

Партерная гимнастика, что это такое? Для кого она подходит? Какие упражнения используются в партерной гимнастике?

Для того чтобы понять, что такое партерная гимнастика, сначала нужно дать определения каждому слову этого словосочетания в отдельности. И так первым и ключевым словом является гимнастика, его определение взято из большой советской энциклопедии.

Гимн а стика [греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — тренирую, упражняю (сь)], система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Вторым частью является слово партерная, от слова партер. **Партёр** (**фр. parterre** — на земле) — термин, использующийся в разных видах **борьбы**, который означает борьбу в положении лёжа.

А, теперь прочитав эти определения, мы можем сказать, что же такое партерная гимнастика.

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п. Комплексы "партерной" гимнастики используются и в учебном процессе по физическому воспитанию для школьников.

Данная гимнастика – подходит для всех! Партерная гимнастика не накладывает

Партерная гимнастика, что это такое?

Автор: Administrator

11.03.2012 15:03 - Обновлено 03.02.2017 21:28

ограничений по возрасту, полу, уровню физической подготовки. Так как все упражнения выполняются лёжа или сидя.

Цель партерной гимнастики:

//

проработка различных мышечных групп;

улучшение трофики межпозвонковых структур;

увеличение подвижности суставов;

стимуляция нормальной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Упражнений партерной гимнастики достаточно много, не которые из них мы делали на уроках физической культуры, к примеру, такие упражнения как «велосипед», «мостик» и другие.

Упражнения партерной гимнастики можно выполнять на жестких матах, либо на ковриках. Комплекс можно выполнять под ритмичную, танцевальную музыку в среднем и быстром темпе для более подготовленных занимающихся. Упражнения лучше выполнять

Партерная гимнастика, что это такое?

Автор: Administrator

11.03.2012 15:03 - Обновлено 03.02.2017 21:28

по несколько раз. Чтобы гимнастические упражнения оказали необходимое воздействие на организм учащихся, учителю следует добиваться точного их выполнения, полной амплитуды движений, достаточного напряжения мышц, правильного дыхания, умения фиксировать соответствующие положения рук, ног, туловища, головы. Небрежное, неточное выполнение упражнений, кроме небольшой физической нагрузки на организм, не позволяет решать более важные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Тех, кого заинтересовали упражнения партерной гимнастики, [прошу сюда.](#)

//