

ББК 75.662

Т35

Рецензенты:

Р.Б. Цаллагова, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург);

О.А. Двейрина, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург)

Художник *А.Ю. Литвиненко*

Теория и методика художественной гимнастики:
Т35 **«волны».** Учебное пособие/ Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, Е.С. Крючек, А.С. Мальнева, И.С. Семибратова. – М.: Спорт, 2020. – 152 с., ил.

ISBN 978-5-907225-22-0

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

ББК 75.662

ISBN 978-5-907225-22-0

© Коллектив авторов, 2020

© Издательство «Спорт»,
издание, оформление, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1. Общая характеристика и классификация «волн»	7
2. Основы техники выполнения «волн»	9
2.1. «Волны» руками	9
2.2. «Волны» туловищем	12
2.3. Целостные «волны»	14
3. Методические рекомендации к освоению «волн» в художественной гимнастике	18
3.1. Рекомендации к последовательности освоения «волн»	18
3.2. Рекомендации к обучению «волнам» руками	19
3.3. Рекомендации к обучению «волнам» туловищем	20
3.4. Рекомендации к обучению целостным «волнам»	22
4. Методика обучения базовым «волнам»	25
4.1. Содержание и последовательность обучения базовым «волнам»	25
4.2. Модификация базовых «волн»	45
4.3. Акробатические «волны»	53
5. Средства, обеспечивающие физическую готовность для выполнения «волн»	59
5.1. Подготовка грудного отдела позвоночника	60
5.2. Подготовка поясничного отдела позвоночного столба	69
5.3. Развитие функции равновесия	77
5.4. Развитие способности к расслаблению мышц	81

6. Особенности применения «волн»	
в решении задач спортивной подготовки	88
6.1. «Волна» как средство специальной разминки	88
6.2. «Волна» как средство профилактики травматизма	96
6.3. «Волна» как средство выразительности	103
Заключение	117
Список литературы	118
Приложения	121