

А

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

Е.Н. Медведева, А.А. Супрун,
И.А. Винер-Усманова, Р.Н. Терехина,
Е.С. Крючек

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ

ГИМНАСТИКИ:

«РАВНОВЕСИЯ»



Издательство «СПОРТ»
Москва 2021

ББК 75.662
М42

Рецензенты:

О.А. Двейрина, доктор педагогических наук, доцент, профессор теории и методики физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Л.Н. Эдельман, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой кафедры оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург.

Художник А.Ю. Литвиненко

Медведева Е.Н., Супрун А.А., Винер-Усманова И.А., Терехина Р.Н., Крючек Е.С.

М42

Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия». – М.: Спорт, 2021. – 344 с., ил.

ISBN 978-5-907225-61-9

Данное пособие посвящено важнейшим аспектам теории и методики художественной гимнастики и раскрывает вопросы базовой и профилирующей технической подготовки при обучении равновесиям, являющимся основой исполнительского мастерства спортсменок. Пособие предназначено как для специалистов этой дисциплины, так и для специалистов сложно-координационных видов спорта.

ББК 75.662

ISBN 978-5-907225-61-9

© Колл. авторов, 2021
© Издательство «Спорт»,
издание, оформление, 2021

Содержание

Введение	5
1. Характеристика и классификация равновесий художественной гимнастики	8
2. Основы техники равновесий художественной гимнастики	14
2.1. Биомеханические особенности выполнения равновесий	14
2.2. Условия качественного выполнения равновесий в художественной гимнастике	17
2.3. Объективные факторы, определяющие успешность сохранения равновесий различной сложности	19
2.4. Особенности выполнения равновесия с движениями предметами	29
2.5. Классификация ошибок при выполнении равновесий и причины их возникновения	32
3. Последовательность и особенности обучения равновесиям художественной гимнастики	39
3.1. Алгоритм сложности равновесий как ориентир их освоения	39
3.2. Особенности обучения равновесиям художественной гимнастики без предмета и с предметом	42
3.3. Способы совершенствования равновесий с фундаментальной работой предметом в художественной гимнастике	58
4. Методика обучения равновесиям художественной гимнастики	68
4.1. Содержание процесса обучения базовым равновесиям художественной гимнастики	68
4.2. Методика обучения профилирующим равновесиям	79

4.3. Модификации базовых равновесий	
в художественной гимнастике	189
4.3.1. Равновесия «passé» вперед с наклоном	
туловища вперед или назад.....	189
4.3.2. Равновесия в стойке на колене	192
4.3.3. Равновесия в приседе на одной	195
4.3.4. Особенности техники и методики	
обучения tour lent (турлян)	
в больших позах.....	196
4.3.5. Особенности техники итальянского	
фуэте	199
5. Средства формирования физической готовности	
к освоению и выполнению равновесий	
художественной гимнастики	207
5.1. Физические способности, необходимые	
для освоения техники равновесий	
художественной гимнастики.....	207
5.1.1. Средства и методы развития гибкости	
при освоении профилирующих	
равновесий	208
5.1.2. Развитие силовых способностей,	
обеспечивающих готовность к освоению	
профилирующих равновесий	224
5.2. Развитие вестибулярной устойчивости	
при освоении равновесий	242
Заключение	247
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Комплексы упражнений,	
направленных на совершенствование техники	
равновесий.....	248
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Комплексы специальных	
упражнений для совершенствования техники	
равновесий с фундаментальной работой предметом.....	256
Использованная литература	233