

Статья посвящена разработке методики занятий ритмической гимнастикой для женщин 18-30 лет. Структура этих занятий предусматривает учет спортивных интересов самих занимающихся. Наряду с традиционными специфическими средствами, в основе которых легли танцевальные упражнения, предлагались и неспецифические – партерная гимнастика. Предложенный подход к построению основной части урока рекомендован как более действенное средство для формирования гармоничного телосложения, что имеет первостепенную важность для женщин данной возрастной категории.

Репозиторий БГПУ