

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

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

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА: история, состояние и перспективы развития

Рекомендовано Учебно-методическим советом НГУ имени П.Ф. ЛЕСГАФТА
в качестве учебного пособия для образовательной программы
по направлению 49.04.01 – «физическая культура».

Издательство «Человек»
Москва 2014

ББК 75.6
В 48

Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н.
В 48 ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА: история, состояние и перспективы развития. – М., Человек, 2014. – 200 с. + 16 стр. вклейка.

ISBN 978-5-906131-29-4

Посвящается 80-летию художественной гимнастики и 80-летию кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени Петра Францевича Лесгафта, Санкт-Петербург.

Художественная гимнастика успешно функционирует благодаря кропотливому труду специалистов этого вида спорта. Накоплен большой научный и практический опыт подготовки гимнасток высокой квалификации, требующий постоянного анализа, переосмысления с точки зрения современных тенденций развития общества.

Основное содержание пособия посвящено различным аспектам художественной гимнастики, позволяющим расширить представления об изучаемой дисциплине и формировать профессиональные компетенции, необходимые в практической деятельности.

Рекомендовано в качестве учебного пособия для студентов магистратуры по дисциплине «Художественная гимнастика».

ББК 75.6

ISBN 978-5-906131-29-4

© Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С.,
Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. – текст, 2014
© Издательство «Человек»,
издание, оформление, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. История художественной гимнастики (Терехина Р.Н., Крючек Е.С., Винер-Усманова И.А, Медведева Е.Н, Семибратова И.С., Мальнева А.С.)	6
2. Тенденции развития художественной гимнастики (Терехина Р.Н., Крючек Е.С., Винер-Усманова И.А, Медведева Е.Н.)	40
3. Факторы, определяющие современное состояние и развитие художественной гимнастики (Терехина Р.Н., Крючек Е.С., Винер-Усманова И.А, Медведева Е.Н.) ...	43
4. Исполнительское мастерство гимнасток и методы его оценки (Терехина Р.Н., Крючек Е.С., Винер-Усманова И.А, Медведева Е.Н.)	49
5. Значение, средства и методы формирования артистичности гимнасток (Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н.)	54
5.1. Теоретическое обоснование значимости артистичности в спорте.	54
5.2. Пути совершенствования артистичности в художественной гимнастике.	60
5.3. Средства «артистической» подготовки в художественной гимнастике.	63
5.4. Содержание процесса совершенствования артистичности гимнасток на различных этапах подготовки.	66
6. Современные подходы к реализации профилирующей подготовки гимнасток (Медведева Е.Н., Супрун А.А., Терехина Р.Н., Крючек Е.С.)	78
7. Медико-биологическое, психолого-педагогическое сопровождение подготовки гимнасток (Терехина Р.Н., Крючек Е.С., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н.)	107
8. Организационно-управленческий аспект в системе подготовки гимнасток высокого класса (Терехина Р.Н., Крючек Е.С., Винер-Усманова И.А.)	112
9. Интегральная подготовка спортсменок в художественной гимнастике (Терехина Р.Н., Крючек Е.С., Винер-Усманова И.А.)	116
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	120
Приложение А. Блок «Классическая хореография»	122
Приложение Б. Блок «Танцы»	137
Приложение В. Блок двигательных заданий «Пластика»	152
Приложение Г. Блок двигательных заданий «Музыкальность»	156
Приложение Д. Блок двигательных заданий «Цирковое искусство».	163

Приложение Е. Индивидуальные задания по совершенствованию компонентов двигательной памяти	167
Приложение Ж. Примерные двигательные задания для освоения алгоритма обучения волнам и взмахам с учётом компонентов двигательной памяти гимнастики	168
Приложение З. Примеры профилей индивидуально-психологических особенностей гимнасток	171
Приложение И. Характеристика психологических качеств личности гимнастки и методологические подходы к процессу профилирующей подготовки	172
Приложение К. Рабочая карта гимнастки N.....	174
Приложение Л. Методические приемы, используемые с учетом индивидуальных психологических особенностей в процессе профилирующей подготовки (на примере гимнастки N).	175
Приложение М. Примерные блоки упражнений хореографии для освоения алгоритма обучения профилирующим элементам с учётом компонентов двигательной памяти гимнасток.	176
Приложение Н. Примерные задания на точное выполнение равновесий (пространственная, координационная точность)	181
Приложение О. Комплексы партерной хореографии на совершенствование уровня специальной физической и базовой профилирующей подготовленности гимнасток	182
Приложение П. «Высшая – значит элитная...» (Владимир Найпак)	196