



УДК 373.2

Энциклопедия физической культуры ребенка. Гимнастика

Щербак Александр Павлович, кандидат педагогических наук, доцент,
ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; apshch@mail.ru

Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–12; 2020. № 1–12; 2021. № 1–8, 10–12; 2022. № 1–12; 2023. № 1–7, 9; 2024. № 1–3, 6–10.

Аннотация. Статья посвящена использованию различных видов гимнастики в системе дошкольного образования. Представлены оздоровительные виды гимнастики: утренняя гимнастика, физкультурные минутки, ритмическая гимнастика. Сделан акцент на основной гимнастике как ключевой составляющей содержания образовательного направления «физическое развитие». Перечислены спортивные виды гимнастики, с которыми можно знакомить детей. Описаны простейшие упражнения из спортивной и художественной гимнастики, спортивной акробатики, которые могут выполнять дети на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, образовательно-развивающая гимнастика, оздоровительная гимнастика, спортивная гимнастика.

Гимнастика — исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей [10].

Существует большое разнообразие видов гимнастики.

1. **Оздоровительные виды гимнастики** активно используются в системе дошкольного образования.

1.1. *Утренняя гимнастика* проводится в детском саду в групповой форме 10 мин. В ком-

плексы гимнастики включаются ходьба и бег, общеразвивающие упражнения [8].

1.2. *Физкультурная минутка и физкультурная пауза* применяются для поддержания физической и умственной работоспособности в течение дня, предупреждения нарушения осанки [8].

1.3. *Ритмическая гимнастика* представляет собой комплекс из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики, танцевальных движений, выполняемых под музыкальное сопровождение.

2. **Образовательно-развивающий вид гимнастики** — это *основная гимнастика*, которая является одной из ключевых составляющих содержания образовательного направления «физическое развитие» детей. К ней относятся основные движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, метание), общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения [4, 7]. То, что в методике дошкольного образования принято считать основными движениями в гимнастике, квалифицируется «прикладными упражнениями», так как с их помощью решаются двигательные задачи по перемещению тела и предметов в пространстве [1–3, 5, 6, 9].

3. **Спортивные виды гимнастики** используются в образовательном процессе только для ознакомления детей с традициями российского спорта.

3.1. *Спортивная гимнастика* — это многоборный вид спорта. В него входят:

- у мужчин: вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки;
- у женщин: опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения.

Минимальный возраст занятий спортивной гимнастикой для мальчиков — 7 лет, для девочек — 6 лет (Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»).

3.2. *Художественная гимнастика* — вид спорта, предполагающий выполнение упражнений под музыку без предметов или с предметами (булавами, гимнастической палкой, гимнастическими кольцами, лентой, мячом, обручем, скакалкой). Спортсменки выступают индивидуально или в группе.

Минимальный возраст занятий художественной гимнастикой — 6 лет (Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»).

3.3. *Эстетическая гимнастика* — это синтетический вид спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску.

Минимальный возраст занятий художественной гимнастикой — 6 лет (Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. № 1037 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика»).

3.4. *Спортивная акробатика* — вид спорта, связанный с выполнением акробатических упражнений с сохранением равновесия и вращением тела. Соответственно спортсмены выполняют балансовое упражнение, темповое упражнение, комбинированное упражнение, многоборье в парах, тройках, четверках и командах.

Минимальный возраст занятий спортивной акробатикой — 6 лет (Приказ Министерства спорта РФ от 02 ноября 2022 г. № 910 «Об утверждении федерального стандарта спортив-

ной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»).

3.5. *Спортивная аэробика* — вид спорта, предполагающий выполнение танцевальной гимнастики и упражнений на платформах индивидуально, смешанных парах, тройках и группах по пять человек.

Минимальный возраст занятий спортивной аэробикой — 7 лет (Приказ Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1060 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»).

Федеральная образовательная программа дошкольного образования предполагает не только ознакомление с видами спорта, но и включение простейших спортивных упражнений в занятия физической культурой.

Вис на кольцах (спортивная гимнастика) — основное статическое упражнение, выполняется простым и глубоким хватом. При правильном вися тело выпрямлено во всех суставах, голова между руками, живот подтянут, ноги вместе, носки оттянуты, кольца параллельны или повернуты внутрь. Техника исполнения виса обусловлена необходимостью предельного удаления всех частей тела от опоры, а при маховых упражнениях — созданием возможно большего момента инерции тела в первой части упражнения. Это достигается главным образом за счет подвижности в плечевых суставах и изгиба позвоночника (рис. 1).

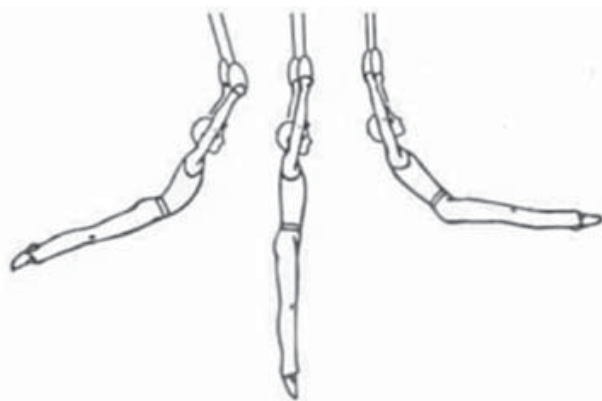


Рис. 1. Вис на кольцах

Опорный прыжок боком через гимнастическую скамейку (спортивная гимнастика) — имитация выполнения прыжка через коня с небольшого разбега. Одновременно с толчком ногами надо опереться руками о скамейку и, поднимая таз, согнуться в тазобедренных

суставах. Пройдя над плоскостью скамейки, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к скамейке.

Вис на перекладине (спортивная гимнастика) — исходный и промежуточный элемент в системе элементов комбинации. Он выполняется хватом грифа перекладины четырьмя пальцами сверху и большим пальцем снизу. Вис характеризуется провисанием в плечевых, грудинно-ключичных и тазобедренных суставах под действием тяжести тела. Обучение начинают с виса на верхней рейке гимнастической стенки лицом и спиной к ней.

Группировка (спортивная акробатика) — подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто. Различают следующие виды группировки: в приседе, сидя, лежа на спине и широкую группировку (рис. 2). Все они выполняются из основной стойки, приседа, седа, из положения лежа на спине, руки вверх. Из этих положений надо согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голени и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить.



Рис. 2. Виды группировок: в приседе, сидя, лежа на спине и широкая группировка

Перекаты (спортивная акробатика) — связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений. Различают:

- перекаты вперед в плотной группировке, в положении лежа на спине (качалка);
- лежа, прогнувшись на животе;
- из стойки на коленях прогнувшись, с опорой руками и без нее;
- перекаты назад из упора присев, из седа, из основной стойки через сед с прямыми ногами в упор на лопатках;
- перекаты в сторону из упора стоя на коленях (с опорой предплечьями), на одном колене, другую ногу в сторону на носок;
- в широкой группировке прогнувшись, с группировкой в момент переката на спину;
- круговой перекат.

Перекаты вперед и назад выполняются в плотной группировке. При перекате в сторону выпрямившись сначала фиксируется поза «выпрямившись» (лежа на спине, животе), затем выполняется сам перекат (рис. 3).

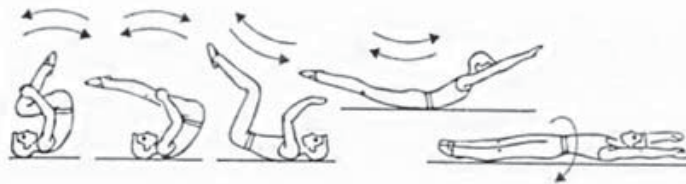


Рис. 3. Перекаты

Кувырок вперед из упора присев (спортивная акробатика). Наклоняясь вперед, надо поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40–50 см) и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками. В том случае, если упражнение не получается, его изучают по частям. Сначала овладевают плотной группировкой и перекатом на спине, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев. Затем из упора стоя согнувшись или упора присев выполняется первая половина кувырка до положения упора согнувшись (с прямыми ногами), а после паузы за счет плотной группировки выполняется вторая половина упражнения. Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев активным движением (накатом) плеч и головы вперед. Кувырок выполняется в одном темпе.

Стойка на лопатках (спортивная акробатика). Для ее выполнения надо сделать перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу. Принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки; разогнуть ноги вверх.

Упражнения со скакалкой (художественная гимнастика) — это прыжки, махи и круги, переводы, броски.

Прыжки выполняются с вращением скакалки вперед, назад и в боковой плоскости, с одинокими и двойными вращениями. Скакалки

ку можно вращать просто и «петлей». Формы прыжков могут быть самыми разнообразными: на двух, на одной, другая вперед, назад, с ноги на ногу и др. Прыжки через скакалку выполняются на носках с мягким приземлением, носки и колени в полете вытянуты. Высота прыжка должна быть такой, какая необходима для того, чтобы можно было перепрыгнуть через нее.

Упражнения с мячом (художественная гимнастика) — броски и ловля, отбивы, перекаты, круги и выкруты. Броски и ловля мяча выполняются одной или двумя руками в различных плоскостях. Броскам предшествует пружинное движение ногами с последующим выпрямлением тела и рук вверх. В момент ловли мяча для смягчения удара его о ладонь рука слегка опускается, как бы продолжая движение с мячом вниз, стараясь погасить его скорость.

Отбивы выполняются одной или двумя руками, вертикально вниз или под углом, нажимом руки на мяч. Отбивать можно непрерывно или с ловлей после каждого отбива мяча.

Перекаты мяча выполняются по полу или по отдельным звеньям тела. Подскоки мяча при перекатах являются ошибкой.

Упражнения с обручем (художественная гимнастика) — это повороты, вращения, махи и круги, перекаты, прыжки в обруч и через него, броски и ловля.

Повороты обруча выполняются двумя руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости с различными движениями туловища и ног.

Махи и круги обручем выполняются по дуге, по кругу, восьмеркой в различных плоскостях; подразделяются на малые (выполняются движением кисти прямой руки), средние (сгибанием руки в локтевом суставе), большие (выполняются ненапряженной рукой от плеча).

Перекаты обручем могут быть выполнены по полу в боковой и лицевой плоскостях.

Прыжки в обруч и через него выполняются вперед-назад, вправо-влево легко, с мягким приземлением.

Упражнения с лентой (художественная гимнастика) — это махи и круги, восьмерки, змейки, спирали, броски. Они могут быть большими, средними и малыми. Они выполняются в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости по часовой стрелке или против нее.

Таким образом, использование различных видов гимнастики позволяет формировать физическую культуру детей: развивать физические и умственные способности, совершенствовать их двигательную активность.

(Продолжение следует.)

Источники

1. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Бег // Дошкольное воспитание. 2020. № 8.
2. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Лазанье // Дошкольное воспитание. 2020. № 11.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Метание // Дошкольное воспитание. 2020. № 12.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общеразвивающие упражнения // Дошкольное воспитание. 2020. № 6.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Ползание // Дошкольное воспитание. 2020. № 10.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Прыжки // Дошкольное воспитание. 2020. № 9.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Строевые упражнения // Дошкольное воспитание. 2020. № 5.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Формы занятий физическими упражнениями // Дошкольное воспитание. 2020. № 2.
9. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Ходьба // Дошкольное воспитание. 2020. № 7.
10. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. М.: Академия, 2002.

Encyclopedia of physical culture of the child. Gymnastics

Alexandr P. Shcherbak,
Yaroslavl, Russia

Abstract. The article is devoted to the use of various types of gymnastics in the preschool education system. Health-improving types of gymnastics are presented: morning gymnastics, physical education minutes, rhythmic gymnastics. The emphasis is on basic gymnastics as a key component of the content of the educational direction «physical development». Sports types of gymnastics that can be introduced to children are listed. The simplest exercises from sports and rhythmic gymnastics, sports acrobatics that children can perform in physical education classes are described.

Keywords: preschool children, educational and developmental gymnastics, health-improving gymnastics, sports gymnastics.