

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ПАВЛА ТИЧИНИ  
ФАКУЛЬТЕТ МИСТЕЦТВ

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ ТА ХУДОЖНЬОЇ КУЛЬТУРИ

## **ГІМНАСТИКА**

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Умань – 2020

УДК 796.41(075.8)

Г48

**Рецензенти:**

**Мартиненко О. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики навчання мистецьких дисциплін Бердянського державного педагогічного університету.

**Музика О. Я.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри образотворчого мистецтва Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

*Рекомендовано до друку Вченою радою факультету мистецтв  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини  
(протокол №5 від 9 листопада 2020 р.)*

**Г48**

**Гімнастика:** навч.-метод. посібник / уклад. І. С. Тандитна, В. В. Ковальська. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2020. 148 с.

Зміст навчально-методичного посібника включає опис теоретичного та практичного матеріалу та спрямований на оволодіння майбутніми вчителями хореографії загальнорозвиваючими, прикладними вправами, окремими спортивними навичками, методикою навчання гімнастичних вправ, способами організації занять.

Навчально-методичний посібник підготовлений для викладачів та студентів хореографічних відділень вищих навчальних закладів, керівників хореографічних колективів.

**УДК 796.41(075.8)**

© Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2020

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b> .....	4
<b>Розділ I. Загальні питання гімнастики</b> .....	6
1.1. Історія гімнастики.....	6
1.2. Класифікація видів гімнастики.....	14
1.2.1. Освітньо-розвиваючі види гімнастики.....	14
1.2.2. Оздоровчі види гімнастики.....	33
1.2.3. Спортивні види гімнастики.....	53
<b>Розділ II. Заняття та методи навчання гімнастиці</b> .....	57
2.1. Побудова заняття з гімнастики.....	57
2.2. Методика навчання гімнастичним вправам.....	70
2.3. Попередження травм на заняттях з гімнастики.....	80
2.4. Музичний супровід занять.....	85
<b>Розділ III. Основні засоби гімнастики</b> .....	93
3.1. Стройові вправи.....	93
3.2. Загальнорозвиваючі вправи.....	103
3.3. Прикладні вправи.....	116
3.4. Вільні вправи.....	121
3.5. Акробатичні вправи.....	126
<b>Словник гімнастичних термінів і виразів</b> .....	135
<b>Література</b> .....	143

## ПЕРЕДМОВА

Гімнастика – це своєрідна історично складена форма фізичної діяльності, яка являє собою систему спеціально підібраних вправ і методів, ефективно впливає на укріплення здоров'я та фізичний розвиток, вдосконалення рухових здібностей людини.

Гімнастика поєднує природні рухи людини (ходьба, біг, стрибки та інше) з рухами, які видумані, створені фантазією людини в унікальну систему вправ, методів, прийомів, що є незамінними для поліпшення здоров'я, зміцнення постави, розвитку фізичних якостей: рухової координації, спритності, сили, швидкості, витривалості, гнучкості та їх сполучень, доведення рухової діяльності до ступеня високого мистецтва.

Як навчальна дисципліна для студентів-хореографів гімнастика займає особливе місце в зв'язку з тим, що оволодіння загальнорозвиваючими, прикладними вправами, окремими спортивними навиками, методикою навчання гімнастичним вправам озброює майбутніх вчителів хореографії важливими знаннями, вміннями та навичками, необхідними в їх професійно-педагогічній діяльності.

Навчально-методичний посібник створено для студентів напряму підготовки 6.020202 «Хореографія» з метою оволодіння технікою гімнастичних вправ, вивчення теорії і методики гімнастики, її видів, оволодіння професійно-педагогічними навичками й вміннями, необхідними для проведення занять; формування організаторських та професійно-прикладних вмінь та навичок для успішної педагогічної діяльності.

Зміст навчально-методичного посібника з дисципліни «Гімнастика» для студентів напряму підготовки 6.020202 «Хореографія» складається з таких пунктів:

1. Історія гімнастики.
2. Види гімнастики.
3. Побудова заняття з гімнастики.
4. Методика навчання гімнастичним вправам.

5. Попередження травм на заняттях з гімнастики.
6. Музичний супровід занять.
7. Стрйові вправи.
8. Загальнорозвиваючі вправи.
9. Прикладні вправи.
10. Вільні вправи.
11. Акробатичні вправи.



Для ознайомлення із повним текстом посібника, звертайтеся, будь ласка, на кафедру хореографії та художньої культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, e-mail: [kafedra\\_horeografii@ukr.net](mailto:kafedra_horeografii@ukr.net)