

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ЦЕНТР СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО,  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Г.К. СУШКО**

**ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА  
ЕЕ ПРЕПОДАВАНИЯ**

Учебное пособие для академических лицеев и  
профессиональных колледжей

**ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ILM ZIYO»  
ТАШКЕНТ – 2012**

УДК 796.4(075)  
ББК 74.267.5  
С91

*Рекомендовано к изданию Советом по координации деятельности научно-методических объединений высшего и среднего специального, профессионального образования*

Гимнастика является одним из основных средств физического воспитания. Богатый арсенал упражнений гимнастики способствует физическому совершенствованию людей всех возрастов, позволяет решать задачи развития физических качеств у детей и подростков.

В пособии представлена подробная структура урока гимнастики, методика обучения соответствующими средствами (ОРУ, акробатика, упражнения на гимнастических снарядах).

Настоящее пособие позволит студентам факультетов физического воспитания педагогических колледжей и вузов, а также преподавателям физического воспитания эффективнее освоить все средства и методы гимнастики.

Рецензенты:

**Ходжаев П.** - зав. кафедрой практических предметов ТВПКТМОИ,  
кандидат педагогических наук, доцент;

**Малинина Н.Н.** - доцент кафедры методики физического воспитания и детского спорта ТГПУ им. Низами, кандидат биологических наук, доцент;

**Иноземцева Л.А.** - старший преподаватель кафедры методики физического воспитания и детского спорта ТГПУ им. Низами

**ISBN 978-9943-16-079-8** © Издательский дом «ILM ZIYO», 2012

## ВВЕДЕНИЕ

Воспитание физически здорового и всесторонне развитого молодого поколения является одной из приоритетных задач государственной политики Узбекистана. Этому способствует создание единой непрерывной национальной системы образования, в том числе совершенствование организации физического воспитания.

Независимость Узбекистана немыслима без наличия собственного высококвалифицированного кадрового корпуса, способного трудиться в изменчивых условиях рынка. Ставится задача создания единой непрерывной национальной системы образования, включающей не только общее образование и воспитание, но и профессиональную ориентацию, подготовку, переподготовку и повышение квалификации кадров. При этом должны всецело учитываться специфические особенности Узбекистана, национально-психологический уклад жизни народа, лучшие достижения общемирового и восточного опыта образования.

Подготовке высококвалифицированных кадров по физическому воспитанию в нашей стране уделяется большое внимание, так как физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы в школах, академических лицеях и профессиональных колледжах. Оно занимает важное место в подготовке учащихся к повседневной жизни, к общественно полезному труду и защите Родины.

Одним из основных средств физического воспитания является гимнастика.

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся.

Благодаря специфике средств и методов гимнастика оказывает существенное педагогическое воздействие на занимающихся. Четкая организация занятий, строгие требования к точности выполнения упражнений,

формирование представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела, побуждение к физическому самосовершенствованию способствуют воспитанию важных моральных и волевых качеств.

С помощью многообразных средств и методов гимнастики наиболее успешно решаются задачи начального физического воспитания. У детей и подростков создается основа для развития физических и двигательных способностей, значительно расширяются их функциональные и адаптационные возможности.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта. Соответствующие гимнастические упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Она не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Гимнастические упражнения являются составной частью учебной программы по физической культуре в школах, академических лицеях и профессиональных колледжах.

Учебное пособие содержит сведения по организации и планированию занятий гимнастикой. В нем освещаются вопросы по методике обучения и проведения основных упражнений по гимнастике (упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии, простые и опорные прыжки, акробатические упражнения, строевые упражнения).

В практическом разделе «Методика обучения общеразвивающим упражнениям» представлены многочисленные варианты комплексов.

# Глава I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ

## 1.1. Гимнастика в древности и в средние века

Гимнастика как вид спорта и цельная система физического воспитания зародилась в Древней Греции. О благотворительном влиянии регулярных занятий гимнастикой на гармоничное развитие личности писали и говорили Гомер, Аристотель и Платон. Помимо привычных для нас общеразвивающих и специальных упражнений гимнастика древних греков включала в себя плавание, бег, борьбу, бокс, езду (верховую и на колесницах) и т.д. По одной из версий, само слово «гимнастика» происходит от греческого «gymnos» (обнаженный): как известно, древнегреческие атлеты выступали на состязаниях без одежды.

Ранние христиане считали гимнастику «сатанинским изобретением», противопоставляя плотское, т.е. «греховное» ее начало – под которым, прежде всего, подразумевалась нагота атлетов, – духовному, возвышенному. В 393 г. гимнастика была официально запрещена.

В древности с гимнастикой были знакомы не только греки. К примеру, в Китае и Индии несколько тысячелетий назад тоже практиковались гимнастические упражнения – в основном в лечебных целях. Уже тогда были известны и специальные приспособления. Похожие на некоторые современные гимнастические снаряды. Так, в древнем Риме для обучения основам верховой езды использовалось некое подобие известного нам «коня».

С началом европейского Возрождения вновь пробуждается интерес к гимнастике древних греков: мыслителями Ренессанса она воспринимается как средство укрепления здоровья и общефизического развития человека. Постепенно закладываются теоретические основы системы физического воспитания (Руссо, Песталоцци и др.). Непосредственным предшественником современной спортивной гимнастики в XVI-XVII вв. стала весьма популярная