

45.6
Б26

Б
А
К
А
Л
А
В
Р
И
А

В.М. БАРШАЙ, В.Н. КУРЫСЬ, И.Б. ПАВЛОВ

ГИМНАСТИКА

УЧЕБНИК



ОБЩИЕ ОСНОВЫ ■
ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ГИМНАСТИКИ

ГИМНАСТИКА ■
В ШКОЛЕ

СПОРТИВНАЯ ■
ГИМНАСТИКА

ВОПРОСЫ ■
ФОРМИРОВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
НАВЫКОВ

КНОРУС

ФГОС 3+

В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов

ГИМНАСТИКА

Рекомендовано УМО
по специальностям педагогического образования
в качестве **учебника** для студентов вузов,
обучающихся по специальности
«Физическая культура»

Третье издание, переработанное и дополненное

ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР

BOOK.ru

ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА

КНОРУС • МОСКВА • 2016

УДК 796.4(075.8)
ББК 75.6я73
Б26

Рецензенты:

Ю.И. Евсеев, д-р пед. наук, проф.,
В.Л. Сланко, канд. пед. наук, доц.

Баршай В.М.

Б26 Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. —
3-е изд., перераб. и доп. — М. : КНОРУС, 2016. — 312 с. — (Бакалавриат).

ISBN 978-5-406-02356-3

Рассмотрены основы теории и методики преподавания гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины предметной подготовки студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура». Освещены вопросы организации и проведения обучения гимнастическим упражнениям и предупреждения травматизма на уроках физической культуры в школе, показаны основные средства гимнастики, внеклассные формы проведения занятий и др.

Специальные главы посвящены краткой истории развития гимнастики, организации, содержанию и проведению занятий и соревнований по спортивной гимнастике, биомеханике гимнастических упражнений и профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры.

Соответствует ФГОС ВО 3+.

Для студентов вузов физической культуры. Может быть полезен преподавателям курса «Гимнастика» в вузах, учителям физической культуры средних учебных заведений, тренерам.



УДК 796.4(075.8)
ББК 75.6я73

Н. Ф.

Баршай Владимир Максимович
Курьсь Владимир Николаевич
Павлов Игорь Борисович

ГИМНАСТИКА

Сертификат соответствия № РОСС RU.АГ51.Н03820 от 08.09.2015.

Изд. № 11037. Формат 60×90/16. Гарнитура «Newton». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 19,5. Уч.-изд. л. 16,34. Тираж 200 экз. Заказ № 7708.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2.

Тел.: 8-495-741-46-28.

E-mail: office@knorus.ru <http://www.knorus.ru>

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.

ISBN 978-5-406-02356-3

© Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б., 2016
© ООО «Издательство «КноРус», 2016

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
--------------------------	---

Часть I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ	9
--	---

ГЛАВА 1. ГИМНАСТИКА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	9
---	---

1.1. Предмет и задачи гимнастики	9
1.2. Место гимнастики в отечественной системе физического воспитания и ее значение для человека	10
1.3. Основные средства и методические особенности гимнастики	11
1.4. Классификация видов гимнастики	16
1.5. Гимнастика — один из профилирующих предметов факультетов физической культуры педагогических институтов	24

ГЛАВА 2. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ГИМНАСТИКИ	25
--	----

2.1. Возникновение и развитие гимнастики	25
2.2. Развитие гимнастики в России после 1917 г.	36

ГЛАВА 3. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ	38
---	----

3.1. Обучение в гимнастике и спортивная тренировка	38
3.2. Цели, задачи и этапы обучения	39
3.3. Дидактические принципы обучения в гимнастике	41
3.4. Методы обучения гимнастическим упражнениям	42
3.5. Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям	42
3.6. Цель и задачи спортивной тренировки	47
3.7. Содержание спортивной тренировки	48

ГЛАВА 4. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ	52
---	----

4.1. Значение терминологии в гимнастике.....	52
4.2. Основные требования к гимнастической терминологии	71
4.3. Правила гимнастической терминологии	72

ГЛАВА 5. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ	78
--	----

5.1. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и оказание первой помощи	79
5.2. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.....	80
5.3. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике	81
5.4. Применение приемов страховки, помощи и само страховки	87

ГЛАВА 6. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ	90
6.1. Значение музыкального сопровождения	90
6.2. Элементы музыкальной грамоты	91
6.3. Проведение различных гимнастических упражнений с музыкальным сопровождением	93
Часть II. ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ	95
ГЛАВА 7. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ В ШКОЛЕ	95
7.1. Основные задачи обучения гимнастике в школе	95
7.2. Краткое содержание гимнастического раздела школьной программы по физической культуре	97
7.3. Уроки физической культуры с гимнастической направленностью	97
7.4. Организация учебного процесса на уроке физической культуры с гимнастической направленностью	104
7.5. Планирование учебного материала и учет успеваемости школьников	105
7.6. Гимнастика в режиме учебного дня школьника	110
7.7. Внеклассная работа по гимнастике в школе	112
ГЛАВА 8. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ШКОЛЕ	114
8.1. Строевые упражнения	114
8.2. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем	125
8.3. Общеразвивающие упражнения	130
8.4. Упражнения в лазанье и перелезании	138
8.5. Переноска груза	144
8.6. Прыжки	146
8.7. Упражнения в равновесии	147
8.8. Упражнения в висах и упорах	149
8.9. Акробатические упражнения	155
8.10. Танцевальные упражнения	165
8.11. Упражнения для формирования правильной осанки	167
ГЛАВА 9. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ И СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ШКОЛЕ И ЛАГЕРЯХ ОТДЫХА	168
9.1. Значение и содержание гимнастических выступлений	168
9.2. Организация, подготовка и проведение гимнастических выступлений	169
Часть III. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА	175
ГЛАВА 10. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ	175
10.1. Значение спортивной гимнастики и ее характерные особенности ...	175

10.2. Средства спортивной гимнастики	176
ГЛАВА 11. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ	177
11.1. Периодизация спортивной тренировки и особенности ее методики в разные периоды	177
11.2. Особенности тренировки детей школьного возраста в гимнастике ...	179
ГЛАВА 12. СОДЕРЖАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ	183
12.1. Упражнения на перекладине	183
12.2. Упражнения на брусьях	190
12.3. Упражнения на кольцах	196
12.4. Упражнения на коне с ручками	199
12.5. Упражнения на брусьях разной высоты	205
12.6. Упражнения на бревне	210
12.7. Вольные упражнения	214
12.8. Опорные прыжки	222
12.9. Биомеханика гимнастических упражнений	226
ГЛАВА 13. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ГИМНАСТИКЕ	264
13.1. Документы планирования для групп начальной подготовки (младшие разряды)	264
13.2. Документы планирования для гимнастов старших разрядов	265
13.3. Учет результатов тренировочного процесса	266
ГЛАВА 14. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ И ОСНОВЫ ИХ СУДЕЙСТВА	269
14.1. Значение правил соревнований	270
14.2. Виды и характеристика соревнований по гимнастике	270
14.3. Положение и программа соревнований	271
14.4. Состав судейской коллегии	273
14.5. Права и обязанности участников соревнований	277
14.6. Порядок проведения соревнований	277
14.7. Методика и техника судейства соревнований	278
14.8. Подготовка судей по гимнастике из актива учащихся	279
14.9. Современные правила судейства	280
Часть IV. ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ГИМНАСТИКИ	283
ГЛАВА 15. ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	283
15.1. Общепедагогические функции учителя физической культуры	283

15.2. Общественно-политические, психолого-педагогические и специальные знания, умения и навыки, формирующие личность учителя физической культуры в процессе изучения курса гимнастики	286
15.3. Воспитание методического мышления будущего учителя физической культуры в процессе изучения курса гимнастики	291

**ГЛАВА 16. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ
ПО КУРСУ «ГИМНАСТИКА»**

16.1. Задачи курса гимнастики для студентов факультета физической культуры	292
16.2. Формы и типы занятий по курсу гимнастики	296
16.3. Организация учебной работы на практических занятиях по гимнастике	298

ЛИТЕРАТУРА

ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКА ВУЗА ПО ПРЕДМЕТУ «ГИМНАСТИКА»

306
