

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

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 «гимназио» - 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 упражнения, 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 1863г - Военно-прикладная гимнастика

1863-1907гг – образование и развитие спортивных кружков

1907-1914гг – становление спортивной гимнастики

