

Статья посвящена занятиям ритмической гимнастикой для женщин 18-30 лет. В результате проведенных исследований выявлена рациональная структура занятий ритмической гимнастикой, построенная на основе различных сочетаний специфических и неспецифических средств занятий ритмической гимнастикой. Отличительными признаками предложенной структуры являются: преимущественное использование комплексов партерной гимнастики в основной части занятий ритмической гимнастикой; разнообразие средств (общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, элементы хореографии, акробатики, прикладные упражнения, упражнения атлетической гимнастики, психорегулирующие средства); избирательная направленность комплексов партерной гимнастики, позволяющая развивать физические качества, воздействовать на проблемные показатели физического состояния женщин, нормализовать массу тела и формировать гармоничное телосложение; наличие специально созданных видеоматериалов, облегчающих освоение комплексов партерной гимнастики, позволяющих более эффективно управлять процессом тренировки и контролировать состояние занимающихся.

Репозиторий ВУП