

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент *Кузьменко М.В.*

Кандидат педагогических наук, доцент *Причалов М.А.*

Тихонов В.Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно- спортивной деятельности: Учебное-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры, обучающихся по специальности бакалавров физической культуры / В.Н. Тихонов. Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2012. – 318 с.; ил. – Библиогр.: с. 313–318.

Теория и методика физического воспитания рассматривает гимнастику как базовый вид спорта по направлению «физическая культура». Цель данного учебно-методического пособия – создать представление о теоретических и практических особенностях использования гимнастики в качестве базовой основы физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и, как фактора обеспечения здоровья, об организационных и нормативных основах соревновательной деятельности. В учебно-методическом пособии автор представил содержание видов гимнастики, терминологию общеразвивающих упражнений и содержание уроков гимнастики в общеобразовательной школе; методику обучения основным элементам на гимнастических снарядах, страховку и помощь.

*Одобрено и утверждено научно-методическим советом МГАФК
в качестве учебно-методического пособия*

© В.Н. Тихонов, 2012

© Московская государственная академия
физической культуры, 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	3
Часть 1. Виды гимнастики	7
Введение	7
История развития видов гимнастики	8
ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ	14
Основная гимнастика	14
Гимнастика ушу	14
Йога	18
Восьмиступенчатая (классическая) йога	27
Атлетическая гимнастика	44
Профессионально-прикладные виды гимнастики	50
Спортивно-прикладная гимнастика	50
Военно-прикладная гимнастика	51
Профессионально-прикладная гимнастика	51
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ	56
Гигиеническая гимнастика	56
Гимнастика Гермеса	57
Утренняя гигиеническая гимнастика	59
Гимнастика в домашних условиях	62
Гимнастика дыхательная	65
Стретчинг	68
Производственная гимнастика	70
Ритмическая гимнастика	72
Аэробика	78
Оздоровительная аэробика	80
Основные направления оздоровительной аэробики	83
Калланетика	87
Гимнастика женская	90
Пилатес	90
Фит-йога	91
Танцевальная аэробика	91
Фитнес и аэробика	94
Фитбол (Резист – бол)	95
Оздоровительный бег	98
Прикладная аэробика	99
Лечебная гимнастика	99

Общеукрепляющая гимнастика	102
Корригирующая ритмическая гимнастика при нарушениях осанки	103
Мобилизирующая гимнастика	108
Гимнастика при остеохондрозе	109
Гимнастика при плоскостопии	111
Гимнастика при гипокинезии	114
Гимнастика для глаз	116
Гимнастика для беременных	118
СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ	121
Спортивная гимнастика	121
Гимнастика в России	121
Гимнастика в СССР	122
Изменения содержания упражнений на гимнастических снарядах	125
Лидирующие позиции советских спортсменов в гимнастике	129
Международная федерация гимнастики (ФИЖ)	131
Европейский гимнастический союз (УЕЖ)	134
Основные термины спортивной гимнастики	135
Соревнования по спортивной гимнастике	138
Оценка выступления гимнастов на соревнованиях (судейство)	140
Спортивная акробатика	142
Китайская акробатика	143
Восточная акробатика	144
Акробатика в западном мире	144
Элементы в спортивной акробатике	146
Спортивные виды акробатики	147
Художественная гимнастика	149
Соревнования по художественной гимнастике	154
Особенности художественной гимнастики	155
Спортивная аэробика	156
Эстетическая гимнастика как новый вид спорта	156
Часть 2. Терминология общеразвивающих упражнений	160
Введение	160
Основные правила гимнастической терминологии	161
Правила применения терминов	163
Значение терминологии	164
Группировка терминов	165
Общеразвивающие упражнения	166

Характеристики движений	167
Направление движений	168
Правила записи общеразвивающих упражнений	170
Запись общеразвивающих упражнений	170
Принципы проведения общеразвивающих упражнений	173
Конспект как форма записи комплекса общеразвивающих упражнений (примерная схема)	174
Исходные положения	175
Стойки	175
Седы	181
Положения лежа	185
Приседы	187
Выпады	190
Наклоны	194
Упоры	202
Положение кисти и движения ею	208
Исходные положения рук	210
Промежуточные положения рук	211
Положения с согнутыми руками	214
Сгибание рук	217
Круг, дуга	225
Положение ног и движения ими	228
Выставление ноги	229
Часть 3. Гимнастика на уроке физкультуры в школе	233
Введение	233
Требования к современному уроку гимнастики	235
Структура урока	239
СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА ГИМНАСТИКИ	
В ШКОЛЕ	240
6–7 лет (1 класс)	240
7–8 лет (2 класс)	243
8–9 лет (3 класс)	244
9–10 лет (4 класс)	246
11–12 лет (5–7 класс)	246
13–14 лет (8 класс)	248
14–15 лет (9 класс)	249
15–17 лет – юноши (10–11 класс)	251
16–17 лет – девушки (11 класс)	252
УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ, СТРАХОВКА И ПОМОЩЬ	253

Гимнастическая терминология	253
Упражнения на низких брусьях	255
Акробатические упражнения	257
Упражнения на низкой перекладине	260
Опорные прыжки	261
Упражнения на гимнастическом бревне	264
УПРАЖНЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ	
ЮНОШЕЙ	266
Акробатика	266
Конь с ручками	271
Кольца	273
Опорный прыжок	276
Брусья	277
Перекладина	280
МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ МАХОВЫМ	
ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ	284
Основные способы размахивания	285
Методика обучения размахиванию изгибами	286
Методика обучения размахиванию подтягиванием	288
Методика обучения подъёму разгибом на низкой	
перекладине	290
Методика обучения подъёму разгибом на высокой	
перекладине	293
УПРАЖНЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ	
ДЕВУШЕК	295
Опорный прыжок	295
Брусья	296
Страховка и помощь при выполнении подъема переворотом	
на брусьях разной высоты	300
Бревно	302
Акробатика	306
Заключение	308
Вопросы для самоконтроля	311
Рекомендуемая литература	313