетании с другими средствами предоставляют возможность избирательного и разностороннего воздействия на двигательную, а через нее и на другие функции организма, психические и личностные свойства занимающихся.

3. Гимнастические упражнения многоструктурны и многофункциональны, что позволяет использовать их в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях.

4. При овладении гимнастическими упражнениями в активное взаимодействие вовлекаются все органы и системы организма, за-

действуются психические и личностные свойства занимающихся, которые выступают как личности, как субъекты познания и практической деятельности.

5. Гимнастические упражнения и их комплексы могут применяться (в качестве тестов) при изучении (оценке) и развитии способностей занимающихся к различным видам спортивной, учебной и профессиональной деятельности.

6. Успех в овладении знаниями, двигательными умениями и навыками в области гимнастики рассматривается в зависимости от способностей занимающихся и методического мастерства педагога. Взаимоотношения между педагогом и учеником носят личностный характер. Они могут быть непосредственными и опосредованными — через учебный материал, коллектив и других лиц, имеющих дело с обучением и воспитанием занимающихся гимнастикой (родители, школьные учителя, врач).

7. Методологической основой содержания учебника является учение о личности, деятельности и способностях занимающихся, системно-структурный подход к изучаемым явлениям и принцип историзма.

Учебник состоит из трех самостоятельных и в то же время логически связанных частей.

В первой части изложены основы теории и методики гимнастики, дана ее характеристика как спортивно-педагогической, научной дисциплины и история развития. С достаточной полнотой освещаются терминология, основы техники выполнения гимнастических упражнений и методика обучения им. В ней приводятся правила предупреждения травматизма, дается подробная характеристика физкультурных залов, гимнастических площадок и их оборудования. Завершается эта часть изложением методики организации научной работы по гимнастике.

Во второй части речь идет об основных средствах гимнастики: строевых, общеразвивающих, прикладных, акробатических упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах. Особое внимание уделено художественной и ритмической гимнастике.

Третья часть посвящена занятиям гимнастикой в школе: уроку гимнастики, особенностям занятий с детьми подготовительной и специальной медицинской групп, массовым гимнастическим выступлениям, планированию и учету работы по гимнастике. В ней раскрываются вопросы организации и проведению соревнований, прогнозирования способностей и спортивной тренировке юных гимнастов, спортивной ориентации и контроля за функциональным состоянием занимающихся, методики начального отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.

Заканчивается эта часть перечнем требований к методической подготовке учителя физической культуры, специалиста в области гимнастики.

Учебник разработан на кафедре гимнастики Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. В работе над его подготовкой принимало участие не одно поколение преподавателей кафедры.

Авторы выражают большую благодарность и сердечное признание ушедшим из жизни дорогим учителям, коллегам, ведущим ученым, специалистам в области гимнастики за их труд и наследие: первому автору и заведующему кафедры гимнастики доктору педагогических наук, профессору Н. К. Меньшикову, кандидату педагогических наук, доценту О. А. Каминскому, кандидату педагогических наук, доценту Н. Д. Скрыбину, доценту В. К. Семенову.

ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ

Глава 1

ГИМНАСТИКА КАК СПОРТИВНО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА

1.1. Задачи и методические особенности гимнастики

Гимнастика — исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Она является спортивно-педагогической и научной дисциплиной.

Существует несколько толкований понятия «гимнастика». Одни считают, что оно произошло от греческого слова *гимнос* — нагой (древние греки занимались физическими упражнениями обнаженными). В первом издании БСЭ происхождение понятия «гимнастика» связывается с греческим словом *гимназо* — упражняю. В третьем издании БСЭ это понятие получает дополнительное толкование: упражняю, тренирую, — что, с нашей точки зрения, более правильно отражает суть и назначение гимнастики.

Задачи гимнастики состоят в следующем.

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки и приобщение к здоровому образу жизни.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, трудовым и др.

3. Формирование организаторских, инструкторских и профессионально-прикладных умений и навыков.

4. Развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота и др.), двигательных, музыкально-ритмических, психических (внимание, память и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, жизненно-

необходимыми, профессиональными, военно-прикладными умениями и навыками.

5. Воспитание эстетических, умственных, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.

6. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике, прыжкам на батуте, спортивной акробатике, аэробике и другим видам спорта.

Успешное решение перечисленных выше задач предусматривает разностороннее педагогическое воздействие на личность занимающегося в целом, на индивидуальные свойства, относящиеся ко всем ее подструктурам, и достигается специфическими для гимнастики средствами и методами.

Основным **средством** гимнастики считаются гимнастические упражнения. Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, являются музыкальное сопровождение, гигиенические факторы, естественные силы природы и слово педагога. Все средства гимнастики можно уподобить хорошему инструменту в руках грамотного и опытного педагога.

Методы — это способы достижения цели. Методы, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями, — это разработанные с учетом педагогических закономерностей системы действий педагога, целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность занимающихся, обеспечивающую освоение ими двигательных действий, направленное развитие двигательных способностей и формирование физической культуры личности.

В соответствии с конкретной задачей и условиями проведения занятий каждый метод реализуется с помощью *методических приемов*, входящих в состав каждого метода. Например, метод показа может осуществляться разными приемами: показом упражнения в профиль или анфас, зеркальным показом, показом в замедленном темпе, на лучшем исполнителе и др.

Специальную систему методов и методических приемов обучения, развития, средств и форм организации, созданную для решения конкретной задачи, принято называть *методикой*.

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями можно разделить на *неспецифические* (слухового и зрительного восприятия) и *специфические методы* (двигательного восприятия: методы строго регламентированного и частично регламентированного упражнения).

Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что не все они заимствованы из жизненной практики людей. Большинство из них специально разработано для

более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом — двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным и др. Комбинации из сложных гимнастических упражнений — прекрасное зрелище!

Гимнастике присущ метод строго регламентированного упражнения и организации деятельности занимающихся на уроке по заранее разработанной учителем программе обучения. Им же создаются оптимальные условия для успешного овладения новыми упражнениями путем планирования их в соответствии с принципами дидактики; предусматривается эмоциональный фон занятий; активизируется воля, мыслительная и двигательная деятельность; формируется положительное отношение занимающихся к овладению изучаемыми упражнениями и к занятию в целом. Этот метод реализуется в следующих *методических особенностях гимнастики*.

1. Возможность разложить каждое упражнение на части, фазы и изучать его сначала по этим частям, а затем и в целом. Например, на низких брусках соскоку ноги врозь с концов жердей обучают в следующей последовательности. Сначала изучается размахивание в упоре; размахивание с разведением ног в стороны в конечной точке маха назад и подачей плеч вперед относительно концов жердей; соскок с перемахом через одну жердь, затем через другую; соскок ноги врозь через обе жерди с помощью, а затем самостоятельно; соскок ноги врозь на высоких брусках с помощью, а затем и самостоятельно, соединяя его с другими вначале несложными, а затем и все более сложными элементами.

2. Аналитический характер упражнений позволяет применять их для решения конкретных педагогических или оздоровительных задач. С их помощью можно избирательно развивать мышечную силу, повышать функциональные возможности отдельных органов и систем организма, воздействовать на психические и личностные свойства занимающихся, формировать двигательные умения и навыки.

3. В гимнастике существует бесчисленное множество самых различных по структуре движений, способам выполнения, энергетическому, информационному, психологическому обеспечению упражнений. Из них могут составляться комплексы для решения многих оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных задач. Кроме того, каждое отдельное упражнение в зависимости от метода его выполнения может быть многофункциональным. С помощью одного и того же упражнения за счет изменения способа его выполнения и дозировки нагрузки можно целенаправленно воздействовать на разные функции организма, психические и личностные свойства занимающихся, развивать у них способности к тому или иному виду учебной, спортивной, профессиональной деятельности. Например, бег можно использовать с целью разминки активного от-

дыха, повышения функциональных возможностей органов и систем организма, развития выносливости к мышечной работе, воли и др. Бег — это один из видов легкоатлетических упражнений.

4. Можно определять пульсовую стоимость каждого включенного в урок упражнения, на ее основе составлять примерную кривую физиологической нагрузки при написании конспекта и управлять ее величиной в ходе урока.

5. Возможность усложнять упражнения за счет изменения исходных положений, соединения их в связки, включения в комбинации, выполнения в условиях мышечного, умственного утомления, эмоционального возбуждения или угнетения, на разных снарядах, в разных условиях внешней среды.

6. Возможность выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, подбирать упражнения под характер музыкального произведения или, наоборот, музыкальное произведение под комбинацию упражнений, индивидуальный стиль исполнения на соревнованиях.

7. Возможность строгой регламентации педагогического процесса, позволяющего четко организовывать занятия и активизировать деятельность занимающихся на уроке.

Методические особенности органически взаимосвязаны и применяются в соответствии с основными задачами, решаемыми гимнастикой.

Гимнастика в системе физической культуры является самым доступным для широких масс населения средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания. Поэтому ею занимаются в дошкольных учреждениях, в школах, в средних и высших специальных учебных заведениях, на производстве и в быту. Гимнастика — это один из наиболее популярных видов спорта.

Эффективность влияния на занимающихся с помощью гимнастических упражнений зависит не только от умелого подбора их педагогом, но и от его словесных воздействий, от характера музыкального сопровождения занятий и внешних условий, в которых они проводятся.

Конечно, каждый вид спорта имеет свои преимущества в воздействии на занимающихся. Спортигровики превосходят гимнастов в способности распределять и переключать внимание, в оперативном и тактическом мышлении. Пловцы, бегуны и лыжники превосходят гимнастов в выносливости.

Длительные занятия гимнастикой, как и любым другим видом деятельности, накладывает на занимающихся специфический отпечаток. Гимнасты отличаются от других категорий спортсменов разносторонней физической подготовленностью. Особенно хорошо у них развиты способность управлять своими движениями, гибкость, мышечная сила, прыгучесть, ориентировка в пространстве, целе-

устремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, самообладание, дисциплина, привычка тщательно продумывать технику исполнения упражнения. Они более организованны, внешне собраны и подтянуты, отличаются корректностью в общении с окружающими. Все это помогает им в учебе, трудовой деятельности, несении воинской службы.

Такова гимнастика как предмет познания с учетом ее места в системе физической культуры.

1.2. Классификация видов гимнастики

Популярность различных направлений и видов гимнастики в течение многих лет основана на ее отличительных чертах: эстетической привлекательности, эффективности, доступности, эмоциональной окрашенности. Возможности ее применения широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека. В последнее время возрастает роль оздоровительных видов гимнастики в укреплении здоровья населения России, а в особенности — подрастающего поколения, профилактике различных заболеваний, организации досуга, продлении жизни, творческой активности и профессионального долголетия.

Большое количество направлений и разнообразие видов гимнастики требует их упорядочения и, следовательно, обновления и дополнения существующих видов классификации, что, в свою очередь, позволит определить место каждому из вновь появившихся современных видов гимнастики.

Разработка оптимальной классификации необходима для фиксации определенного места объекта в системе, которое указывает на его свойства. Поскольку наука о физической культуре непрерывно обогащается новыми данными, классификации не могут оставаться неизменными, с течением времени они уточняются.

Вместе с тем многообразие направлений и видов гимнастики не дает возможности разработать единую, универсальную классификацию, которая охватывала бы все виды упражнений без исключения.

В 1984 г. на Всесоюзной конференции была утверждена классификация, где все виды гимнастики делятся на образовательно-развивающие, оздоровительные и спортивные, которые отличаются друг от друга решением определенной цели и задач. Однако практически каждый из видов гимнастики обладает не одним, а несколькими характерными признаками и может содействовать решению разных задач. В связи с этим один и тот же ее вид может быть представлен в разных классификациях и входить в разные группы.



Рис. 1

Появление современных направлений гимнастики, аэробики, научные разработки в области фитнеса, анализ содержания научно-методической литературы, позволили уточнить и дополнить представленную классификацию видов гимнастики (рис. 1), которая характеризуется некоторой условностью, но тем не менее, отвечает запросам практики и целесообразности представленных видов.

Классификация упражнений (направлений, видов и др.) предусматривает логическое представление как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам, так как в любой классификации предполагается, что каждое из физических упражнений оказывает определенное воздействие на человека, зависящее от особенностей его содержания, формы и условий выполнения. Научно-практическое значение любой классификации определяется тем, какой именно признак положен в ее основу. В основе любой деятельности лежит цель, поэтому в качестве определяющего признака взята целевая направленность гимнастических видов. Однако практически все виды гимнастики в той или иной степени решают оздоровительные задачи, поэтому для каждого самостоятельного вида была определена специфическая направленность и его приоритетная задача, на основании которой каждый вид вошел в одно из трех направлений: образовательно-развивающее, оздоровительное или спортивное.

Образовательно-развивающее направление включает в себя различные виды гимнастики, которые можно считать базовыми, основными, прикладными. Их целью является: получение специальных знаний в области гимнастики, достижение высокого уровня

общефизической подготовленности, приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков прикладного и профессионально-прикладного характера, планомерного общего физического развития, повышение уровня состояния здоровья, обеспечиваемого государственными программами по физической культуре, общеобразовательных учреждений разного типа и вида и приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.

Оздоровительное направление объединяет большое количество разнообразных видов гимнастики, которые сопутствуют занимающимся в течение всей их жизни, являются формами оздоровительной физической культуры и базовой основой современных направлений фитнеса. Главное назначение оздоровительных видов гимнастики состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

Основной целью занятий является:

- обеспечение текущего функционального состояния организма занимающихся;
- восстановление работоспособности, повышение эмоционального тонуса, физической дееспособности;
- оказание профилактического и коррекционного воздействия;
- продление профессионального долголетия.

Все многообразие как традиционных, так и инновационных оздоровительных видов гимнастики можно также классифицировать по разным признакам (по степени режима физической нагрузки: оздоровительный, сохраняющий, поддерживающий, тренирующий; по решению задач; по функциональному воздействию на организм; по виду двигательной активности и др.).

На наш взгляд, все оздоровительные виды по степени воздействия на организм занимающихся можно разделить на три группы. Первая группа: *комплексного воздействия на организм* занимающихся решает целый спектр задач и оказывает комплексное оздоровительное влияние.

Вторая: *локально-дифференцированного воздействия* включает в себя оздоровительные виды гимнастики, оказывающие влияние на одну из систем организма или решающие одну приоритетную задачу.

Третья группа: *лечебно-профилактического воздействия* содержит оздоровительные виды гимнастики, которые решают задачи реабилитации, коррекции, профилактики и лечения занимающихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

Спортивное направление объединяет *олимпийские* и *массовые* спортивные виды гимнастики (не олимпийские). Основной целью их является: соревновательная деятельность для повышения уровня

спортивного мастерства, выступления на соревнованиях разного уровня для достижения наивысших результатов и получение спортивной квалификации.

1.2.1. Образовательно-развивающие виды гимнастики

К образовательно-развивающим видам относятся основная гимнастика, прикладные виды гимнастики и базовые виды: ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика.

Основная гимнастика располагает большими возможностями для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Они могут быть реализованы за счет многоструктурности упражнений и многофункциональности каждого из них. Это открывает перед педагогом неисчерпаемые возможности творческого подхода к обогащению занимающихся системой специальных знаний, умений и навыков. Такими знаниями в области гимнастики могут быть сведения о ней как о спортивно-педагогической дисциплине: о ее содержании, социальной значимости, истории, технике исполнения упражнений и законах, лежащих в ее основе; о возможности использования упражнений в образовательных, оздоровительных и воспитательных целях; о воздействии на отдельные органы и системы организма, с целью повышения их функциональных возможностей, развития двигательных и психических способностей к избранному виду учебной, спортивной или профессиональной деятельности, обогащения учащихся разносторонним опытом, обучения прикладным упражнениям и др.

Упражнения основной (педагогической) гимнастики в сочетании со словом педагога и музыкальным сопровождением являются эффективным комплексным средством и методом воспитания у занимающихся личностных свойств: добросовестного, глубоко осознанного и активного отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, трудовой и общественной деятельности.

Широкие возможности использования в целях гармонического физического и духовного развития личности сделали ее самостоятельным средством и методом физического воспитания всех возрастных категорий занимающихся. Поэтому она положена в основу государственных программ физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также лиц среднего и пожилого возраста. Последнее является важным, так как систематические занятия в зрелом возрасте способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности на долгие годы.

В школе основная гимнастика проводится на уроках физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической под-

готовки. В занятия включается весь арсенал входящих в нее упражнений.

К прикладным видам гимнастики относятся: профессионально-прикладная гимнастика, военно-прикладная гимнастика, спортивно-прикладная гимнастика. Они способствуют развитию специальных способностей и формированию прикладных умений и навыков.

В этих видах гимнастики объединяются упражнения и методические приемы, с помощью которых можно своевременно или, например, до начала профессионального обучения повышать функциональные возможности организма, изучать (оценивать) и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностные свойства, необходимые занимающимся в избранном виде деятельности (профессиональной, военной, спортивной).

Развитию профессиональных способностей и формированию прикладных двигательных навыков большое внимание уделяется при занятиях гимнастикой в средних, средних специальных и высших специальных учебных заведениях. Здесь фактически вся физическая подготовка носит прикладной характер, т.е. она ориентирована на развитие способностей, необходимых занимающимся для успешного овладения избранным видом трудовой, военной или спортивной (школы олимпийского резерва, спортивные интернаты) деятельности и достижения в ней профессионального мастерства.

К базовым видам гимнастики принято относить ритмическую и атлетическую гимнастику.

Ритмическая гимнастика изначально являлась разновидностью основной гимнастики, содержание которой составляли простые по технике исполнения общеразвивающие (ходьба, бег, прыжки, упражнения с предметами и без них) и танцевальные упражнения, выполненные поточным способом под эмоционально-ритмическую музыку. Впоследствии многие авторы относили ее к разновидностям гимнастики оздоровительно-развивающей направленности. На современном этапе развития представляется более логичным и целесообразным отнести ее к образовательно-развивающим видам, так как она является базовым видом ритмопластических направлений гимнастики, на основе которого появилось уже более 200 новых направлений.

С 1980 г. она входит в учебные программы образовательных учреждений. Ее главной задачей является использование и правильное согласование движений и музыки как средства художественно-двигательного, эстетического воспитания человека, воздействия на его соматическую и психическую сферу за счет соединения элементов гимнастики, танца — с музыкальным ритмом, и выполнения упражнений поточным способом. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. С помощью этих средств можно дозировать величину физиологической нагрузки на организм, управлять психологическим состоянием занимающихся, повышать их активность на занятии.

Атлетическая гимнастика — это вид физических упражнений с различными отягощениями (масса собственного тела, гантели, штанга, преодоление сопротивлений амортизаторов, различные тренажеры и др.), направленных на развитие силы и формирование красивого телосложения. Она является базовым (традиционным) видом силовых направлений гимнастики, на основе которого появились многие современные оздоровительные и спортивные виды гимнастики. Упражнения атлетической гимнастики, так же как и ритмической, входят в учебные программы по физической культуре разных образовательных учреждений. Этот вид гимнастики пользуется популярностью среди людей различного возраста и подготовленности, базируется на выполнении упражнений преимущественно силового характера и направлен на развитие силовых качеств и двигательных способностей широкого профиля. Атлетическая гимнастика является прекрасным средством и методом формирования и коррекции фигуры; развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма; приобщения занимающихся, особенно подростков и юношей к систематическим занятиям физическими упражнениями; формирования здорового образа жизни; отвращения от курения, употребления наркотиков и других, вредных для здоровья и становления личности, привычек; подготовки юношей к труду и военной службе, а девушек — к репродуктивной функции и материнству.

1.2.2. Оздоровительные виды гимнастики

Все оздоровительные виды гимнастики можно классифицировать по целевому признаку и разделить на три группы: комплексного, локально-дифференцированного и лечебно-профилактического воздействия на организм занимающихся. Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности (рис. 2).

В оздоровительные виды гимнастики комплексного воздействия на организм занимающихся входят оздоровительные виды и системы гимнастики как традиционные, широко известные, так и инновационные, появившиеся сравнительно недавно. К ним относятся: различные направления аэробики (базовые, танцевальные, силовые и др.); восточные виды и системы гимнастики (йога, ушу, цигун, тайдзи-цюань и др.); шейпинг, калланетика, пилатес, изотон, женская гимнастика и многие другие, целью которых является физическое, психическое, социальное, духовное оздоровление человека, повышение функциональных возможностей организма, уровня физического развития, совершенствования и физической дееспособности занимающихся.

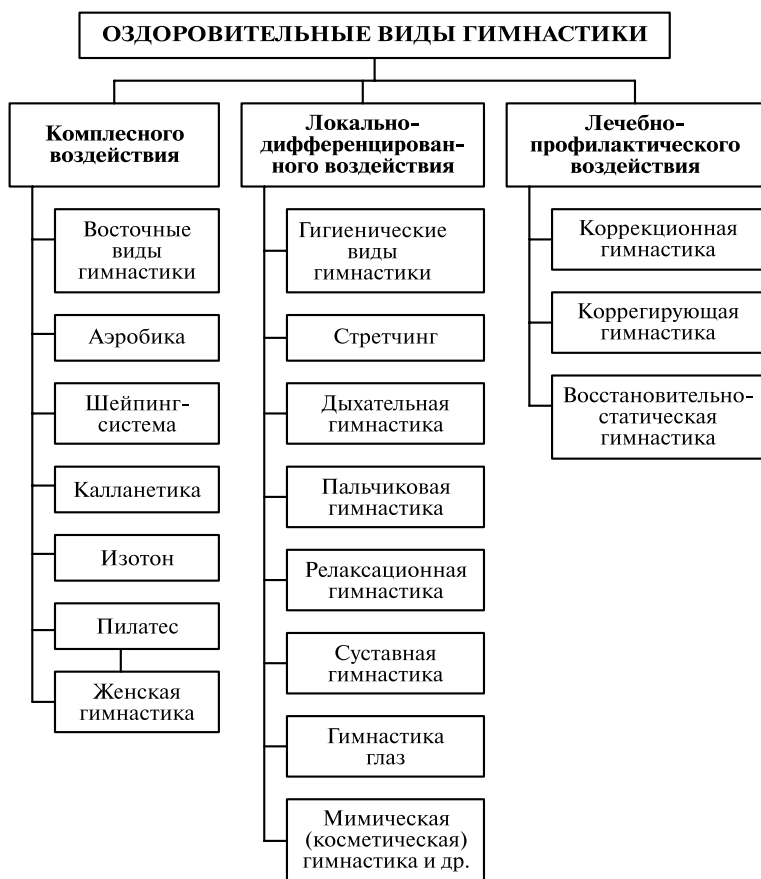


Рис. 2

Аэробика — это общедоступный высокоэффективный вид двигательной активности, предназначенный для повышения физической работоспособности, укрепления и развития сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма и опорно-двигательного аппарата, имеющий большое разнообразие направлений и базирующийся на простых по технике, интенсивных и динамичных физических упражнениях (общеразвивающих, танцевальных, силовых и др.), выполняемых поточным или серийно-поточным способом под музыкальное сопровождение.

Калланетика — это система статических упражнений, разработанная американкой Каллан Пинкней. Она основана на активизации глубоко расположенных мышечных групп в процессе многократного повторения по маленькой амплитуде простых движений, с целью

укрепления различных мышечных групп и коррекции фигуры. В систему данного вида оздоровительной гимнастики входит тридцать основных упражнений, нагрузку которых повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы.

Шейпинг-система — это гармоничное соединение влияния физических упражнений, определенного режима питания и результатов компьютерного тестирования на организм занимающихся. Основной задачей тестирования является определение исходного состояния занимающихся, позволяющее выявить не только недостатки фигуры, но и тип нервной системы, физическое развитие, уровень функциональных возможностей и другие параметры. Шейпинг предполагает строго индивидуальные нагрузки. Сегодня это одна из самых популярных систем. Разработанная в Санкт-Петербурге, на основе ритмической и атлетической гимнастики, она получила широкое распространение в нашей стране и продолжает развиваться. В настоящее время существуют различные направления: шейпинг-классик, шейпинг-терапия, шейпинг-юни, шейпинг для беременных, шейпинг-про, шейпинг тонких тел.

Восточные оздоровительные системы гимнастики (китайские — ушу; индийские — карма-йога, бхакти-йога, джанни-йога, раджа-йога, хатха-йога; японские) включают разновидности восточных видов гимнастики, имеющих многовековые традиции. Они позволяют использовать резервы организма человека, которые обладают уникальными возможностями для самосохранения и восстановления. Специфичной чертой комплексов восточных видов гимнастики является единство внутренней и внешней деятельности организма, достигнутое при ведущей роли сознания.

Женская гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений и методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, выносливости мышц ног, живота и спины. В занятия включаются все виды общеразвивающих гимнастических упражнений: вольные упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастической стенке, скамейке и др. Большое место в них занимают упражнения художественной гимнастики, элементы балльных и народных танцев. С помощью этих упражнений развиваются координация движений, гибкость, плавность, грациозность, красота движений, формируется правильная и красивая осанка, укрепляется здоровье, повышается физическая и умственная работоспособность. Музыкальному сопровождению занятий уделяется особое внимание.

Пилатес — это система упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом, включающая комплекс упражнений, направленных на восстановление и реабилитацию опорно-двигательного аппарата. Упражнения системы Пилатес позволяют при минимальной нагруз-

ке на позвоночник укреплять мышечный корсет, не наращивая при этом объема мускулатуры, развивать гибкость, функцию равновесия, формировать осанку, межмышечную и внутримышечную координацию.

Изомет — это система оздоровительных упражнений, разработанная в лаборатории РГАФК в 1991 — 1993 гг. Она включает комбинацию разных видов физической тренировки: изотоническую, стретчинг, аэробную, дыхательную. Центральное место в системе занимает изотоническая (статодинамическая) тренировка, отличающаяся изотон от других систем и обеспечивающая его высокую эффективность. В ней используются изотонические упражнения, при выполнении которых мышцы постоянно напряжены.

В оздоровительные **виды гимнастики локально-дифференцированного воздействия** на организм занимающихся входят упражнения узкой направленности, решающие определенную цель, например: оптимизация текущего состояния организма для обеспечения работоспособности человека в течение всего дня (гигиеническая гимнастика и ее разновидности) и др.; развитие гибкости (стретчинг); подвижности суставов (суставная гимнастика); развитие мелкой моторики (пальчиковая гимнастика) или глазодвигательных мышц (гимнастика глаз); снятие напряжения с мышц (релаксационная гимнастика); развитие и укрепление дыхательной мускулатуры (дыхательная гимнастика).

Гигиеническая гимнастика включает разные формы проведения гимнастики в режиме учебного или трудового дня, решающие узконаправленные частные задачи. К ним относятся: гигиеническая (утренняя зарядка), вводная, гимнастика на производстве, гимнастика до занятий, бодрящая гимнастика, вечерняя, физкультминутки, физкультпаузы. Все эти формы гигиенической гимнастики применяются для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного и трудового дня. В образовательных учреждениях они по содержанию и нагрузке согласованы с учебной и внеклассной работой учащихся, способствуют повышению качества учебной работы и содействуют решению задач основной гимнастики. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах с детьми детского сада, школьниками, учащимися средних и высших учебных учреждений; в общеобразовательных учреждениях, оздоровительных, спортивно-трудовых лагерях, в домах отдыха, санаториях и с военнослужащими Российской армии. После упражнений принимаются водные, воздушные, солнечные процедуры.

Упражнения и дозировка нагрузки подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и других индивидуальных особенностей занимающихся. Гигиеническая гимнастика может проводиться в любое время дня: утром — для более быстрого вхождения в режим дня; днем — для снятия нако-

пившегося утомления; перед сном очень полезны упражнения в виде напряжений и последующих расслаблений основных мышечных групп в сочетании с глубоким дыханием и психическим настроем на глубокий сон, на восстановление сил, истраченных за день, с мысленной благодарностью судьбе (Вселенной) за достойно прожитый день и с надеждой на успехи в дне грядущем. В армии этот вид гимнастики проводится также после ночного сна с целью более быстрого вхождения в рабочее состояние, повышения физической подготовленности и закаливания военнослужащих.

Вводная гимнастика, или гимнастика до занятий, направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность. По форме организации это «гимнастика до занятий» в школе и «гимнастика до работы» на производстве. Здесь применяются упражнения по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению близкие к профессиональным двигательным действиям. В ходе выполнения упражнений достигается физиологический и психологический настрой на активную и высокопроизводительную учебную или производственную деятельность. Физкультурная минутка, или физкультурная пауза, применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Она проводится при появлении признаков утомления (отвлечение внимания, нарушение позы, чувство усталости и др.) во время учебных занятий или работы. Комплекс может состоять из 5—10 упражнений и выполняться в течение 2—5 мин.

Стретчинг (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для увеличения подвижности определенных мышечных групп и суставов.

Гимнастика глаз основана на действии известных физиологических механизмов и закономерностей работы зрительного анализатора и направлена на сохранение и коррекцию остроты зрения в условиях работы, требующих повышенной зрительной напряженности.

Дыхательная гимнастика — основана на выполнении специальных упражнений, требующих сочетания двигательных действий с определенным дыхательным циклом и направленных на развитие дыхательной мускулатуры и формирование стереотипа дыхания.

Оздоровительные **виды гимнастики лечебно-профилактического воздействия** на организм занимающихся решают задачи лечебной физической культуры (ЛФК). К ним относятся: профилактика различных заболеваний и укрепление организма; восстановление сил после болезни; коррекция и лечение различных отклонений в состоянии физического, психического здоровья; реабилитация после заболеваний или перенесенных травм. Занятия ЛФК могут проводиться с различным контингентом занимающихся, включая людей,

имеющих различные нарушения в состоянии здоровья, и инвалидами. Такие занятия могут включать коррегирующую гимнастику, коррекционную, восстановительно-статическую и другие оздоровительные виды (дыхательную, антистрессовую, релаксационную гимнастику и др.).

Коррегирующая гимнастика помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травм, ранений, болезни, хирургической операции и др. Применяется в комплексе с другими лечебными средствами при самых различных заболеваниях. Она особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата.

Комплексы коррегирующей гимнастики для школьников составляются врачом совместно с учителем физической культуры или специалистом по ЛФК, в зависимости от индивидуальных отклонений в состоянии здоровья. В лечебных учреждениях упражнения подбираются с учетом характера заболевания и индивидуальных особенностей больного. В комплексы включаются: дозированная ходьба, бег, строевые и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (палки, гантели, эспандеры, мячи, скакалки, упражнения на гимнастической стенке и скамейке и др.).

Коррекционная гимнастика основана на выполнении относительно простых гимнастических упражнений с целью восстановления нормального функционирования органов в случаях частичных нарушений или отклонений (прежде всего, опорно-двигательного аппарата).

Восстановительно-статическая гимнастика включает комплекс разнообразных статических поз, используемых в повседневной жизни. Она направлена на ускоренное восстановление организма после утомления (физического и психического).

1.2.3. Спортивные виды гимнастики

К спортивным видам гимнастики относятся как *олимпийские виды*, которые находятся под патронажем Международной федерации гимнастики (FIG): спортивная гимнастика, художественная гимнастика, прыжки на батуте, — так и *не олимпийские* (спортивно-массовые) виды спорта, однако включенные в программу Всемирных игр — аналога Олимпийских игр. Это спортивная и прыжковая акробатика и спортивная аэробика, а также общая гимнастика (гимнастика для всех) и др.

Спортивная гимнастика — это многоборный олимпийский вид спорта, куда входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Ее

развитием в нашей стране руководит Федерация спортивной гимнастики России.

Художественная гимнастика — традиционно сугубо женский вид спорта. Основными ее средствами являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Ряд элементов этого вида спорта включен в школьную программу по физической культуре. В старших классах проводятся самостоятельные занятия художественной гимнастикой. Развитием художественной гимнастики в нашей стране руководит Федерация художественной гимнастики России. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная) и групповые упражнения. Большой диапазон трудностей акробатических упражнений позволяет применять их с различным по возрасту, полу, физической подготовленности контингентом занимающихся.

Для занятий акробатикой не требуется сложное оборудование, достаточно акробатической дорожки и гимнастических матов. Заниматься ею можно не только в зале, но и на спортивной площадке. Развитием акробатики в стране руководит Федерация акробатики России. Она организует и проводит соревнования, включая первенства России.

Спортивная аэробика — это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко эффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами. В нее входят следующие виды упражнений: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестерки в любом составе. Основу хореографии в этих упражнениях составляют «базовые» аэробные шаги и их соединения.

В 1995 г. Международным Олимпийским Комитетом (МОК) аэробика была признана официальной дисциплиной и вошла в Международную Федерацию Гимнастики (FIG). Развитием и проведением соревнований у нас в стране руководят Федерация и Ассоциация спортивной аэробики России при поддержке Федерации спортивной гимнастики России в соответствии с правилами международной Федерации аэробики.

Бодибилдинг — система физических упражнений, направленных на увеличение объемов отдельных мышечных групп и их гипертрофированное развитие, формирование рельефной мышечной массы с целью реализации результатов тренировок в соревновательных или конкурсных условиях.

Пауэрлифтинг — вид физических упражнений, нацеленный на преодоление максимального веса штанги в силовом троеборье: жим

штанги лежа, приседание со штангой на плечах, тяга штанги в положении наклона, т. е. основная задача заключается в максимальном развитии силы тех групп мышц, которые обеспечивают выполнение соревновательных движений.

Существуют и другие новые дисциплины, которые имеют большое сходство с известными гимнастическими видами спорта. К ним можно отнести: эстетическую гимнастику, художественную гимнастику для мужчин, акробатический рок-н-ролл, спортивное ушу, спортивную йогу, спортивные танцы, черлидинг и др. Каждое из направлений имеет много почитателей — участников соревнований и зрителей, получающих эстетическое наслаждение от достижений спортсменов.

С 1953 г. (каждые четыре года) проводится Мировая Гимнастрада — это фестиваль культуры, который предшествует летним Олимпийским играм. Программа современной Мировой Гимнастрады включает: церемонию открытия; групповые выступления (не менее 10 участников); выступления больших групп (от 150 до 300 участников); национальное представление; представление — Gala, разработанное FIG; форум по обмену опытом для инструкторов; церемонию закрытия. С 2009 г. стал проходить Чемпионат мира, получивший название Гимнастика для жизни (Gym for Life World Challenge), который показал большой интерес участников и зрителей к этому виду соревнований. Федерация гимнастики Европы (UEG) не только поддерживает названные выше виды, но и предлагает любителям гимнастики такие виды спорта, как групповая гимнастика — Евротим и Евроджим.

Евротим — вид гимнастики, отличающийся относительной доступностью и в то же время разнообразием видов упражнений. Для соревнований характерен поточный (прыжки на дорожке, прыжки через коня с мини-батута) и групповой (вольные упражнения) методы выполнения упражнений.

Евроджим — конкурс, демонстрация шоу-программ группами людей разного возраста. Ограничения по содержанию выбранных движений могут быть наложены только в том случае, если выбраны травмоопасные движения или они не освоены исполнителями.

1.3. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина

Гимнастика является дисциплиной педагогической. Она имеет свое содержание, теорию, историю, методы преподавания, область научных исследований.

Содержанием гимнастики являются специфические для нее средства и методы физического воспитания занимающихся. В общих чер-

тах о них было сказано выше, более подробно они излагаются в следующих главах.

Гимнастика как педагогическая дисциплина предъявляет к педагогу специфические требования. Он должен хорошо знать ее оздоровительные, образовательные и воспитательные возможности, историю; уметь пользоваться гимнастической терминологией, обеспечивать предупреждение возможных травм на занятиях, физических и психологических перегрузок; хорошо владеть методами обучения, проведения различных форм занятий гимнастикой, особенно урока; уметь использовать гимнастические упражнения для изучения (оценки) и развития психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастикой как видом спорта, другими спортивными дисциплинами, трудовыми, военно-прикладными двигательными действиями и др.

Важное значение имеет умение подбирать наиболее эффективные гимнастические упражнения, методику их исполнения, музыкальное сопровождение, использовать имеющиеся в распоряжении средства восстановления работоспособности, повышения интереса к занятиям, тщательно подбирать слова, правильно формулировать мысли и выражать их четко, доходчиво и эмоционально.

Для того чтобы успешно преподавать гимнастику, необходимо не только хорошо знать ее содержание, владеть средствами и методами, но и добротнo изучить смежные науки, входящие в курс обучения: механику и биомеханику гимнастических упражнений, биохимию мышечного сокращения, анатомию, физиологию, психологию, педагогику, уметь использовать их в учебно-тренировочном и воспитательном процессе.

Гимнастика тесно связана с музыкой, изобразительным искусством, с хореографией и театром. Эта связь была блестяще показана на XXII летних Олимпийских играх в Москве, когда ее участники и зрители получили потрясающее впечатление от церемоний открытия и закрытия Игр Доброй Воли в Москве (1986) и С.-Петербурге (1994), на Всемирных юношеских играх в Москве (1998) и др.

Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей. По всем изучаемым в курсе гимнастики темам проводится научная и научно-методическая работа. Изучаются потенциальные возможности гимнастики в подготовке человека к здоровому образу жизни, к учебной трудовой деятельности и воинской службе.

История гимнастики раскрывает основные этапы ее развития на основе общих законов развития общества, культуры и физической культуры. В научной разработке теории и методики гимнастики большое значение имеет изучение не только опыта прошлого, но и современной теории и практики, предвидение путей дальнейшего раз-

вития гимнастики и отдельных ее видов, их оздоровительных и прикладных, образовательных, воспитательных возможностей.

Методика преподавания гимнастики является частью методики физического воспитания, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений. Частные разделы этой проблемы — методика урока и других форм занятий гимнастикой, методический разбор отдельных групп упражнений, разрядных нормативов, методы и приемы обучения и спортивной тренировки, классификационные программы и другие вопросы.

Научная работа в области гимнастики — специфическая деятельность исследователя, направленная на приобретение (разработку) и теоретическую систематизацию знаний: об отличительных особенностях средств и методов гимнастики; об условиях, в которых проводятся занятия; об их оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных возможностях; о гимнасте как личности и субъекте спортивной деятельности.

В процессе научной работы постепенно накапливаются и совершенствуются знания и опыт, необходимые не только в гимнастике, но и в учебе, труде, спорте, военном деле и других видах деятельности.

На каждом историческом этапе научное знание использует специфическую совокупность познавательных форм, фундаментальных категорий, принципов, методов и схем объяснения вновь полученных экспериментальных фактов. Иными словами, у каждой эпохи свой стиль мышления: для античного периода было характерно наблюдение как основной способ получения нового знания; наука Нового времени опиралась на эксперимент и аналитический метод (составная гимнастика Песталоцци); современная наука стремится к целостному, многостороннему охвату изучаемых объектов (принцип целостности). Этим принципом руководствуется и гимнастика как наука. Это означает, что в процесс овладения гимнастическими упражнениями вовлекается личность гимнаста в целом, а не отдельные его свойства (способности).

Гимнастика как научная дисциплина находится на грани между естественными, общественными и техническими науками. Поэтому исследования в ее области опираются на законы механики, сведения из анатомии, физиологии, психологии, педагогики. Каждая из этих наук имеет свою сложную систему научных дисциплин. В связи с этим большую роль играют междисциплинарные (комплексные) исследования.

Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, применение сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также оборудование гимнастических залов, площадок, инвентарь, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники и др.