

Биндусов Е.Е., Казачян И.Ю., Матвеева Н.А. Ритмическая гимнастика в институте физической культуры. - Лекция. Малаховка, МОГИФК, 1987.

В лекции дан краткий исторический анализ развития ритмической гимнастики, особенностей различных школ и течений. Основное внимание уделено методике составления комплексов ритмической гимнастики с различной направленностью, т.е. комплексов для развития силы, гибкости, выносливости; методике подбора музыкального сопровождения, особенностям проведения комплексов ритмической гимнастики в институте физической культуры. Много внимания уделено контролю за состоянием здоровья, учету и контролю нагрузок. Лекция предназначена для студентов ИФК.

Список литературы 10 названий.

Рецензенты: Васильева З.Н., Соловьев М.В.

С - Московский областной
Государственный
институт физической
культуры, 1987

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

"Лёгкость и грациозность движений очаровательны в человеке потому, что возможны только при хорошем сложении, стройности: у человека дурно сложенного не будет ни хорошей походки, ни грациозности в движениях, потому что лёгкость и грациозность движений - знак правильного, стройного развития в человеке"

Н.Г.Чернышевский

Человек всегда стремился быть сильным, ловким, красивым, одним словом, физически совершенным. И это стремление, особенно в юном возрасте, вполне естественно. "Молодость - это возможность стать таким, каким ещё никто не был", - писал В.Шкловский.

Физическая культура и спорт становятся всё более действенными факторами в борьбе с гиподинамией и её последствиями и призваны всемерно способствовать укреплению здоровья советских людей, повышению производительности труда и работоспособности, готовности к защите Родины, завоеваний социализма, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения" ("Правда", 24 сентября, 1981).

Руководствуясь решениями партии и правительства, спортивные организации ставят задачу первоочередного внедрения и развития тех форм занятий, которые могут привлечь и заинтересовать большую часть населения, несут оздоровительную и профилактическую направленность, повышают функциональные возможности трудящихся.

Ритмическая гимнастика, сочетающая в себе высокую эмоциональную нагрузку с одновременным достижением оптимального уровня развития двигательных способностей занимающихся, вполне отвечает этим требованиям. Это общеразвивающая или оздоровительная гимнастика, а не вид спорта.

"Мышца - самая совершенная машина, отличается от машины тем, что при упражнении становится сильнее и способнее к работе" (Дюбуа-Раймон).

Ещё четыре тысячи лет назад в Индии и Китае ритмическая гимнастика применялась в лечебных целях. Наиболее высокий уровень