

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

ГИМНАСТИКА

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

УЧЕБНИК

*Рекомендовано
Учебно-методическим объединением
высших учебных заведений Российской Федерации
по образованию в области физической культуры
в качестве учебника для образовательных учреждений
высшего профессионального образования,
осуществляющих образовательную деятельность
по направлению «Физическая культура»*

2-е издание, стереотипное



Москва
Издательский центр «Академия»
2013

УДК 796.41(075.8)
ББК 75.6я73
Т338

Рецензенты:

доктор педагогических наук, доцент кафедры гимнастики
Российского государственного педагогического университета
им. А.И.Герцена *Е. Г. Сайкина*;
кандидат педагогических наук, доцент Санкт-Петербургского университета
сервиса и экономики *Е. М. Чепиков*

Авторы:

Е. С. Крючек (введение; разделы 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 3.2; 3.4; 3.6; 3.7; 3.9),
Р. Н. Терехина (введение; разделы 1.1; 1.2; 3.2; 3.6; 3.7),
К. М. Иванов (разделы 1.4; 1.8; 3.1; 3.5), А. А. Сомкин (разделы 1.5; 3.5),
И. А. Степанова (разделы 1.6; 3.8), В. А. Солодяников (разделы 1.7; 3.4),
Л. А. Савельева (раздел 1.9; глава 2), Б. П. Кашеваров (раздел 3.1),
З. Н. Кудрявцева (раздел 3.1), Ф. А. Аллахвердиев (раздел 3.3),
С. И. Борисенко (раздел 3.4), И. А. Винер (раздел 3.6), Ж. С. Артемьева (разделы 4.1,
5.1), Л. Т. Кудашова (разделы 4.2; 5.2; глава 6), И. В. Кивихарью (разделы 4.3; 5.2; 5.3),
Н. Н. Венгерова (раздел 5.2), Л. В. Люйк (раздел 5.3), Т. К. Сахарнова (раздел 5.3),
В. Ф. Кудашов (глава 6)

Теория и методика обучения базовым видам спорта : Гим-
Т338 настика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образо-
вания / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. — 2-е изд.,
стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 288 с. —
(Сер. Бакалавриат).

ISBN 978-5-4468-0161-9

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

Приведены история возникновения и развития гимнастики как специфич-
ной формы физического воспитания и классификация видов занятий гимнасти-
кой. Рассмотрены средства и особенности проведения разных форм занятий
гимнастикой. Раскрыты положения теории и методики гимнастики в свете тре-
бований к специалистам физической культуры согласно федеральному государ-
ственному образовательному стандарту.

Для студентов учреждений высшего профессионального образования,
изучающих курс базовых 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*

© Крючек Е. С., Терехина Р. Н., Иванов К. М. и др., 2012
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2012
© Оформление. Издательский центр «Академия», 2012

ISBN 978-5-4468-0161-9

Большая социальная, воспитательная и образовательно-развивающая 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 связи гимнастики со всеми теоретическими и практическими дисциплинами, преподаваемыми в учебном учреждении, но и на систематическую самостоятельную работу, предусматривающую обогащение практическими умениями и навыками, овладение средствами общего и специального назначения, относящимися к гимнастике, а также их осознанное применение для решения разнообразных образовательных, учебных и оздоровительных задач.

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

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

2. Многообразие гимнастических упражнений позволяет оказывать как общее, так и избирательное воздействие на все системы организма человека и обеспечивает разностороннее влияние на занимающихся. Возможность использования разных способов и методических приемов при проведении упражнений помогает успешно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

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 увязанных глав.

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

ставили главы, в которых характеризуются формы и особенности занятий с разными группами занимающихся гимнастикой.

Наряду с освещением особенностей преподавания традиционных направлений гимнастики, в учебнике рассматриваются современные оздоровительные и спортивные ее направления, что соответствует потребностям практики и расширяет объем знаний, необходимых студентам для дальнейшей профессиональной деятельности.

Учебник будет необходим для всех студентов, изучающих гимнастику по общему курсу и имеющих профессиональную ориентацию на спорт и оздоровительные технологии.

ЧАСТЬ I

ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ

Глава 1

ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИКИ

В системе физического воспитания особое место занимает гимнастика, которая позволяет совершенствовать двигательные способности человека и способствует формированию основ культуры здорового образа жизни (рис. 1, с. 6).

1.1. Место гимнастики в системе физического воспитания

Гимнастика — исторически сложившаяся часть физического воспитания, объединяющая специфические средства и методы, нацеленные на гармоничное развитие человека, находит реализацию в различных сферах:

— в физическом воспитании с помощью элементов гимнастики формируется потребность в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительное отношение к физической культуре. Гимнастика является важным разделом государственных программ по физической культуре для образовательных учреждений разного уровня;

— в физической рекреации гимнастические упражнения используются для активного отдыха людей всех возрастов, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от труда и быта и т. п.;

— в двигательной реабилитации средства гимнастики направлены на восстановление утраченных двигательных способностей. Они формируют моторику и комплексно развивают эстетико-психологические способности людей с различными ограничениями в состоянии здоровья;

— в спортивных дисциплинах гимнастики, содержание и направленность которых позволяет привлекать миллионы любителей гим-

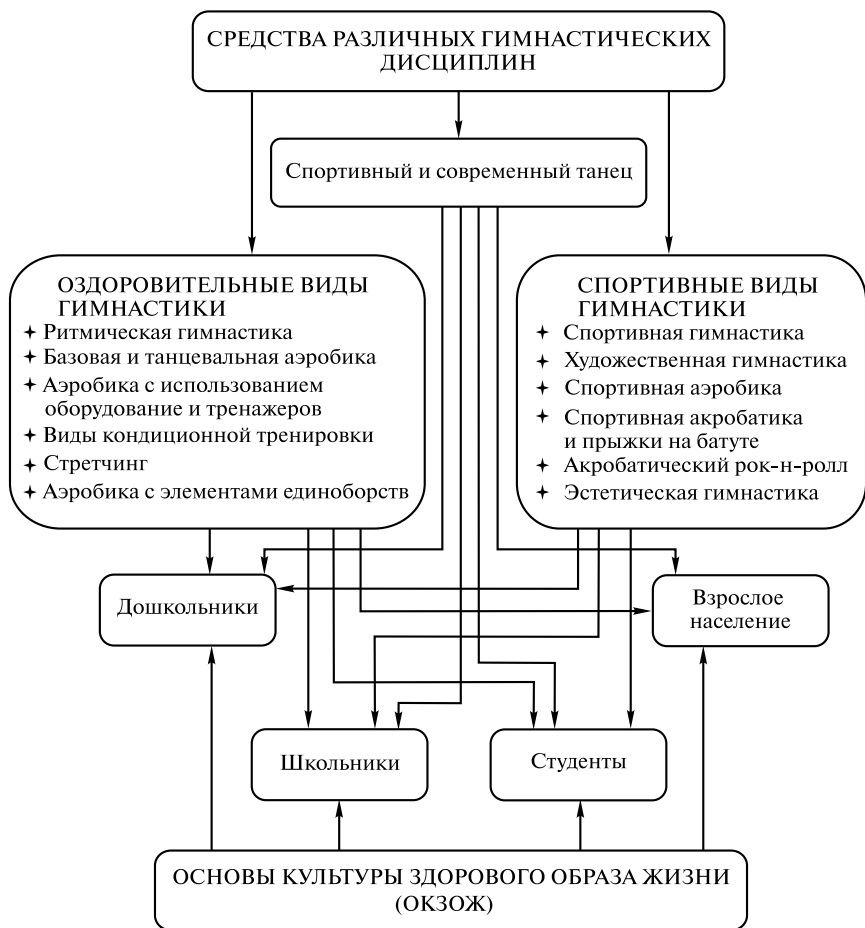


Рис. 1. Многообразие средств гимнастики для формирования основ культуры здорового образа жизни

настики. Огромный арсенал средств помогает оптимально-сбалансированно развивать рекордное проявление координации, силовых способностей, гибкости, прыгучести и равновесия.

Приоритетность гимнастики в формировании готовности к использованию ее основных средств и методов при решении социальных и профессиональных задач нацеливает на стремление к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию.

Специфика упражнений обуславливает сущность гимнастического метода, который заключается в строгой регламентации двигательной деятельности занимающихся и в возможности применения ха-

рактрных для гимнастики разновидностей методов и методических приемов для организации учебно-педагогического процесса в дошкольных учреждениях, государственных учебных заведениях (школах, училищах, колледжах, вузах), оздоровительных группах и клубах с занимающимися разного возраста. При решении педагогических задач, организации и руководстве деятельностью занимающихся выделяют следующие характерные для гимнастики методические особенности:

- возможность логически обоснованного разделения сложного упражнения на отдельные фазы или части, что позволяет предложить доступную для занимающихся последовательность изучения гимнастических элементов;

- возможность комплексного и многофункционального характера упражнений, позволяющего использовать их для решения разных педагогических и оздоровительных задач;

- возможность объединять различные по двигательной структуре, способам выполнения, энергообеспечению упражнения, конструировать из них комплексы (комбинации) и использовать актуальные дидактические технологии, направленные на решение разных задач;

- возможность усложнять или упрощать упражнения за счет изменения внешних характеристик, составляющих их движений (исходного и конечного положения, амплитуды, направления, характера их выполнения и т. п.), что позволяет адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей;

- возможность управлять нагрузкой на уроке, учитывая пульсовую стоимость каждого упражнения;

- возможность четкой организации занятия и строгой регламентации каждого упражнения, что активизирует и дисциплинирует занимающихся.

Тесная взаимосвязь методических особенностей гимнастики позволяет реализовывать различные задачи физического воспитания.

Решение любых задач невозможно без главного действующего лица — педагога. Среди общепедагогических (личностных) качеств профессионала в области физической культуры наиболее значимыми являются отзывчивость, требовательность и дисциплинированность. Относительно профессионально-методических качеств отмечено, что его характеризуют в первую очередь:

- знания теоретико-методических аспектов гимнастики;

- музыкальность;

- умение составлять комплексы и комбинации упражнений;

- владение техникой и методикой воспитания физических качеств и обучения упражнениям, проведения частей и урока в целом (рис. 2, с. 8).

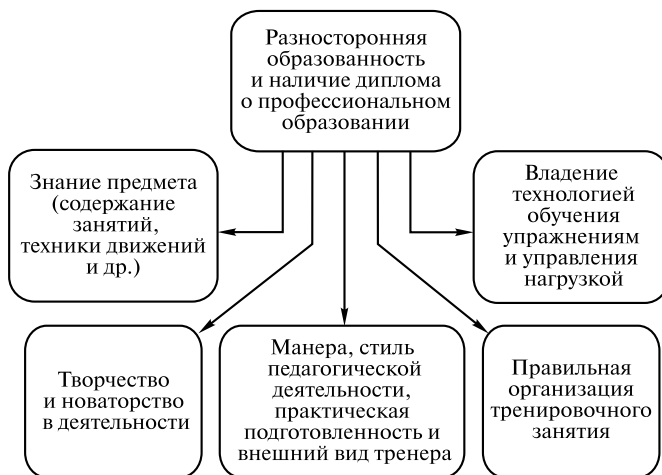


Рис. 2. Характерные показатели педагогического мастерства специалиста по физической культуре

Перечисленные качества не исчерпывают всего многообразия специальных способностей и свойств педагогической личности тренера, но они являются тем минимумом, которому должен отвечать каждый профессионал, организующий и проводящий занятия.

Компетентность педагога, знание современных концепций обучения, видов гимнастики и особенностей оздоровительной и спортивной тренировки являются важными составляющими его подготовленности.

1.2. Общие и частные задачи гимнастики

Общей задачей гимнастики является педагогическое воздействие на личность занимающихся в целом с учетом их индивидуальных особенностей, она детализируется в следующих обобщенных по направленности задачах.

Оздоровительные, направленные на сохранение и укрепление здоровья, использующие исторически сложившиеся и новые разновидности гимнастических упражнений:

- осознанное понимание необходимости сохранить физическое и духовное здоровье;
- формирование гигиенических навыков и приучение к самостоятельным занятиям;
- стремление быть гармоничной личностью;

- знание правил обеспечения здоровья и умение реализовать их в повседневной жизни;
- рациональное распределение составляющих режима жизни человека (труд, отдых, оздоровительные мероприятия);
- применения форм и способов укрепления здоровья в повседневной жизни для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей;
- постоянный контроль и своевременная оценка уровня развития физических способностей и функционального состояния учащихся, адекватный выбор средств и методов двигательной деятельности;
- использование самостоятельных и групповых занятий для восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия.

Образовательные, направленные на обогащение знаниями и двигательным опытом в области гимнастики:

- формирование многообразных двигательных умений и навыков, расширяющих уровень владения гимнастическими упражнениями;
- формирование организаторских и прикладных навыков, необходимых для повседневной, профессиональной деятельности и воинской службы;
- умение разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий различными видами гимнастики;
- овладение приемами педагогического контроля и коррекции нарушений качества движений;
- вооружение знаниями и приемами обеспечения техники безопасности при проведении занятий.

Воспитательные, связанные с педагогическим воздействием на занимающихся:

- формирование у них высокой мотивации к выполнению различных видов деятельности (учебной, оздоровительной, профессиональной, спортивной, рекреационной и др.);
- осознание социальной значимости профессии в сфере физической культуры;
- воспитание волевых и нравственных, социально-личностных качеств обучающихся (целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности и др.).

Эстетические, направленные на повышение культурного и профессионального уровня:

- осознание истоков, эволюции и ценности гимнастики как части общей культуры;
- овладение гимнастическим стилем исполнения упражнений и приемами их демонстрации с учетом особенностей занятий разного типа;

- освоение основами музыкальной грамоты, умениями выполнять и проводить упражнения с музыкальным сопровождением;
- использование гимнастических праздников и выступлений с целью агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью.

1.3. Историческая справка

История гимнастики — это информация о процессе развития, изменениях во времени, касающихся идей использования упражнений, трансформации оборудования и снарядов, имен деятелей, педагогов, ученых, создававших программы и определивших содержание гимнастики во всех ее проявлениях. Это история совершенствования правил соревнований и рекордных достижений, спортсменов и их тренеров.

Общеизвестно, что гимнастика, как исторически сложившаяся специфичная форма физического воспитания, тесно взаимосвязана с экономическим, политическим, культурным развитием общества, его потребностями.

В первобытном обществе специальной системы физического воспитания не существовало. Для удовлетворения нужд общества в пище, одежде, жилище использовались разнообразные виды упражнений, которые имели естественно-прикладную направленность. Дети и юноши подражали взрослым охотникам, воинам, скотоводам и земледельцам, имитировали их движения в ритуальных танцах, упражнялись в длительной ходьбе и беге, лазании по деревьям, метании копья, камня.

Сведения об истоках гимнастики прослеживаются из глубокой древности. За тысячелетия до новой эры в Древнем Китае, Индии в гигиенических целях широко использовались гимнастические упражнения, сочетающиеся с разными вариантами дыхания и приемами, нацеленными на осознание, управление движениями. Впоследствии эти движения послужили основой для зарождавшихся национальных восточных гимнастик (Китай — ушу, тайцзи-цюань; Индия — разновидности йоги). На фресках Древнего Египта представлены символические изображения танцевальных движений и акробатики. В древних государствах бассейна Эгейского моря, Крита, Микен наряду с театрализованными процессиями, связанными с уборкой урожая и различными церемониями, проводились игры с быками. Широко использовались «вольтижировки на живом снаряде» — прыжки через быка с переворачиванием в воздухе через голову, движения с опорой на рога и тело быка, запрыгивания на его спину в разные стороны. Выполнение подобных трюков требовало от исполнителей немалого мужества, высокого уровня ловкости, точности оценки си-

туации, мгновенной реакции, т. е. тех качеств, которые были необходимы в борьбе за существование. В Древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты — «циркуляторы», которые наряду с этими упражнениями показывали и другие виды искусства: хождение по канату, дрессировку и т. п.

Часто историю гимнастики связывают с появлением ее названия в VII—VI вв. до н. э. Термин «гимнастика» образован от греческого «гимназо» (*gymnastike*, от *gymnazo* — упражняю, тренирую) и применялся для названия системы телесных (физических) упражнений, служивших целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого «гимнос» — обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными. К этому периоду в Древней Греции различные упражнения начинают складываться в самостоятельную отрасль культурной жизни общества. Гимнастикой тогда назывались самые разнообразные общеразвивающие и военные упражнения, упражнения в верховой езде, плавание, танцы. Гимнастика также содержала и упражнения, по которым стали проводиться общественные состязания, включавшиеся в программы игр Олимпиады: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах.

В начале Средних веков (ранний период феодализма) под влиянием церковных воззрений во многих странах Европы любая форма двигательной активности, не связанная с профессионально трудовыми, бытовыми и религиозными обязанностями, оценивалась как ересь и преследовалась представителями церкви. Исключение делалось только для феодалов, которые использовали физические упражнения для боевой подготовки. Так появились первые прототипы гимнастических снарядов (конь, брусья и др.). Значительно расширился арсенал используемых гимнастических и акробатических упражнений, использовались также бег, поднятие и переноска тяжестей, прыжки, лазание и перелезание через различные препятствия, фехтование. Боевая и двигательная подготовленность проверялись на рыцарских турнирах. Впоследствии влияние запретов церкви несколько смягчилось, в эпоху Возрождения в Италии устраивались «конкурсы живой архитектуры», т. е. построения акробатических пирамид (высотой до 9 м).

В эпоху Возрождения (XIV—XVI вв.) был задан дополнительный импульс к развитию гимнастики. Новые потребности общества и гуманистические идеи передовой части нарождающейся буржуазии, связанные с защитой достоинства и свободы личности, ее всесторонним, в том числе и физическим развитием, с борьбой за человечность публичных отношений, привели к возрождению идей Античности, к пересмотру взглядов на воспитание человека, на роль гимнастики в подготовке к труду и военной деятельности и ее воздействию на здоровье человека.

Большое влияние на внедрение гимнастики как средства, способствующего умственному и нравственному развитию, средства восстановления оказали издания трудов гуманистов. Сочинение итальянского врача Иеронима Меркуриалиса (1530 — 1606) «Об искусстве гимнастики» раскрывало содержание предложенной автором первой классификации видов гимнастики, выделившего военную, врачебную и атлетическую гимнастику, что способствовало дальнейшему развитию этих направлений и послужило толчком к появлению в XVIII — XIX вв. национальных гимнастических школ.

Взгляды на содержание воспитания французского писателя Франсуа Рабле (1494 — 1553) раскрыты в романе «Гаргантюа и Пантагрюэль». Автор описывает содержание преподавания гимнастики в дворянских школах, где широко использовались общеразвивающие упражнения с предметами (палки, гантели) и без них, на перекладине, на деревянном коне, различные варианты лазаний, акробатические и другие упражнения.

В книге Арканджело Туккаро (1538 — 1616) «Три диалога об упражнениях в прыжках и вольтижировке в воздухе» впервые описывались и систематизировались акробатические упражнения, приводились рекомендации по обучению и страховке, что способствовало повышению интереса к гимнастике.

Труды чешского педагога Яна Амоса Коменского (1592 — 1670) доказали, что игры, гимнастические и акробатические и другие упражнения оказывают большое воздействие на воспитание ребенка. Автор разработал принципы возрастной периодизации обучения, общей дидактики, способствовавшие развитию теории и методики гимнастики.

Развитие гимнастики в Новое время (XVIII — начало XIX в.) под влиянием быстрого развития наук, культуры, промышленного производства характеризуется появлением новых взглядов на всестороннее воспитание юношества с использованием средств гимнастики.

Французский философ-просветитель Жан Жак Руссо (1712 — 1778) в книге «Эмил, или О воспитании» высказывал идеи о необходимости приближения физического воспитания детей к природе человека, его возрастным и психическим особенностям. По мнению Руссо, основой умственного, трудового и нравственного воспитания является физическое воспитание, содержащее гимнастические упражнения (бег, метания, игры, прогулки и др.). Для повышения интереса и активности детей к систематическому выполнению физических упражнений предлагалось использовать соревновательный метод.

Швейцарский педагог Иоган Генрих Песталоцци (1746 — 1827) разработал систему суставной гимнастики. Его труд «Азбука умений» содержал целый ряд «аналитических» — элементарных движений, готовящих к трудовой деятельности и повседневной жизни. На базе элементарной гимнастики автор рекомендовал проводить особую

«индустриальную гимнастику», т. е. заложил истоки направления физической подготовки с профессиональной направленностью.

Под влиянием педагогических идей предшественников во второй половине XVIII в. стали формироваться национальные системы гимнастики:

— **французская система гимнастики** развивалась под влиянием массового увлечения военно-физической подготовкой и характеризовалась прикладной направленностью. Издание Доном Франциско Аморосом «Руководства к воспитанию физическому, гимнастическому и моральному», атласа с 53 таблицами упражнений и организация гражданской и военной школы гимнастики способствовали совершенствованию практики физической подготовки молодежи. При обучении предусматривалось физиологическое обоснование некоторых упражнений, использование врачебного, педагогического контроля занимающихся и других аспектов учебно-тренировочного процесса, послуживших основой современной теории и методики гимнастики;

— **немецкая система гимнастики** была разработана и внедрена в практику несколькими педагогами. Герхард Ульрих Антон Фит (1763 — 1836) обобщил и систематизировал предшествующий опыт применения физических упражнений, дал определение понятию «физическое упражнение», раскрыл возможности упражнений для решения разных задач и предложил ряд правил и методических указаний к проведению занятий. Иоганн Христофер Гутс-Мутс (1759 — 1839) написал ряд работ по гимнастике, раскрывающих особенности занятий с юношами, возможности использования упражнений и игр для развития и отдыха, использовал наглядный метод обучения. Завершил создание системы немецкой гимнастики Йоганн Фридрих Кристоф Ян (1778 — 1852), разработавший гимнастическую систему, названную «турнен» и обогатившую немецкую гимнастику упражнениями на перекладине (турнике), кольцах, брусьях и коне. Была предложена структура занятия, состоявшего из двух частей. Ян придавал большое значение форме движений и технике их выполнения. Его требования к точности, эстетичности движений стали основой гимнастического стиля выполнения упражнений. Адольф Шпис (1816 — 1858) предложил систему школьной гимнастики с дифференцированным подбором упражнений для мальчиков и девочек, обосновал необходимость ее преподавания в качестве обязательного предмета. В разработанной им программе использовались дисциплинирующие, муштрующие и вольные упражнения, варианты ходьбы, бега, прыжков и других упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение и сочетающихся с пением. Такие групповые упражнения демонстрировались на гимнастических праздниках;

— **шведская система гимнастики**, основанная Пер Генрихом Лингом (1776 — 1839), культивировала гигиеническое направление. Автор разделял гимнастику на педагогическую, военную, врачебную

и эстетическую. По инициативе Линга в Стокгольме был открыт Центральный институт для подготовки преподавателей гимнастики. Ялмар Линг продолжил идеи своего отца, он разработал и ввел новые шведские снаряды (стенку, скамейку, двойной бум, плинт и др.), выстроил структуру урока, состоявшего из строго упорядоченной последовательности движений (16 частей урока);

— *Сокольская гимнастика* (возникла в начале второй половины XIX в. в Чехии) — наиболее разнообразная по содержанию и методически обоснованная. Ее создателем считается Мирослав Тырш (1832 — 1884), предложивший использовать в гимнастике только упражнения, имеющие четкую и красивую форму. Вольные упражнения и упражнения на снарядах выполнялись в виде комбинаций, с логичными переходами от одного к другому. Автор выделил в уроке подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых содержала гимнастические упражнения в определенной последовательности, позволявшие решать разные задачи.

Все упражнения Тырш делил на четыре группы: без снарядов, на снарядах, групповые, упражнения в сопротивлении. Была разработана классификация упражнений по внешнему признаку и специальная терминология, в которой многие упражнения для удобства назывались одним-двумя словами. Выполнение групповых упражнений (общеразвивающих, вольных) с предметами, под музыкальное сопровождение, в единой спортивной форме одежды оказывали на занимающихся и зрителей эстетическое и эмоциональное воздействие. В Чехии были проведены соревнования по гимнастике (1862) по специально разработанным правилам, включавшим шесть видов соревнований: вольные упражнения и на снарядах, опорные прыжки, бег (100 м), прыжки в длину, высоту с шестом. В дальнейшем содержание соревнований по гимнастике менялось, но она приобрела спортивную направленность и получила популярность в разных странах.

Названные крупные гимнастические школы нашли последователей в Дании (Нильс Бук предложил «поточный» метод упражнений, позволивший повысить нагрузку на уроке за счет увеличения интенсивности движений). В Австрии К. Гаульгофером и М. Штрайхером была разработана школьная гимнастика, представлены рекомендации по ее практическому применению с учетом возрастных и половых особенностей детей.

Идеи зарубежных авторов также получили признание и дальнейшее развитие в России. Элементы гимнастики издавна существовали в быту народов нашей страны. Праздничные развлечения включали выступления акробатов и скоморохов. Впоследствии большое влияние на развитие гимнастики оказало стремление повысить уровень физической подготовленности служащих русской армии. Основы физической подготовки войск, применение различных физических упражнений с целью обучения солдат преодолению препят-

ствий и другим военным навыкам и умениям были заложены еще при Петре I. По указу императора гимнастика была введена в военно-морских учебных заведениях. Большое влияние на внедрение физической подготовки в армии оказали выдающиеся русские полководцы П. А. Румянцев, А. В. Суворов, адмирал Ф. Ф. Ушаков и др. А. В. Суворов создал свою систему военно-полевой гимнастики, включавшую утреннюю гимнастику, бег, преодоление препятствий, переноску предметов, штыковой бой и закаливание. Совершенствование суворовской системы обучения войск успешно продолжил М. И. Драгомиров (1830 — 1915), который определил задачи физической подготовки для различных родов войск, разработал методику занятий гимнастикой в армии. В разработке специальных наставлений по физической подготовке для армии и флота принял участие П. Ф. Лесгафт.

Русский педагог, анатом, врач П. Ф. Лесгафт (1837 — 1909) стал основателем научной системы физического образования и врачебно-педагогического контроля в физической культуре. Основные положения созданной им «функциональной анатомии» основывались на понимании единства формы и функции, возможности воздействовать «направленным упражнением» на развитие органов человеческого тела и всего организма. Педагогическая система П. Ф. Лесгафта обосновывает использование физических упражнений как средства не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. По мнению П. Ф. Лесгафта, «школа не может существовать без физического образования; физические упражнения должны быть непременно ежедневными, в полном соотношении с умственными занятиями».

Впервые в России П. Ф. Лесгафт научно обосновал необходимость использования методов слова и показа. Большое внимание обращалось на оздоровительную направленность содержания физического образования, на использование упражнений и игр как метода познания. В 1896 г. он основал первое высшее физкультурное учебное заведение (ныне «Национальный Государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта», в Санкт-Петербурге). Идеи П. Ф. Лесгафта оказали большое влияние на развитие теории и практики физической культуры в нашей стране.

В конце XIX — начале XX в. в европейских странах стали уделять внимание разработке содержания гимнастики для женщин. Популярность получила система гигиенической гимнастики Э. Бьеркстен, в которой подчеркивались физиологическая и эстетическая сущность упражнений.

Огромное влияние на развитие гимнастики оказала созданная в 1881 г. Международная федерация гимнастики (ФИЖ), которая способствовала развитию спортивного направления, а впоследствии и популяризации оздоровительных направлений гимнастики, ориентированных на досуг занимающихся и привлечение их к различным

направлениям двигательной активности. С 1953 г. проводятся международные фестивали — «General Gymnastics» (название этого направления в соответствии с принятой концепцией следует понимать как «Гимнастика для всех»).

Современный этап в развитии гимнастики связан с уточнением классификации ее видов и дальнейшим развитием каждого из направлений. Более четко стало прослеживаться размежевание «спорта высших достижений» и «массовой гимнастики», одновременно наблюдается возникновение новых спортивных дисциплин гимнастики, первоначально имевших оздоровительную и рекреационную направленность.

1.4. Виды гимнастики и их классификация

Наличие большого числа упражнений и многоплановые задачи их применения определяют существование различных видов гимнастики — относительно самостоятельных разновидностей, отличающихся признаками «автономии», самостоятельности. К числу таких признаков можно отнести:

— определенный *типичный набор средств* — упражнений (к примеру, в спортивной гимнастике — упражнения на снарядах, в художественной гимнастике — упражнения с предметами при ярко выраженной их хореографичности, в оздоровительных видах гимнастики — общеразвивающие упражнения без предметов, с отягощениями и применением тренажеров);

— *преобладание определенного стиля движений* во многом связанного с характером музыкального сопровождения (ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, шейпинг);

— характерная для каждого вида гимнастики устоявшаяся и обоснованная *форма проведения занятий*.

Культивирование устойчивых видов гимнастики, появление новых ее разновидностей связано с переосмыслением основных задач и функций физической культуры в нашей стране.

Гимнастика как одно из основных средств физического воспитания народа имеет государственное значение. Поэтому ее содержание, классификация видов и средств обсуждались и утверждались на общегосударственных гимнастических конференциях (1933, 1948, 1968, 1984 гг.). С тех пор гимнастика в нашей стране постоянно продолжает развиваться и дополняться новыми видами.

Согласно решениям Всесоюзной конференции гимнастики 1933 г. было признано, что по своим основам это единая дисциплина, объединяющая разные виды. На конференции 1948 г. в соответствии с задачами, решаемыми в гимнастике, были выделены отдельные относительно самостоятельные группы ее видов. Впоследствии эта классификация была уточнена в 1968 г.

Классификация 1984 г., признанная и в настоящее время, объединяет все разновидности гимнастических дисциплин в три направления: оздоровительное, образовательно-развивающее и спортивное.

Содержание каждого раздела предложенной классификации в течение последующего времени дополнялось новыми видами гимнастики, особенно заметно это в оздоровительном и спортивном направлениях.

1.4.1. Оздоровительные виды гимнастики

Оздоровительные виды гимнастики ориентированы на разные слои населения и предназначены для решения особых задач, связанных с укреплением здоровья, поддержанием на высоком уровне физической и умственной работоспособности в учебе и труде, повышением активности в разных видах деятельности. Они характеризуются применением адекватных задачам организационных форм и использованием соответствующих критериев оценки работы занимающихся. Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение разнообразных упражнений в режиме дня. Общеизвестными видами оздоровительного направления являются:

- гигиеническая гимнастика;
- гимнастика на производстве;
- лечебная гимнастика (ЛФК), имеющая профилактическую направленность (предупреждение заболеваний, восстановление работоспособности функциональных возможностей организма, повышение эмоционального тонуса).

В классификации видов оздоровительной направленности произошли значительные перемены. В гигиенической группе остались утренняя зарядка, вводная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. В группе лечебных видов изменений не произошло. В последнее время большой популярностью стали пользоваться индивидуальные и групповые занятия, предлагаемые в фитнес-клубах. В большей своей части это виды занятий, имеющие гимнастическую основу и удовлетворяющие потребность в двигательной активности разных слоев населения. «Фитнес» объединяет целый комплекс воздействий на человека: восстановление и поддержание здоровья, рациональное питание, очищение организма, использование индивидуальных программ физических нагрузок. Во многих странах сегодня он является глобальной программой, направленной на укрепление здоровья нации. В его основе лежит здоровый образ жизни, развитие двигательных качеств.

Гигиеническая гимнастика направлена прежде всего на решение гигиенических задач: помочь организму быстрее активизироваться после сна, получить заряд бодрости и хорошего настроения.