

А

Вращательная подготовка в гимнастике: Учебное пособие /разработчик - доктор педагогических наук профессор Менхин Ю.В. - Московский областной государственный институт физической культуры.

Пособие предназначено для студентов, специализирующихся по гимнастике в институтах физической культуры, и слушателей факультетов повышения квалификации.

В пособии рассматриваются принципиальные вопросы одного из важнейших видов специализированной подготовки гимнастов к сложной специфической двигательной деятельности и поэтапного формирования надежной подготовленности к ней.

Рецензенты: доктор педагогических наук профессор Ю.И.Смирнов  
кандидат педагогических наук профессор Л.П.Семенов

С. Московский областной государственный институт  
физической культуры

## Содержание:

Предисловие . . . . .	стр. 3
Подготовка к вращениям как часть физической подготовки гимнастов. . . . .	4
Влияние вращательной нагрузки на точность действий и физическое состояние гимнастов. . . . .	8
Задачи и основные направления подготовки к упражнениям, связанным с вращениями. . . . .	25
Специальные двигательные задания . . . . .	26
Упражнения на аппаратах и приспособлениях . . . . .	28
Упражнения на батуте . . . . .	34
Упражнения повышенной напряженности. . . . .	38
Заключение . . . . .	45
Контрольные вопросы . . . . .	45
Литература . . . . .	46

Юрий Владимирович Меньян

ВРАЩАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ

( Учебное пособие )

Сдано в произв. 26.04.94

Подписано к печати 26.04.94

Формат 60 x 84/16

Печ. л 3,12

Бумага типографская № 2

Тираж 500

Цена 440 р

Заказ №13 ЛР № 020244

Московский областной государственный институт физической культуры  
140090, Московская обл., п. Малаховка, ул. Шоосейная, 33.