

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Заведующая кафедрой

_____ Федорова Н.И.

«___» _____ 2018г

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Выпускная квалификационная работа

По направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Профиль – Физическая реабилитация

Студент-исполнитель _____ Панова-Бранди С.А.

Научный руководитель _____ Виноградов В.С.

К.п.н., доц.

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК

Главный врач ОГАУЗ «Смоленской областной
врачебно-физкультурный диспансер».

Заслуженный врач

Российской Федерации

Ревенко С.Н.

Смоленск 2018

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Особенности развития и становления ритмической гимнастики как самостоятельной оздоровительной системы.....	6
1.1. История, состояние и перспективы развития ритмической гимнастики.....	6
1.2. Оздоровительное воздействие ритмической гимнастики на организм человека.....	10
Глава 2. Влияние музыки на организм человека. Связь упражнений с содержанием музыки. Применение музыкального сопровождения в ритмической гимнастике.....	16
2.1. Влияние музыки на организм человека. Связь упражнений с содержанием музыки.....	16
2.2. Применение музыкального сопровождения в ритмической гимнастике.....	20
Глава 3. Методические особенности ритмической гимнастики. Врачебно-педагогический контроль.....	26
3.1. Методические особенности ритмической гимнастики.....	26
3.2. Врачебно-педагогический контроль.....	31
ВЫВОДЫ.....	38
ЛИТЕРАТУРА.....	40

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. «Легкость 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 легкость и грациозность движений – знак правильного, стройного развития в человеке» Н.Г. Чернышевский (2).

Красота фигуры и пластика движений присуще девочке с рождения. Однако эти качества утрачиваются, если не получают развития, не совершенствуются. Но дело ведь не только во внешней красоте. Гармоничное сложение, ловкие движения являются одним из основных признаков здоровья человека, ведь недостатки телосложения затрудняют работу внутренних органов. «Красота телесных форм, - писал Л.Н. Толстой, - всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии» (3).

При жизненном укладе XXI века, мышечная активность подавляющего большинства людей минимальная. Мы разучились двигаться. Недостаточная мышечная активность (гиподинамия) губительно действует на здоровье. Плохому физическому развитию непременно сопутствует ослабление иммунной системы. Слабо развитая мускулатура делает человека не только немощным в физическом отношении, но и в силу низкой выносливости подверженным бактериальным и вирусным заболеваниям. Будучи физически недоразвитыми, мы становимся неспособными противостоять окружающей среде, которую сами же и создали. Вернее, разрушили (1).

Слова выдающегося русского ученого Н.И. Пирогова о том, что «будущее принадлежит медицине предупредительной. Эта наука, идя рука об руку с

лечебной, принесет несомненную пользу человечеству», - особенно актуальны в наше время, когда физическая культура активно и успешно разрешает ряд задач предупредительной – профилактической медицины (5).

Ритмическая гимнастика, являясь универсальным видом аэробных физических упражнений, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем (7). Достигается комплексное воздействие на физиологические системы организма. Систематические занятия гимнастикой позволяют совершенствовать основные двигательные-координационные качества: мышечную силу, выносливость, скорость, гибкость, ловкость, точность, равновесие, ритмичность и др., - развивают эстетические чувства, эмоции, формируют навыки управления психоэмоциональным состоянием (6).

Основная задача – развитие и совершенствование функциональных возможностей организма, развитие физических качеств и приобретение жизненно-необходимых умений и навыков (8).

Мы в состоянии реально контролировать то, как выглядим и как себя чувствуем. И одним из таких способов контроля является гимнастика (4).

Практическая значимость: состоит в том, что полученные знания о проведении занятий и воздействии ритмической гимнастики на организм человека и его состояния в целом, дают возможность улучшить тренировочный процесс занимающихся.

Теоретическая значимость: заключается в том, что полученные знания могут быть использованы для проведения занятий по программе «ритмическая гимнастика», улучшить общее состояние здоровья.

Объект исследования: процесс оздоровления взрослого населения посредством метода ритмической гимнастики.

Предмет исследования: теоретически обосновать актуальность применения ритмической гимнастики в оздоровлении взрослого населения.

Цель исследования: на основе изучения и анализа научно-методической литературы совершенствование оздоровительного и тренировочного процесса посредством ритмической гимнастики.

Гипотеза: предполагалось, что занятия по программе «ритмическая гимнастика» положительно повлияют на общее состояние здоровья человека.

Задачи:

1. Изучить особенности развития и становления ритмической гимнастики как самостоятельной оздоровительной системы.
2. Обосновать неразрывную связь музыки и движения.
3. Выявить особенности методики проведения занятий ритмической гимнастики.