

ББК 75.6  
М42

Рецензенты:

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

*А.В. Титова*, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого», Тула.

**Медведева Е.Н., Терехина Р.Н., Супрун А.А.,  
Крючек Е.С., Сиротина Е.С., Капранова О.С.**

М42 Теория и методика художественной гимнастики: комбинированные элементы. – М.: Спорт, 2024. – 304 с., ил.

ISBN 978-5-907601-38-3

Монография посвящена важнейшим аспектам теории и методики художественной гимнастики и раскрывает вопросы технической подготовки, являющейся основой исполнительского мастерства спортсменок. На основе результатов научных исследований авторы обосновывают способы объективной оценки сложности комбинированных элементов и представляют алгоритмы ее формирования для реализации перспективно-прогностического подхода в совершенствовании технического мастерства спортсменок в художественной гимнастике.

Монография рекомендована к печати учебно-методическим советом НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, и может быть использована в качестве основной и дополнительной литературы для реализации образовательных программ по направлениям подготовки «Спорт» всех уровней высшего образования в спортивной специализации «художественная гимнастика», а также повышения квалификации спортивных педагогов художественной гимнастики и других технико-эстетических видов спорта.

© Коллектив авторов, 2023

© Издательство «Спорт»,

издание, оформление, 2024

ISBN 978-5-907601-38-3

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Определения, обозначения и сокращения .....</b>	<b>7</b>
<b>Введение .....</b>	<b>10</b>
<b>1. Общая характеристика и классификация комбинированных элементов .....</b>	<b>13</b>
1.1. Особенности и тенденции развития художественной гимнастики как предпосылки создания комбинированных элементов .....	13
1.2. Биомеханические особенности комбинируемых элементов структурных групп художественной гимнастики .....	17
1.2.1. Специфика выполнения равновесий различной сложности.....	17
1.2.2. Характеристика поворотов как динамических равновесий художественной гимнастики .....	20
1.2.3. Особенности прыжков различной сложности в художественной гимнастике .....	24
1.3. Тенденции экспертизы технической ценности элементов соревновательных композиций в художественной гимнастике и пути ее объективизации .....	29
1.4. Методика объективизации технической ценности комбинированных элементов в художественной гимнастике .....	37
<b>2. Проблемы экспертизы технической ценности комбинированных элементов в художественной гимнастике .....</b>	<b>41</b>

<b>3. Практика применения комбинированных элементов как фактор повышения сложности соревновательных композиций спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике .....</b>	<b>52</b>
<b>4. Факторы, предопределяющие сложность выполнения комбинированных элементов в соревновательных упражнениях художественной гимнастики.....</b>	<b>64</b>
4.1. Научный подход к выявлению факторов сложности выполнения комбинированных элементов .....	64
4.2. Биомеханические предпосылки комбинирования элементов художественной гимнастики .....	67
4.2.1. Кинематика комбинируемых элементов художественной гимнастики ....	67
4.2.2. Стабилографические характеристики как объективный критерий сложности комбинируемых элементов художественной гимнастики.....	102
4.3. Особенности межмышечной координации при выполнении комбинируемых элементов различной сложности .....	135
4.4. Сложность комбинируемых элементов как производная взаимосвязей объективных биомеханических факторов, обуславливающих показатели технической ценности в экспертизе .....	167

<b>5. Матрица технической ценности комбинированных элементов художественной гимнастики и эффективности ее применения в процессе экспертной оценки исполнительского мастерства высококвалифицированных спортсменок .....</b>	<b>180</b>
5.1. Проектирование матрицы и таблицы технической ценности комбинированных элементов «равновесие – равновесие» .....	180
5.2. Проектирование матрицы и таблицы технической ценности комбинированных элементов художественной гимнастики «поворот – поворот» .....	196
5.3. Проектирование матрицы и таблицы технической ценности комбинированных элементов художественной гимнастики «прыжок – прыжок» .....	208
5.4. Проектирование матрицы и таблицы технической ценности комбинированных элементов художественной гимнастики «поворот – равновесие» и «равновесие – поворот» .....	228
5.5. Проектирование матрицы и таблицы технической ценности комбинированных элементов, сочетающих прыжки и равновесия художественной гимнастики .....	238
5.6. Проектирование матрицы и таблицы технической ценности комбинированных элементов, сочетающих прыжки и повороты художественной гимнастики .....	252

5.7. Экспериментальная проверка эффективности применения матриц и таблиц технической ценности комбинированных элементов в процессе экспертной оценки исполнительского мастерства высококвалифицированных спортсменов .....268

**6. Научно обоснованные предложения по объективизации технической ценности комбинированных элементов художественной гимнастики для коррекции международных правил соревнований по художественной гимнастике .....280**

**Заключение .....285**

**Список использованных источников .....291**