

УДК 796. 41+ 615.825.1(024):796.077.5(07)
ББК 75.6
Т-464

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики гимнастики РГУФК *А.В. Менхин*

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта МГАФК *Ю.В. Менхин*

кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики гимнастики МГАФК *М.В. Кузьменко*

В.Н. Тихонов. Современное состояние и развитие видов гимнастики: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. – Малаховка: МГАФК, 2007 г. – 174 с.

В учебном пособии раскрывается содержание и история видов гимнастики. В частности, история возникновения утренней гигиенической гимнастики, содержание ее для самостоятельных занятий, содержание дыхательной гимнастики, основные требования к занятиям бегом трусцой и их эффективность, основные понятия китайской гимнастики и некоторые ее упражнения, связь йоги с современной физической культурой, возникновение ритмической гимнастики и ее содержание, усложнение упражнений спортивной гимнастики в связи с изменением конструкций снарядов, художественная гимнастика и ее возникновение, спортивная акробатика и эстетическая гимнастика.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов физической культуры.

*Одобрено учебно-методической комиссией
и утверждено Ученым Советом МГАФК в качестве учебного пособия*

Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям: 032101 – «Физическая культура и спорт», 032102 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

© В.Н. Тихонов, 2007

© Московская государственная академия физической культуры, 2007

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ	6
II. ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ	12
2.1. Основная гимнастика	12
2.1.1. Гимнастика ушу.....	12
2.1.2. Йога.....	16
Джняна-Йога	18
Карма-Йога	19
Крийя-йога.....	20
Кундалини	20
Лайя-йога	22
Раджа-йога.....	22
Сахаджа-йога.....	23
Тантры.....	23
Фитнес-йога	23
Хатха-йога.....	24
2.1.3. Восьмиступенчатая (классическая) йога	25
Асаны	26
Пранаяма	30
Пратьяхара	32
Дхарана.....	36
Дхиана	38
Самадхи	39
2.2. Атлетическая гимнастика.....	43
2.3. Профессионально-прикладные виды гимнастики.....	50
Спортивно-прикладная гимнастика.....	50
Военно-прикладная гимнастика.....	50
Профессионально-прикладная гимнастика.....	50
2.4. Дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко.....	51
2.5. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой	53
III. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ	55
3.1. Гигиеническая гимнастика	55
Гимнастика Гермеса.....	56

Утренняя гигиеническая гимнастика	58
Гимнастика в домашних условиях.....	62
Гимнастика дыхательная	64
3.2. Стретчинг	69
3.3. Производственная гимнастика	70
3.4. Ритмическая гимнастика	73
3.4.1. Ритмическая гимнастика дома.....	78
3.5. Аэробика	79
3.5.1. Оздоровительная аэробика	81
Основны́е направле́ния оздоровительной аэробики:	
Ки - Бо – аэробика	84
Бокс - аэробика и каратэ – аэробика.....	84
А - Бокс – аэробика.....	85
Тай-бо.....	85
Абокс.....	85
Кик - аэробика	86
Тай – чи	86
Тай - Кик – аэробика	86
Памп – аэробика	87
Степ – аэробика	87
Слайд-аэробика	88
Спиннинг или сайкл – рибок.....	88
Треккинг – аэробика.....	89
Калланетика	89
Гимнастика женская	92
Пилатес	92
Фит-йога	93
Танцевальная аэробика	94
Гидроаэробика	94
Фитнес и аэробика	97
Фитбол (Резист - бол).....	98
Оздоровительный бег.....	101
Бег трусцой или джоггинг	101
3.5.2. Прикладная аэробика	102
3.6. Лечебная гимнастика	102
Общеукрепляющая гимнастика	105
Корригирующая ритмическая гимнастика при нарушениях осанки	106

Мобилизирующая гимнастика.....	112
Гимнастика при остеохондрозе	113
Гимнастика при плоскостопии	115
Гимнастика при гипокинезии.....	118
Гимнастика для глаз.....	120
Гимнастика для беременных	123
IV. СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ	124
4.1. Спортивная гимнастика	125
Гимнастика в России	125
Гимнастика в СССР	126
Изменения содержания упражнений на гимнастических снарядах	129
Лидирующие позиции советских спортсменов в гимнастике.....	133
Международная федерация гимнастики (ФИЖ).....	135
Европейский гимнастический союз (УЕЖ)	139
Основные термины спортивной гимнастики.....	140
Соревнования по спортивной гимнастике	143
Оценка выступления гимнастов на соревнованиях (судейство)	146
4.2. Спортивная акробатика.....	148
Китайская акробатика.....	148
Восточная акробатика	149
Акробатики в западном мире.....	150
Элементы в спортивной акробатике	151
Спортивные виды акробатики.....	152
Смешанная пара.....	152
Мужская пара	153
Женская пара	153
Женские групповые упражнения	153
Мужские групповые упражнения.....	153
4.2.1. Соревнования по акробатической гимнастике	154
4.3. Художественная гимнастика	155
4.3.1. Соревнования по художественной гимнастике	160
4.3.2. Особенности художественной гимнастики.....	161
4.4. Спортивная аэробика	162
4.5. Эстетическая гимнастика как новый вид спорта	162
V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	165
VI. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ	167
VII. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	170