

УДК 796.411
Л 14

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент М. П. Ивлёв

кандидат педагогических наук, доцент М. Ю. Ростовцева

Лагутин А. Б.

Л 19 Гимнастика в вопросах и ответах : учебное пособие /
А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М. : Физическая культура,
2010. – 144 с.
ISBN 978-5-9746-0137-8

В пособии представлен учебный материал, раскрывающий в форме кратких ответов на поставленные вопросы, задачи, содержание и методику преподавания массовых видов гимнастики. Материал пособия изложен в соответствии с требованиями, предъявляемыми для контроля уровня теоретико-методических знаний студентов вузов физической культуры по учебной дисциплине «Теория и методика гимнастики» федерального компонента цикла СД ГОС.

Пособие предназначено для самостоятельной работы студентов при подготовке к практическим и методическим занятиям, освоению приёмов и способов педагогической деятельности, анализу и теоретическому обоснованию применения средств гимнастики в процессе физического воспитания различных категорий населения.

Рекомендуется для студентов вузов физической культуры, обучающихся по специальностям 050720.65 «Физическая культура», 032101.65 «Физическая культура и спорт», 032102.65 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», направлению подготовки 032100.62 «Физическая культура» (бакалавриат).

УДК 796.411

ISBN 978-5-9746-0137-8

© Лагутин А. Б., Михалина Г. М., 2010

© Издательство «Физическая культура», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

Введение (А. Б. Лагутин).....	3
Раздел 1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ (А. Б. Лагутин)	5
1.1. Что означает и какое происхождение имеет понятие «гимнастика»?.....	5
1.2. Как классифицируются виды гимнастики?	6
1.3. На какие группы разделяются виды гимнастики на основе «масштаба двигательных задач»?	8
1.4. На какие группы разделяются виды гимнастики на основе «социального заказа субъектов общественных отношений»?	8
1.5. Какие виды гимнастических упражнений относятся к группе лично-ориентированных?.....	9
1.6. Какие виды гимнастических упражнений относятся к группе общественно-ориентированных?	12
1.7. Какие виды гимнастических упражнений относятся к группе государственно-ориентированных?.....	13
Раздел 2. ИСТОРИЯ ГИМНАСТИКИ (А. Б. Лагутин).....	16
2.1. Как и зачем занимались гимнастическими упражнениями в античности?	16
2.2. В какой исторический период гимнастические упражнения стали рассматриваться в западноевропейских странах как составная часть воспитания и образования молодёжи?.....	18
2.3. Какие философские идеи определили становление национальных систем гимнастики в странах Западной Европы в эпоху Просвещения?	19
2.4. Как зарождалась немецкая система гимнастики и почему немецких гимнастов называли «турнеры»?.....	22
2.5. Как возникла шведская гимнастическая система, и кто изобрел гимнастические стенку и скамейку?	24
	123

2.6. Что представляла собой французская система естественно-прикладной гимнастики?	25
2.7. Почему чешских «соколов» считают основателями современной спортивной гимнастики?	26
2.8. Как возникла и развивалась гимнастика в России?	27
2.9. Какова роль П.Ф. Лесгафта в формировании теоретико-методических основ русской национальной системы гимнастики?	30
2.10. Когда в России прошли первые соревнования по спортивной гимнастике?	31
2.11. Как развивалась гимнастика в СССР в довоенное время?	31
2.12. Как развивалась гимнастика в СССР в послевоенное время?	34
2.13. Каковы возможные пути дальнейшего развития гимнастики?	35
Раздел 3. ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИКИ (А. Б. Лагутин)	36
3.1. Что такое гимнастическая терминология и почему она является одним из важнейших системообразующих факторов всего семейства видов гимнастики?	36
3.2. Когда и где делались первые попытки создания гимнастической терминологии?	37
3.3. Когда были заложены основы отечественной гимнастической терминологии основанной на принципах словообразования русского языка?	38
3.4. Кем и когда были разработаны научно-методические основы гимнастической терминологии, которой пользуются в настоящее время?	39
3.5. Как изменяется современная гимнастическая терминология?	40
3.6. Какие специфические признаки обеспечивают эффективность практического использования гимнастической терминологии?	40
3.7. Что представляют собой «Правила условных сокращений» и с какой целью они были введены в гимнастическую терминологию?	42

3.8. Как образуются гимнастические термины?	43
3.9. Каким образом классифицируются гимнастические термины?	44
3.10. По каким правилам и в какой форме записываются гимнастические упражнения?	45
Раздел 4. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ	
(А. Б. Лагутин)	49
4.1. В чем заключаются особенности гимнастических упражнений?	49
4.2. Как классифицируются и с какой целью применяются строевые упражнения?	50
4.3. Что представляют собой разновидности передвижений, и какова направленность их воздействия?	50
4.4. Как характеризуются и классифицируются общеразвивающие упражнения?	51
4.5. В чём проявляются специфические особенности общеразвивающих упражнений?	52
4.6. Какое место отводится общеразвивающим упражнениям в подготовительной части занятий?	52
4.7. Какое место отводится общеразвивающим упражнениям в основной и заключительной частях занятий гимнастикой?	53
4.8. Какие упражнения относятся к прикладным, и что выделяет эту группу гимнастических упражнений?	54
4.9. На каких снарядах выполняются гимнастические упражнения и в чём их ценность?	54
4.10. Как классифицируются упражнения на гимнастических снарядах?	55
4.11. Какие разновидности прыжков используются на занятиях гимнастикой, и какие качества они формируют?	56
4.12. Как классифицируются акробатические упражнения, и какие физические качества развиваются с их помощью?	57
4.13. Что является двигательным содержанием музыкально-ритмических упражнений, и развитию каких качеств они способствуют?	58

4.14. Чем характеризуются хореографические упражнения и упражнения художественной гимнастики?	59
4.15. Что понимается под термином «гимнастический метод»?	60
4.16. Какие специфические черты присущи методике использования гимнастических упражнений?	61
Раздел 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ (А. Б. Лагутин)	63
5.1. Какие цели и задачи решаются в процессе обучения гимнастическим упражнениям?	63
5.2. Какие факторы влияют на результативность процесса обучения гимнастическим упражнениям?	64
5.3. Как реализуется принцип сознательности и активности при обучении гимнастическим упражнениям?	65
5.4. Как реализуется принцип наглядности при обучении гимнастическим упражнениям?	66
5.5. Как реализуется принцип доступности и индивидуализации при обучении гимнастическим упражнениям?	67
5.6. Как реализуется принцип систематичности при обучении гимнастическим упражнениям?	68
5.7. Как происходит управление процессом обучения гимнастическому упражнению?	68
5.8. На какие этапы делится процесс обучения гимнастическим упражнениям?	69
5.9. Каким образом создаётся предварительное представление о разучиваемом гимнастическом упражнении?	70
5.10. Каким образом формируется основа двигательного действия?	71
5.11. Каким образом закрепляются и совершенствуются гимнастические упражнения?	72
5.12. Какие основные методы и приемы используются при обучении гимнастическим упражнениям?	73
5.13. Какие виды помощи и страховки используются при обучении гимнастическим упражнениям?	76
5.14. Какие меры предупреждения и приемы исправления ошибок используются в процессе обучения гимнастическим упражнениям?	77

Раздел 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

(Г. М. Михалина)	79
6.1. Что характеризует урочные формы занятий гимнастикой?	79
6.2. Как классифицируются урочные формы занятий гимнастикой?	80
6.3. Какие факторы определяют выбор упражнений, использующихся на занятиях гимнастикой?	81
6.4. Каким методическим требованиям должны отвечать занятия гимнастикой?	83
6.5. Какие факторы снижают общую плотность гимнастического занятия?	83
6.6. Какие факторы стимулируют интерес к занятиям гимнастикой?	84
6.7. Какую структуру имеет гимнастическое занятие?	84
6.8. Для чего нужна подготовительная часть занятия?	85
6.9. Какие разновидности упражнений используются при проведении подготовительной части занятия?	86
6.10. Какие требования предъявляются к проведению подготовительной части занятия?	87
6.11. Какие задачи решаются в основной части гимнастического занятия, и какова её структура?	88
6.12. Какие упражнения используются в основной части занятия гимнастикой?	89
6.13. Какие требования предъявляются к проведению основной части занятия?	89
6.14. Какие задачи решает заключительная часть занятия гимнастикой?	90
6.15. Как проводятся строевые упражнения?	91
6.16. Из каких операций состоит педагогическая технология составления комплексов ОРУ?	92
6.17. Что включает в себя типовой конспект комплекса общеразвивающих упражнений?	96
6.18. Как провести занятие на гимнастическом снаряде?	97
6.19. Каково значение имеет музыкальное сопровождение занятий гимнастикой?	98

6.20. Какие факторы провоцируют травматизм при выполнении гимнастических упражнений?	99
6.21. Как предупредить травматизм при освоении гимнастических упражнений?	100
Раздел 7. ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ И ДЕТСКОМ САДУ	
(Г. М. Михалина)	102
7.1. Какие гимнастические упражнения используются в процессе физического воспитания дошкольников?	102
7.2. В чём проявляются особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста?	103
7.3. Какие задачи решаются на занятиях гимнастикой в школе?	106
7.4. Какой учебный материал проходят на уроках гимнастики в начальной школе?	107
7.5. Какие требования предъявляются к уровню гимнастической подготовленности учащихся, оканчивающих начальную школу?	108
7.6. В чём заключаются особенности методики проведения занятий в начальной школе?	109
7.7. Какой учебный материал составляет содержание урочных занятий гимнастикой в среднем школьном возрасте?	111
7.8. Какие требования предъявляются к уровню гимнастической подготовленности учащихся, оканчивающих основную школу?	113
7.9. В чём заключаются особенности методики проведения занятий с учащимися среднего школьного возраста?	114
7.10. Какой учебный материал составляет содержание урочных занятий гимнастикой в старшем школьном возрасте?	115
7.11. Какие требования предъявляются к уровню гимнастической подготовленности учащихся, получивших среднее общее образование?	116
7.12. В чём заключаются особенности методики проведения занятий с учащимися старшего школьного возраста?	117
7.13. Как организовать и провести соревнования по гимнастике в школе?	118
Библиографический список	121