

Характерни

особености

на

ГИМНАСТИКАТА

Движенията, които участват в гимнастиката помагат за развиването на ръцете , краката ,раменете ,гърба ,гърдния кош и коремните мускулни групи. Също така гимнастиката допринася за развиването на умствените възможности като бдителност, прецизност, смелост , самочувствие и самодисциплина. Общото наименование гимнастика се отнася повече към аматорски занимания за трениране на тялото. Гимнастиката заема челно място във физическото възпитание при подрастващите , като развива детето като всестранна и хармонична личност. Също така подсилва здравето , изгражда поведение и морал и развива мисленето.



Художествена гимнастика за деца



Професионалната гимнастика е под ръководство на Международната федерация по гимнастика и включва следните спортове:



Спортна аеробика



Спортна гимнастика



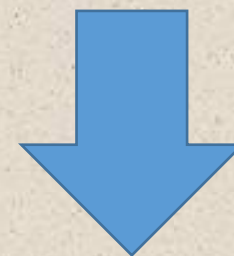
Ансамбъла по художествена гимнастика



Спортна акробатика



Батут



Състезателна пътека

Гимнастиката е спорт ,който комбинира физическа сила , баланс, гъвкавост, издръжливост, координация .



Гимнастическите упражнения се отличават с изкуствени форми ,които са създадени за решаване на определени педагогически задачи . Гимнастиката влияе върху целия организъм:

-Изгражда тялото

-оформя правилно телосложението

-развива двигателните качества

Гимнастическите упражнения са лесно достъпни , защото са подходящи за всякаква възраст. Характерна особеност на гимнастиката е използването на музикален съпровод. Основните средства са :

-Строевите упражнения

-Общоразвиващите упражнения

-Акробатичните упражнения

-Упражнения от художествената гимнастика

-танци

-Хора

Изготвили презентацията:

Ивета Кунчева

И

Елена Димитрова

Благодарим за вашето внимание!!!