

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Шафикова Л. Р.

**ОСНОВЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ
ГИМНАСТИКИ**

Учебное пособие для студентов



**Уфа
2014**

УДК 796.4(075)

ББК 75.6 я73

Ш 30

Рецензенты:

Декан факультета спорта и адаптивной физической культуры Башкирского института физической культуры (филиал) Уральский государственный университет физической культуры, д-р пед. наук, профессор *Л.Р. Макина*
Заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы канд. биол. наук, доцент *Т.Ф. Емелева*

• **Основы образовательно-развивающей гимнастики: уч. пос.**
Ш 30 для студентов / Сост.: *Л.Р. Шафикова*. - Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014. - 144 с.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» (Москва, 2012 г.), на основании рабочей программы (2013 г.), действующего учебного плана (2013 г.) и в соответствии требованиями ФГОС ВПО по специальностям 060101 «Лечебное дело»; 060105 «Медико-профилактическое дело»; 020400 «Микробиология»; 060103 «Педиатрия»; 040400 «Социальная работа»; 060201 «Стоматология» и 060301 «Фармация», для изучения дисциплины «Физическая культура».

В учебном пособии рассматриваются основные вопросы теории и методики гимнастики как основного раздела учебной дисциплины «Физическая культура». Издание послужит помощником по овладению знаниями и умениями использования основных средств гимнастики – строевых, общеразвивающих, акробатических, прикладных упражнений, а также упражнений гимнастического многоборья.

Пособие рассчитано для студентов, обучающихся по специальностям: 060101 «Лечебное дело»; 060105 «Медико-профилактическое дело»; 020400 «Микробиология»; 060103 «Педиатрия»; 040400 «Социальная работа»; 060201 «Стоматология» и 060301 «Фармация».

Рекомендовано в печать по решению Координационного научно-методического совета и утверждено решением Редакционно-издательского совета ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России.

УДК 796.4(075)

ББК 75.6 я73

© ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Глава 1. Гимнастика в системе физического воспитания.....	8
1.1. Задачи и методические особенности гимнастики.....	8
1.2. Средства гимнастики.....	10
1.3. Классификация видов гимнастики.....	15
Глава 2. Краткий исторический обзор развития гимнастики.....	17
2.1. Гимнастика в древности.....	17
2.2. Гимнастика в Средневековье, в эпоху Ренессанса и Новое время.....	19
2.3. Возникновение буржуазно–национальных систем гимнастики.....	21
2.4. Гимнастика во второй половине XIX в начала XX в. Сокольская система гимнастики.....	23
2.5. Развитие гимнастики в России до и после революции 1917 г.....	25
Глава 3. Гимнастическая терминология.....	28
3.1. Правила гимнастической терминологии.....	28
3.2. Запись гимнастических упражнений.....	31
3.3. Основные понятия гимнастической терминологии.....	35
3.4. Графическое и терминологическое описание положений и поз.....	38
Глава 4. Общеразвивающие упражнения.....	42
4.1. Способы проведения общеразвивающих упражнений при обучении.....	43
4.2. Способы организации занятий и методические рекомендации при проведении общеразвивающих упражнений.....	44
4.3. Общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах и в сцеплении.....	46
Глава 5. Строевые упражнения.....	50
5.1. Строевые приемы.....	51
5.2. Построения и перестроения.....	53
5.3. Движения и передвижения.....	57
5.4. Размыкания и смыкания.....	63

5.5. Обучение строевым упражнениям.....	65
Глава 6. Акробатические упражнения.....	67
Глава 7. Прикладные упражнения.....	76
Глава 8. Опорные прыжки.....	85
Глава 9. Упражнения на гимнастических снарядах.....	91
9.1. Упражнения на гимнастическом бревне.....	92
9.2. Упражнения на разновысоких брусьях.....	95
9.3 Упражнения на параллельных брусьях.....	100
9.4. Упражнения на перекладине.....	104
Глава 10. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастики.....	110
Тестовые задания.....	115
Рекомендуемая литература.....	119
Приложения.....	120

«Гимнастика есть целительная часть медицины»

Платон

ВВЕДЕНИЕ



Физическая культура, как педагогическая дисциплина, является основной составной частью учебного процесса в высших образовательных учреждениях. Она имеет свои специфические средства и методы воздействия на занимающихся, свою теорию и историю. Для освоения основных двигательных умений и навыков, а также воспитания физических качеств, раздел гимнастики является одним основополагающим.

Гимнастические упражнения многоструктурны и многофункциональны, отсюда их широкие возможности применения в оздоровительных, образовательных и прикладных целях. Арсенал гимнастических упражнений широк, однако, обучение и совершенствование техники этих упражнений предъявляет к профессиональной деятельности преподавателя или тренера целый ряд организационных знаний и умений в области гимнастики как спортивно-педагогической дисциплине.

Учебное пособие состоит из десяти глав. В первой главе изложена характеристика гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины и основного раздела учебной дисциплины «Физическая культура», во второй – краткий обзор развития гимнастики. Третья глава довольно полно посвящена гимнастической терминологии.

Четвертая и пятая главы содержат методику выполнения общеразвивающих и строевых упражнений, а также использование их в физическом воспитании.

В шестой главе изложена методика выполнения акробатических упражнений, в седьмой и восьмой – прикладных гимнастических упражнений и опорных прыжков. Девятая глава довольно полно содержит техническую характеристику упражнений на снарядах. В связи с тем, что