

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург

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

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ

ГИМНАСТИКИ

Артистичность и пути её формирования

2-е издание

Рекомендовано
Учебно-методическим советом НГУ им. П. Ф. Лесгафта
в качестве учебного пособия по направлению
490301 – «Физическая культура».



Издательство «SPORT»
Москва 2015

ББК 75.6
В 48

Оформление серии
Александр Литвиненко

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

В 48 Теория и методика художественной гимнастики.
Артистичность и пути её формирования. – М.: Спорт,
2015. – 120 с. (Библиотечка тренера).

ISBN 978-5-9906734-1-0

Достижение конечного результата в любом виде профессиональной деятельности, в том числе спортивной зависит, прежде всего, от эффективности применяемых средств и методов. Чтобы обеспечить будущих педагогов необходимым методическим материалом, помочь в формировании профессионально значимых знаний, умений и навыков, разработано и предлагается к использованию данное учебное пособие.

Основное содержание пособия посвящено оптимизации процесса развития артистичности в художественной гимнастике на различных этапах тренировки. Авторы на основе проведённых научных исследований предлагают варианты средств, методов и фрагментов учебно-тренировочных занятий, позволяющих целенаправленно решать задачи развития артистизма гимнасток. В процессе решения конкретных дидактических задач учебно-методический материал данного пособия является основой для дальнейшей разработки технологии деятельности тренера. К определению содержания тренировки необходимо подходить творчески – на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей, двигательной подготовленности гимнасток, материально-технических и других условий. Предлагаемый материал позволяет обогатить, разнообразить и оптимизировать содержание учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике.

ББК 75.6

ISBN 978-5-9906734-1-0

© Винер-Усманова И.А.,
Крючек Е.С., Медведева Е.Н.,
Терехина Р.Н. – текст, 2015
© Оформление, издание,
ООО Издательство «Спорт», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ АРТИСТИЧНОСТИ В СПОРТЕ	6
ГЛАВА 2 ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АРТИСТИЧНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	17
2.1. Значение «артистической» подготовки в художественной гимнастике	17
2.2. Средства «артистической» подготовки в художественной гимнастике	23
2.3. Содержание процесса совершенствования артистичности гимнасток на различных этапах подготовки	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	45
ПРИЛОЖЕНИЯ	49
ПРИЛОЖЕНИЕ А	49
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	73
ПРИЛОЖЕНИЕ В	96
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	102
ПРИЛОЖЕНИЕ Д	112