



Поволжская  
государственная академия  
физической культуры,  
спорта и туризма

# **Гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания**

Лекция №1



1. Гимнастика, ее задачи и методические особенности гимнастики
2. Возникновение и развитие гимнастики
3. Развитие гимнастики в России
4. Виды гимнастики



Гимнастика – исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания людей. Происхождение «гимнастики» связывается с греческим словом «гимназо» - упражняю, тренирую.





## **Гимнастика призвана решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.**

1. К оздоровительным задачам относятся: гармоническое физическое развитие, укрепление здоровья, развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости), развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; выработка правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.



**2. К образовательным задачам** относятся знания, умения и навыки, получаемые занимающимися в процессе выполнения упражнений. Так, например, гимнаст знает название упражнение, технику их выполнения, какие способности улучшаются у исполнителя, меры безопасности на занятиях и т.д. бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

**3. К воспитательным задачам:** формирование эстетических, волевых, нравственных качеств: коллективизма, дисциплинированности, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности.





# Методические особенности гимнастики:

- возможность разложить каждое упражнение на части;
- аналитический характер упражнений, позволяющий избирательно применять их для решения конкретных педагогических и оздоровительных задач;
- в гимнастике существует бесчисленное множество самых различных по структуре движений, способам выполнения, энергетическому, информационному, психологическому обеспечению упражнений. Из них можно составлять комплексы для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- возможность определять пульсовую стоимость каждого включенного в урок упражнения и тем самым планировать физическую нагрузку занятия;
- возможность усложнять упражнения за счет изменения исходных положений;
- возможность выполнять упражнения с музыкальным сопровождением;
- возможность строгой регламентации и педагогического процесса.



## **Возникновение и развитие гимнастики:**

- Гимнастика у древних народов**
- Гимнастика в Средневековье**
- Гимнастика в эпоху Возрождения**



# **Возникновение национальных систем гимнастики:**

*Немецкая система гимнастики*

*Шведская система гимнастики*

*Французская система гимнастики*

*Сокольская система гимнастики*





# Развитие гимнастики в России

до 1863 - Военно-прикладная гимнастика

1863-1907 – образование и развитие спортивных кружков

1907-1914 – становление спортивной гимнастики

*Педагогическая гимнастика П.Ф. Лесгафта*

# Развитие гимнастики в России после 1917 года

# Развитие гимнастики в Российской Федерации