

Менхин Ю.В. Гимнастика в высших и средних специальных учебных заведениях. - Учебное пособие. - Малаховка: МОГИЯ, 1987.

В пособии рассмотрены вопросы содержания, структуры и направленности занятий по гимнастике, а также особенности проведения массовых соревнований в высших и средних специальных учебных заведениях в соответствии с современной спецификой задач развития массовой гимнастики.

Рецензенты: канд.биологических наук, профессор **МАЗНИЧЕНКО В.Д.**  
канд.пед.наук, доцент **СМИРНОВ Ю.В.**;  
канд.пед.наук, доцент **БИРЮКОВ В.И.**

## Введение

Упражнения гимнастики - общепризнанное средство физического совершенствования. В последнее время смысловое содержание гимнастики всё более сужается и сводится в основном к упражнениям снарядовой спортивной гимнастики.

Спорт в наибольшей мере стимулирует физическое совершенствование; кроме того, в процессе исторического развития гимнастики происходит постоянный отбор наиболее эффективных средств, и поэтому всё большее превалирование снарядовой гимнастики вероятно можно было бы признать естественным и в целом положительным явлением. Однако, параллельно с этим различные организующие и направляющие официальные документы стимулируют и поощряют лишь высокое спортивное мастерство. Подавляющему большинству учебных заведений культивировать гимнастику, ориентированную на высшие достижения, попросту не под силу; в связи с этим работа по гимнастике в них сворачивается. Это нельзя признать допустимым в принципе.

В то же время в структуре отечественной гимнастики произошло значительное изменение - введена классификационная программа категории "Б", призванная оживить работу по гимнастике и способствовать подъёму её массовости в низовых коллективах физической культуры.

Как организовать в связи с этим работу по гимнастике в высших и средних специальных учебных заведениях, какова направленность, структура и содержание занятий, как наиболее целесообразно организовать массовые соревнования по гимнастике - этим вопросам посвящено настоящее пособие.

В нём не рассматриваются частные общеизвестные вопросы и методики использования общеразвивающих и прикладных упражнений или особенности применения средств гимнастики в подготовительном и специальном отделениях - это темы особого разговора.

Здесь задача - показать методику гимнастики со спортивной направленностью, но на уровне, доступном широким массам учащейся молодёжи.



## Оглавление.

Введение . . . . .	стр. 3
Состояние и задачи гимнастики на современном этапе . . . . .	4
Гимнастика в программах по физическому воспитанию . . . . .	9
Классификация категории "Б" - программная основа массовой гимнастики . . . . .	17
Принципы составления и разрядные требования классифика- ционной программы категории "Б" . . . . .	18
К методике овладения женской программой . . . . .	21
К методике овладения мужской программой . . . . .	37
Организация учебных занятий . . . . .	57
Особенности работы со студентами по программам старших разрядов . . . . .	62
Организация массовых соревнований . . . . .	71
Заключение . . . . .	77
Литература . . . . .	79

Св.план 1987, п.47

Юрий Владимирович Менхин  
ГИМНАСТИКА В ВЫСШИХ И СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ  
ЗАВЕДЕНИЯХ  
(Учебное пособие)

---

Сдано в произв. 22.10.87 Подп. к печ. 16.09.87  
Формат 60x84/16 Уч.-изд.л. 4,0 Печ.л. 4,0 Бумага офс. № 2  
Тираж 1000 экз. Цена 0-30 коп. Заказ № 1996

---

Московский областной государственный институт физической  
культуры. 140090, Московская обл., п.Малаховка,  
ул.Шоссейная, 33.

Ротап rint Типография Министерства угольной промышленности СССР  
г.Доберцы, Октябрьский пр-т

МГАФК  
Библиотека



0089121