

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Волгоградская государственная академия физической культуры»

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

ЧЕРТИХИНА Н.А., ШЕВЧУК Н.А.

**ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Учебно-методическое пособие



Волгоград, 2012

ББК 75.662

Ч 502

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент Чикалова Г.А.
кандидат педагогических наук, доцент Репникова Е.А.

Допущено к изданию учебно-методическим советом ФГБОУ ВПО «ВГАФК» в качестве учебно-методического пособия.

Ч 502 **Чертихина Н.А.**
Применение тренажерных устройств в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки для развития вестибулярной устойчивости: Учебно-методическое пособие / Н.А.Чертихина, Н.А.Шевчук. – Волгоград: ФГБОУВПО «ВГАФК», 2012. – 32 с.

Учебно-методическое пособие представляет собой руководство по развитию и совершенствованию вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике путем применения специальных комплексов упражнений на тренажерах.

Данное пособие предназначено для студентов дневного отделения по направлению 034300.62 – «Физическая культура», профилю «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», специальности 034300.68 – «Подготовка высококвалифицированных спортсменов» по художественной гимнастике.

ББК 75.662

© Чертихина Н.А., Шевчук Н.А., 2011.

© ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
I. ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	5
1.1. Физические особенности развития юных гимнасток.....	7
1.2. Психологические особенности развития девочек 5-7 лет.....	8
1.3. Физиологические особенности развития гимнасток 5-7 лет.....	10
II. СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ	
УСТОЙЧИВОСТИ ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ГИМНАСТИКЕ НА	
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	11
III. ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ	
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОК.....	13
3.1. Методика развития вестибулярной устойчивости гимнасток на основе применения тренажера «BOSU».....	15
3.2. Методика развития вестибулярной устойчивости гимнасток на основе применения диска «Здоровье».....	19
3.3. Методика развития вестибулярной устойчивости гимнасток на основе применения спортивного батута.....	22
3.4. Методика развития вестибулярной устойчивости гимнасток на основе применения кресла Varany.....	27
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	29
Список литературы.....	30