

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
И СПОРТ

бакалавриат



учебник



ТЕОРИЯ  
И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА  
ГИМНАСТИКА

Высшее образование

БАКАЛАВРИАТ

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

## ГИМНАСТИКА

### УЧЕБНИК

Под редакцией профессора **Е. С. КРЮЧЕК**,  
профессора **Р. Н. ТЕРЕХИНОЙ**

*Для студентов учреждений  
высшего образования, обучающихся  
по направлению подготовки  
«Физическая культура»*



Москва  
Издательский центр «Академия»  
2019

УДК 796.41(075.8)  
ББК 75.6я73  
Т338

Рецензенты:

д-р пед. наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры  
Санкт-Петербургского горного университета *Г. В. Руденко*;  
канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой физической культуры  
Высшей школы народных искусств (академии) *С. Д. Шамрай*

Авторы:

Е. С. Крючек (предисловие; подразд. 1.1—1.5; 3.2; 3.4; 3.6; 3.7; 3.9),  
Р. Н. Терехина (предисловие; подразд. 1.1; 1.2; 1.8; 3.2; 3.4; 3.5; 3.6; 3.7),  
И. А. Степанова (подразд. 1.6; 3.8), Л. А. Савельева (подразд. 1.9; 4.2; гл. 2),  
Б. П. Кашеваров (подразд. 1.8; 3.1; 3.3), З. Н. Кудрявцева (подразд. 3.1),  
С. И. Борисенко (подразд. 1.7; 3.4; 3.5), И. А. Винер-Усманова (подразд. 3.8),  
✓ Ж. С. Артемьева (подразд. 4.1; 5.1), А. С. Мальнева (подразд. 1.4.3; 1.6; 3.8),  
И. В. Кивихарью (подразд. 4.2; 4.3; 5.2; 5.3),  
Е. Н. Медведева (подразд. 3.2.3; 5.3; гл. 6), Г. Р. Айзятуллова (подразд. 1.4.2; 3.9; 5.2),  
Т. К. Сахарнова (подразд. 5.3; гл. 6), А. А. Супрун (подразд. 5.1; гл. 6),  
В. С. Терехин (подразд. 1.4.3; 3.2.3)

**Теория** и методика обучения базовым видам спорта. Гим-  
Т338 настика : учеб. для студ. учреждений высш. образования /  
[Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина, И. А. Степанова и др.] ; под ред.  
Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. — М. : Издательский центр «Ака-  
демия», 2019. — 320 с. — (Сер. Бакалавриат).  
ISBN 978-5-4468-3886-8

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

Приведена история возникновения и развития гимнастики как специфич-  
ной формы физического воспитания. Дана классификация видов занятий гим-  
настикой. Рассмотрены средства и особенности проведения разных форм заня-  
тий гимнастикой. Раскрыты положения теории и методики гимнастики в свете  
требований к специалистам физической культуры согласно Федеральному госу-  
дарственному образовательному стандарту.

Для студентов учреждений высшего образования, изучающих курс базо-  
вых видов спорта.

УДК 796.41(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, 2019  
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2019  
ISBN 978-5-4468-3886-8 © Оформление. Издательский центр «Академия», 2019

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Большая социальная, воспитательная и образовательно-развива-  
ющая значимость дисциплины «Гимнастика» определяет ее особую  
роль в подготовке дипломированных кадров, обладающих важными  
общекультурными и профессиональными компетенциями.

Учебный материал и методические рекомендации, изложенные  
в учебнике, ориентируют студентов не только на усвоение знаний,  
обеспечивающих разностороннюю образованность и понимание свя-  
зи гимнастики со всеми теоретическими и практическими дисци-  
плинами, преподаваемыми в учебном учреждении, но и на система-  
тическую самостоятельную работу, предусматривающую обогащение  
практическими умениями и навыками, овладение средствами обще-  
го и специального назначения, относящимися к гимнастике, а также  
их осознанное применение для решения разнообразных образова-  
тельных, учебных и оздоровительных задач.

Гимнастика как многопрофильная, постоянно развивающаяся  
дисциплина, являясь частью физической культуры, а значит, и видом  
общей культуры, характеризуется рядом принципиальных особен-  
ностей.

1. Гимнастика, соединившая многовековой опыт использования  
физических упражнений и современные достижения науки в обла-  
сти физического воспитания, в своем арсенале имеет специфические  
средства и методы, владение которыми необходимо для всех работ-  
ников отрасли «Физическая культура», что делает ее универсальной  
спортивно-педагогической дисциплиной.

2. Многообразие гимнастических упражнений позволяет оказы-  
вать как общее, так и избирательное воздействие на все системы  
организма человека и обеспечивает разностороннее влияние на за-  
нимающихся. Возможность использования разных способов и ме-  
тодических приемов при проведении упражнений помогает успеш-  
но решать оздоровительные, образовательные и воспитательные за-  
дачи.

3. В процессе овладения знаниями, двигательными умениями  
и навыками в области гимнастики совершенствуются способности  
занимающихся и уровень методической подготовленности педагога.

Настоящий учебник состоит из трех частей, в которые входят  
шесть самостоятельных, но логически связанных глав.

Первая часть содержит сведения об основах теории и методики  
гимнастики. Во второй части рассмотрены многочисленные средства  
гимнастики и особенности обучения упражнениям. Третью часть

ЧАСТЬ II. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ  
И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

<b>Глава 3. Характеристика средств гимнастики</b> .....	75
3.1. Строевые упражнения .....	75
3.1.1. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью строевых упражнений .....	76
3.1.2. Классификация строевых упражнений и обучение им .....	77
3.1.3. Обучение строевым упражнениям .....	78
3.2. Общеразвивающие упражнения .....	95
3.2.1. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений .....	96
3.2.2. Классификация общеразвивающих упражнений .....	96
3.2.3. Обучение и способы проведения общеразвивающих упражнений .....	102
3.3. Прикладные упражнения .....	139
3.3.1. Характеристика и основные задачи прикладных упражнений .....	139
3.3.2. Классификация прикладных упражнений .....	141
3.3.3. Обучение и способы проведения прикладных упражнений .....	153
3.4. Упражнения на гимнастических снарядах .....	158
3.4.1. Характеристика, основные задачи, решаемые с помощью упражнений на снарядах .....	158
3.4.2. Классификация упражнений на снарядах .....	159
3.4.3. Обучение и способы проведения упражнений на снарядах .....	163
3.5. Прыжки .....	191
3.5.1. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью прыжков .....	191
3.5.2. Классификация прыжков .....	192
3.5.3. Обучение и способы проведения прыжков .....	193
3.6. Акробатические упражнения и прыжки на батуте .....	206
3.6.1. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью акробатических упражнений .....	206
3.6.2. Классификация акробатических упражнений .....	206
3.6.3. Обучение и способы проведения акробатических упражнений .....	207
3.7. Вольные упражнения .....	215
3.7.1. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью вольных упражнений .....	215
3.7.2. Классификация средств вольных упражнений .....	216
3.7.3. Обучение вольным упражнениям .....	217
3.8. Упражнения художественной гимнастики .....	218
3.8.1. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью упражнений художественной гимнастики .....	218
3.8.2. Классификация упражнений художественной гимнастики .....	219
3.8.3. Обучение и способы проведения упражнений художественной гимнастики .....	219

3.9. Упражнения аэробики .....	226
3.9.1. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью упражнений аэробики .....	226

ЧАСТЬ III. ФОРМЫ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ  
ГИМНАСТИКОЙ

<b>Глава 4. Формы занятий гимнастикой</b> .....	235
✓ 4.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой .....	235
4.2. Урок — основная форма организации занятий .....	238
4.2.1. Характерные особенности и задачи урока гимнастики .....	238
4.2.2. Методика проведения урока гимнастики .....	241
4.3. Подготовка педагога к проведению урока и разработка документов планирования .....	248
<b>Глава 5. Особенности занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами</b> .....	283
✓ 5.1. Виды занятий гимнастикой, характеристика средств и методика занятий с дошкольниками .....	283
5.2. Виды занятий гимнастикой, характеристика средств и методика проведения занятий в школе, учреждениях общего и профессионального образования .....	288
5.3. Виды занятий гимнастикой, характеристика средств и методика занятий для оздоровительной и рекреационной деятельности взрослого населения .....	300
<b>Глава 6. Организация спортивно-массовых гимнастических праздников</b> .....	304
6.1. Значение гимнастических выступлений и праздников, задачи и функции .....	304
6.2. Формы спортивных праздников и выступлений .....	305
6.3. Средства выразительности спортивно-массовых гимнастических праздников .....	306
Список литературы .....	311

Следует отметить, что при проведении занятий тренеры чаще всего одновременно называют и показывают движения ногами. А для информации о движениях рук используют только демонстрацию (термины для движений руками называются только в видах аэробики с элементами боевых искусств — А-бокс, тай-бо, каратебика и др.).

При разработке тренировочных программ, прежде всего, нужно определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий для различных по длительности циклов (год, полугодие, квартал, месяц, ежедневные занятия). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Технология конструирования программы для оздоровительной тренировки содержит ряд последовательных действий:

- выбор вида оздоровительных занятий с учетом интересов занимающихся и их подготовленности;
- подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения;
- запись фонограммы для всего урока (без перерывов в звучании музыки);
- конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей урока;
- Распределение в уроке различных по нагрузке упражнений и соединений;
- разучивание тренером разработанной программы (самотренировка);
- обучение занимающихся оздоровительной программе;
- управление нагрузкой в последующих занятиях и т. д.

#### ТЕМЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Характеристика средств гимнастики.
2. Методика проведения ОРУ.
3. Классификация прикладных упражнений.
4. Классификация и содержание упражнений на гимнастических снарядах.
5. Классификация акробатических упражнений.
6. Отличительные черты упражнений художественной гимнастики.
7. Разновидности и отличительные черты упражнений аэробики.

#### ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Составить простейшие комбинации из известных упражнений (по каждому из средств гимнастики).

## ЧАСТЬ III

### ФОРМЫ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

#### Глава 4

#### ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Непрерывный процесс физического воспитания основывается на системе обособленных во времени занятий физическими упражнениями (в том числе гимнастическими). Особенности содержания занятий, времени и места проведения, контингента занимающихся и ряд других факторов предполагают варьирование форм занятий.

#### 4.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой

Все разнообразие занятий гимнастикой, сложившееся к настоящему времени, может быть разделено на две основные группы: урочные и неурочные.

Рассмотрим *урочные формы* занятий гимнастикой. Основная гимнастика является базовой частью комплексной программы физического воспитания учащихся дошкольных и школьных общеобразовательных учреждений, а также Государственного стандарта среднего и высшего профессионального образования. В связи с этим урок физической культуры с гимнастической направленностью занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания дошкольников, школьников и студентов. Занятия урочного типа по разным видам гимнастики оздоровительной и спортивной направленности под руководством специалиста практикуются также и в рамках внеклассной секционной работы в школе, в детско-юношеских спортивных школах, спортивных и подростковых клубах, спортивно-оздоровительных и фитнес-центрах.

Отличительным чертам, определяющим высокую эффективность и экономичность урочной формы занятий гимнастикой, относятся:

- ведущая роль педагога в учебно-воспитательном процессе;

— структурированность содержания занятия (как правило, урок имеет трехчастную структуру с выделением подготовительной, основной и заключительной частей);

— проведение занятий в течение строго установленного времени (по расписанию, с фиксированной продолжительностью занятия и числом занятий в неделю) и в специально отведенном месте;

— коллективный характер двигательной активности в группе, относительно однородной и постоянной по своему составу.

В настоящее время пока не существует устоявшейся единой классификации *неурочных форм* занятий гимнастикой. Их совокупность, отличающаяся многообразием, подвержена динамическому обновлению. К наиболее распространенным неурочным формам организации занятий гимнастикой относятся:

— гигиеническая гимнастика (утренняя зарядка, гимнастика перед сном);

— вводная гимнастика (до уроков в школе, перед работой на предприятии);

— физкультурные паузы и физкультурные минутки (в перерыве между занятиями в школе или на работе);

— микросеансы отдельных гимнастических упражнений тренировочного характера в режиме дня (ежедневные непродолжительные занятия во время прогулки на специально оборудованных площадках с тренажерами, «дорожках здоровья», занятия дома в перерыве между бытовыми делами, выполнением домашних заданий школьниками);

— физкультурно-рекреативные формы («спортивный час» с использованием подвижных игр гимнастического содержания в режиме группы продленного дня; гимнастические шоу, подготовка и проведение показательных выступлений во время тематических и спортивных праздников в школе; День гимнастики в вузах);

— соревнования (собственно спортивные по видам гимнастики и массовые физкультурно-спортивные состязания с оздоровительно-рекреационной целью);

— развернутые формы самостоятельных занятий (например, продолжительные (от 1 ч и более) самостоятельные занятия оздоровительной аэробикой, шейпингом, атлетической или другими видами гимнастики).

Большинство неурочных форм характеризуется более упрощенной (свернутой) структурой построения занятия (во вводной гимнастике, физкультурных паузах и минутках). В основном они используются с целью оздоровления, активного отдыха, развития двигательных способностей и агитации к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Поэтому неурочные формы занятий гимнастикой должны рассматриваться как вспомогательные по отношению к урокам, в полной мере решающим образовательно-развивающие задачи. Несмотря на это в процессе применения неурочных

форм занятий необходимо соблюдать ряд методических принципов организации двигательной активности, таких как обеспечение постепенного «вработывания» организма и постепенного снижения физической нагрузки к концу занятия, а также подготовка (при необходимости) к следующему виду деятельности.

За счет вариативности неурочных форм занятий гимнастическими упражнениями (по содержанию, организации, временной протяженности, регулярности и т.д.) обеспечивается их доступность широким массам населения. С позиции организации такие занятия могут носить как организованный (групповой), так и самостоятельный (индивидуальный) характер: утренняя зарядка в детских оздоровительных лагерях, домах отдыха или дома. Применение гимнастических упражнений может быть эпизодическим (даже однократным — например, ежегодный гимнастический праздник в школе или вузе) либо систематическим (утренняя вводная гимнастика, физкультурные паузы и минутки в режиме учебного или рабочего дня).

С точки зрения небольшой продолжительности вводную и гигиеническую гимнастику, микросеансы занятий гимнастическими упражнениями, а также физкультурные паузы и физкультминутки относят к *малым формам занятий* физическими упражнениями. Их методические особенности определяются не только уровнем физической подготовленности занимающихся, но и прежде всего направленностью занятия и его местом в общем режиме жизнедеятельности данного человека.

Особенности выполняемых упражнений зависят от характера учебных и трудовых операций. Поэтому эти организационные формы требуют подбора гимнастических средств с учетом следующих методических правил:

— адекватность (т.е. соответствие) содержания упражнений специфике деятельности;

— контрастность (с целью активизации процессов восстановления по механизму активного отдыха ряд упражнений комплекса должен иметь противоположный характер по отношению к двигательным действиям основной деятельности. Упражнения в расслаблении, на гибкость, дыхательные подойдут при работе, связанной с тяжелыми физическими нагрузками, и, наоборот, упражнения с повышенной общей интенсивностью, нагружающие основные мышечные группы, а также упражнения на внимание используются в случае преобладания интеллектуальной работы);

— умеренность нагрузки (гимнастические упражнения должны «тонизировать» организм, создавать бодрое настроение, не вызывая утомления).

Известно, например, что учебная деятельность в начальной школе сопряжена с повышенной статической нагрузкой на мышцы туловища и плечевого пояса, напряжением мышц кисти и зрительных функций, а также предъявляет высокие требования к свойствам вни-

мания. В связи с этим в структуре физкультурной паузы для младших школьников уместны динамические упражнения на крупные группы мышц, корригирующие осанку, гимнастика для глаз и элементы так называемых пальчиковых игр.

Таким образом, малые организационные формы занятий гимнастикой не могут гарантировать серьезного сдвига в физическом состоянии занимающихся в связи с относительно низким уровнем физических нагрузок. Однако в силу систематичности их использования эти формы вносят весомый вклад в сохранение здоровья и поддержание нормальной повседневной жизненной активности человека. Особенно важна их роль в оптимизации текущего функционального состояния организма в тех случаях, когда по каким-либо причинам произвольная двигательная активность ограничивается только малыми формами (например, в старческом возрасте).

## 4.2. Урок — основная форма организации занятий

В практике работы по гимнастике ведущее место принадлежит урокам как основной организационной форме проведения занятий в общеобразовательных учреждениях различного типа, в ДЮСШ, в секциях коллективов физкультуры и т.д. Урочная форма занятий создает необходимые условия для соединения обучения и воспитания в единый процесс.

Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что ведущая роль принадлежит педагогу, отвечающему за результаты учебно-воспитательного процесса перед государством и обществом. Характер взаимодействия педагога и учащихся на уроке создает дидактически наилучшие условия для процесса физического воспитания.

Педагог, являясь организатором и руководителем занятий, обеспечивает продуктивность учебно-воспитательной работы:

- путем правильной постановки задач всего учебно-воспитательного процесса и каждого отдельно взятого занятия;
- рационального подбора средств и методов проведения занятий;
- квалифицированной помощи занимающимся (объяснение, показ, исправление ошибок и др.).

### 4.2.1. Характерные особенности и задачи урока гимнастики

Каждый урок должен отвечать следующим требованиям:

- его воздействие на занимающихся должно быть всесторонним;

- обучение и воспитание занимающихся должны осуществляться на всем протяжении урока;

- необходимо разнообразить содержание и методику уроков, что обусловлено динамикой сдвигов, происходящих в организме занимающихся, изменчивостью внешних условий и постоянным усложнением задач;

- в учебную деятельность должны быть вовлечены все занимающиеся, педагог обеспечивает дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Каждый урок является одним из элементов учебно-воспитательного процесса и обладает всеми признаками, свойственными этому явлению. Содержательную сторону урока составляют:

- задачи и состав физических упражнений;
- деятельность педагога и деятельность занимающихся на уроке;
- физиологические и психические процессы, отражающие внутреннюю сторону деятельности занимающихся.

Качество урока зависит от того, как он будет построен. Под построением урока понимается:

- четкое определение задач данного урока, вытекающих из задач учебной четверти или темы (системы) уроков;
- подбор и сочетание упражнений, с помощью которых решаются задачи урока;
- выбор методических приемов обучения и организации занимающихся.

На уроке гимнастики решается комплекс задач: образовательных, оздоровительных, воспитательных, по развитию физических способностей.

Для уроков гимнастики характерна многозадачность. Практика показывает, что на одном уроке целесообразно решать 2—3 задачи, связанные с усвоением или совершенствованием учебного материала.

Обучая физическим упражнениям, педагог попутно оказывает воздействие и на физические способности занимающихся. Этот процесс также должен быть управляемым, целенаправленным. Поэтому на уроке решаются задачи, направленные на *развитие физических способностей*, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями, прикладными навыками, необходимыми в быту или профессии.

На каждом уроке нужно осуществлять принцип воспитывающего обучения, т.е. соединять процесс обучения с решением *воспитательных задач*. На уроках занимающиеся приучаются к самостоятельности при выполнении физических упражнений, также у них формируются организаторские умения. Воспитание активной жизненной позиции, трудолюбия, нравственных, волевых, эстетических