

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. 2-е издание / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, Е.С. Крючек, А.С. Мальнева, И.С. Семибратова. – М.: Спорт, 2024. – 152 с., ил.

ISBN 978-5-907601-40-6

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 978-5-907601-40-6

© Коллектив авторов, 2023

© Издательство «Спорт»,  
издание, оформление, 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>5</b>
<b>1. Общая характеристика и классификация «волн» .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Основы техники выполнения «волн» .....</b>	<b>9</b>
2.1. «Волны» руками .....	9
2.2. «Волны» туловищем .....	12
2.3. Целостные «волны» .....	14
<b>3. Методические рекомендации к освоению «волн» в художественной гимнастике .....</b>	<b>18</b>
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
<b>4. Методика обучения базовым «волнам» .....</b>	<b>25</b>
4.1. Содержание и последовательность обучения базовым «волнам» .....	25
4.2. Модификация базовых «волн» .....	45
4.3. Акробатические «волны» .....	53
<b>5. Средства, обеспечивающие физическую готовность для выполнения «волн» .....</b>	<b>59</b>
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

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