

БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКА

ОРГАНИЗИРА МАСОВ ПОДБОР НА ДЕЦА ЗА ЗАНИМАНИЯ ПО ГИМНАСТИКА, СПОРТНИ ПРОЯВИ И СЪСТЕЗАТЕЛНА ДЕЙНОСТ

УВАЖАЕМИ РОДИТЕЛИ,

Гимнастиката заема особено място в системата на физическото възпитание. В процеса на обучението тя е предназначена да развива всестранна и хармонична личност, съдейства за здравето, развива най-важните за живота морално-волеви качества: постоянство, настойчивост, смелост, увереност, самообладание, борбеност и др.

БФГимнастика оптимизира работата с децата и подрастващите като включва в дейността си масово практикуване. Осъществяването на идеята зависи от обединените усилия и помощта на всички специалисти, учители, директори на детските градини и училища, преподаватели и ветерани на гимнастиката.

Опитът показва, че детските градини и училищата са най-подходящият контингент за организиране на качествен подбор на деца за гимнастика и решаване на най-неотложните проблеми, свързани с двигателната активност на подрастващите и с проблемите на елитната гимнастика.

Предвидени са занимания до 6-7-годишна възраст в спортните клубове. Укрепване здравословното състояние на децата, формиране на знания, умения и навици, свързани с хореографията и основната гимнастика – типични приложни упражнения и игри, координация на движенията и физическото развитие на децата; създаване на интерес и приучване към системни занимания с гимнастика; постигане на физическо съвършенство; подготовка за участие в държавни, европейски, световни първенства и олимпийски игри.

Заниманията ще се провеждат 2 пъти седмично под ръководството на квалифицирани специалисти по гимнастика. Под формата на масови гимнастически композиции ще се организират празници в различни градове от страната със състезателен характер.

Най-талантливите деца ще се подбират и организират за занимания в спортните клубове от страната, с цел постигане на високо спортно майсторство.

В България с гимнастика активно се занимават около 1000 деца, гимнастици и гимнастички. Бройката е крайно недостатъчна за специализирани занимания за високи постижения.

България има доказани традиции за висок престиж в международен мащаб в лицето на нашия най-значим български гимнастик за всички времена **ЙОРДАН ЙОВЧЕВ**.

Участник е на 6 Олимпиади с 4 олимпийски медала – 1 сребърен и три бронзови, 2 пъти двоен Световен шампион на планетата, притежател е на много други призови места и медали от Световни купи и Международни турнири и други състезания. Той е легендата на нашия спорт.



При организирано практикуване на гимнастика се изследва първоначалното състояние на децата, чрез измервания на физическото им състояние и развитие.

МЕТОДИКА ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ КАЧЕСТВА НА ДЕЦАТА:

Показатели за изследване на физическите качества на децата	
<p>1. <i>20 м спринт от висок старт:</i> Измерването става с хронометър и времето се отчита в секунди. Разстоянието за спринта е по-голямо от 25 метра, за да няма предварително принудително намаляване на скоростта. Заставане на старт на 3 метра разстояние от мястото на измерване на 20 м. Определя се равнището на бързината с точност до 0,01 сек.</p>	
<p>2. <i>Дълъг скок от място:</i> Отскача се от място от ограничителна линия. Отскокът и приземяването се извършват с двата крака едновременно. Изпълняват се по два опита, като се отчита по-добрият. Служи за оценка на отскокливостта.</p>	
<p>3. <i>Гъвкавост (подвижност) в тазобедрени стави – страничен шпагат:</i> При изпълнение на страничен шпагат тазът трябва да бъде на една линия с глезените, краката да са обтегнати, тялото изправено. Измерва се разстоянието между симфизата и пода в см. Информацията е за подвижността в тазобедрените стави.</p>	
<p>4. <i>Дълбочина на наклона на гимнастическа пейка:</i> Подвижността в кръстно-поясната област се измерва от стоеж с ръце горе на гимнастическа пейка. Изпълнява се наклон, като краката трябва да са събрани и обтегнати. Измерва се разстоянието между стъпалата и пръстите на ръцете в см. Характеризира подвижността на гръбначния стълб, тазобедрените и коленните стави.</p>	
<p>5. <i>Свиване и обтягане на ръцете във вис:</i> От вис на гимнастическия прът се извършва свиване и обтягане на ръцете, като главата се повдига до нивото на хватата. Краката събрани, лактите близо до тялото. Отчита се броят на повторенията. Характеризира силовата издръжливост на ръцете.</p>	
<p>6. <i>От вис повдигане на краката до хватата:</i> Изпълнява се от вис на гимнастическия прът. При повдигането, краката трябва да са събрани. Отчита се максимален брой повдигания. Характеризира силовата издръжливост на коремните мускули.</p>	

Уважаеми родители,

В гр. София масовият подбор на деца за **ГИМНАСТИКА** и проверка на физическите качества на децата ще се извърши на **26 и 27.09.2018 от 16,00 ч. и на 29.09.2018 г. от 9 00 ч.** в зала „Герена“, адрес: Комплекс стадион "Георги Аспарухов", бул.Владимир Вазов №14, зала по Спортна гимнастика, вход през паркинга - спирка на градски транспорт: Улица "Васил Кънчев" на тролейбус №1 и автобус №78 и №100. Заявка за участие в подбора може да направите до **26.09.2018 г. на e-mail: levskispartak08@gmail.com** или на телефон **0878 535 475** – г-жа Милена Мавродиева. Заявката трябва да съдържа имена на детето, възраст, № на детска градина в район Подуяне.

С уважение,

Председател на БФГ:

(Красимир Дунев)

12.08.2018 г.

София

Генерален секретар на БФГ: (Йордан Йовчев)