

# 10 вопросов

## о художественной гимнастике

### 1. С какого возраста можно отдать дочку на гимнастику?

Самый оптимальный возраст для начала гимнастического пути 4-5 лет. Но нередко малыши начинают заниматься пораньше: в 3-4 года. У всех клубов есть группа начальной подготовки/раннего физического развития, где юных гимнасток учат правильно ходить, тянуть носочки, садиться на шпагат, вставать в мостик, проводят разные развивающие игры и знакомят с гимнастическими предметами. Эти навыки только помогут девочкам в дальнейшем, когда они осознанно начнут заниматься художественной гимнастикой. Обычно осознанные тренировки начинаются в школьном возрасте, когда гимнастка начинает чувствовать тело и гимнастический предмет. Растяжка, приобретенная в дошкольном возрасте, станет преимуществом для ребенка.

### 2. Что необходимо иметь при себе на занятии, а также внешний вид ребёнка?

Для занятий художественной гимнастикой ребенок должен иметь аккуратный внешний вид! Быть одетым в черный гимнастический купальник и черные лосины, также можно разнообразить тренировочную форму черной майкой/футболкой и шортами, на ногах – белые носочки и полупешки для художественной гимнастики.

Волосы для занятий должны быть собраны в пучок или закрепленную косу. Распущенные волосы, хвосты, косы, большие резинки с декоративными

цветочками/бабочками и т.д. запрещены и недопустимы на занятиях – в целях безопасности ребенка.

На первых занятиях из предметов художественной гимнастики ребенку, как правило, ничего не потребуется, только желание. В последствии на тренировках будут появляться предметы, а именно: скакалка гимнастическая, обруч, мяч, булавы, лента с палочкой. Для разминки будут нужны: специальная гимнастическая резина, грузы, наколенники, записанная на носитель музыка для упражнений, полочешки, тренировочная форма и обязательно бутылочка воды.

### **3. Могут ли родители присутствовать в зале и как оценивать эффективность занятий?**

Согласно правилам многих спортивных клубов родителям запрещено присутствовать в зале во время тренировки, так как дети отвлекаются и не могут сфокусировать внимание на тренере, а также частенько начинают жалеть себя, плакать и лезть к родителям на руки, если это первые тренировки ребенка.

Не нужно расстраиваться, ведь существуют специальные мероприятия, которые проводят спортивные клубы, чтобы родители могли посмотреть, как тренер работает с детьми, как их ребенок ведет себя на тренировке и есть ли результат. Как правило, оценкой результатов занятий служат — открытые уроки в середине учебного года, различные соревнования и первенства, фото и видеосъемка гимнасток на тренировке. Такой формат проведения занятий зарождает настроение состязательности в детском коллективе, позволяет оценить результаты, достигнутые ребенком при помощи поддержки родителей и усилий тренера, помогает увидеть и исправить ошибки, совершенные на выступлении.

Дорогие родители, нужно помнить, что гимнастика – это сложный вид спорта, который требует полной концентрации от ребенка, а присутствие родителей на тренировках очень отвлекает гимнасток и затрудняет работу тренера.

#### **4. Что получает ребёнок в результате посещения занятий по художественной гимнастике?**

При правильном подходе тренера, вовлеченности родителей и искреннем желании ребенка, у гимнастки в раннем возрасте формируется позитивное отношение к художественной гимнастике, несмотря на тяжелые тренировки и растяжку.

Также формируется заинтересованность продолжать тренировки благодаря тому, что ребенок начал достигать и ощущать результаты: появляется выносливость, развивается координация в движениях, формируется осанка, ощутимы положительные изменения в физической подготовке. Благодаря хореографии формируется выворотность стоп, плавность и изящность рук. Работа с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) активно развивает мелкую моторику.

Не стоит забывать, что девочки также приобщаются к культуре, учатся хорошим манерам.

#### **5. Нужно ли проходить медосмотр?**

Обязательно раз в год необходимо проходить медосмотр у спортивного врача, чтобы вовремя выявить и предотвратить физические отклонения в детском организме. На соревнованиях ВСЕГДА допускаются только 100% здоровые дети.

В любой спортивной секции требуют приносить медицинскую справку о здоровье ребенка, только после этого зачисляют в спортивный клуб и допускают до тренировок.

## **6. Есть ли у гимнасток летние каникулы?**

Каникулы длятся 20-30 дней в летний период и 5-7 дней в зимний, за этот период гимнастки успевают отдохнуть и соскучиться по гимнастике. Нужно понимать, если гимнастки будут отдыхать все 3 месяца летних каникул, то можно завязывать с этим делом, так как все что было наработано за год благополучно пропадет. Во время учебного года гимнастки тренируются в день по 3-4 часа, что довольно мало для осваивания нового. Во время летних сборов же гимнастки и тренер находятся в зале целый день и успевают изучить много нового.

Сборы необходимы для развития ребенка в данном виде спорта. Во-первых они оказывают существенное влияние на характер — развитие дисциплины, самостоятельности, ответственности и других полезных качеств. Во-вторых девочки борются со стеснением и заводят новые знакомства, ведь на сборы часто приезжают тренеры и гимнастки с других городов, а конкуренция способствует ускоренному развитию на совместных тренировках. Также дети пробуют освоить новые навыки, им преподают современный танец, цирковое и актёрское мастерство, классический балет и изобразительное искусство. Все это помогает гимнастке чувствовать себя увереннее на ковре во время выступления.

## **7. Будут ли у моего ребёнка разряды и звания?**

После 6 лет гимнастка может претендовать на участие в классификационных соревнованиях, где происходит выполнение разрядов. Гимнастка должна набрать определенное количество баллов, выступая по программе того или иного разряда. Решение об участии в классификационных соревнованиях

принимается исключительно тренерским составом исходя из личного уровня подготовки каждой конкретной гимнастки.

### **Спортивные разряды и их присвоение:**

- II и III юношеские спортивные разряды — с 6 лет;
- I юношеский спортивный разряд — с 7 лет;
- III спортивный разряд — с 8 лет;
- II спортивный разряд — с 9 лет;
- I спортивный разряд — с 10 лет;
- КМС — с 12 лет;
- Спортивные звания МСМК и МС присваиваются с 15 лет.

### **8. К чему готовиться родителям, и правда, что успех ребёнка зависит от родителей?**

- Ребенку потребуются ваша вовлеченность, поддерживайте и проявляйте внимание, мотивируйте заниматься тренировками дома
- Обсуждайте с ребенком ваши общие ожидания от занятий спортом. Если у вас действительно серьезные намерения и вы ставите целью, например, выступить на Олимпиаде, то нужно быть готовыми к тому, что гимнастика будет на первом месте, а учёба в школе отойдёт на второй план.
- Подготовьтесь к тому, что после первых занятий у вашего ребенка будут сильно болеть мышцы из-за интенсивной растяжки. Этот период нужно перетерпеть.
- Если юная гимнастка намерена выступить на соревнованиях и показательных выступлениях, то следует подготовить ее к возможным ошибкам, объяснить, что неудачи бывают у всех, и не нужно вешать нос.
- Нужно помнить, что тренировки ребенка напрямую зависят от родителей. Начнем хотя бы с того, что необходимо возить ребенка на

тренировки – 2 раза в неделю по часу. Через определенное время часы и регулярность тренировок увеличиваются, и ребенок занимается уже 5, а то и 6 раз в неделю по 3-4 часа.

- Родителям нужно запастись терпением, потому что обучить чему-либо ребенка – это долгий процесс. И, конечно, очень важно, что в переходный сложный период девочки находятся не где-то, а занимаются в зале.

**Поговорим об экипировке и что понадобится ребенку для занятий (примерные цены):**

- легинсы, футболка, носки ~1500-2000 рублей. На начальном этапе можно обойтись таким набором одежды;
- получешки ~500 рублей;
- наколенники ~ 300 рублей;
- гимнастический купальник ~1000 рублей;
- гимнастическая скакалка ~ 500 рублей;
- гимнастический обруч + обмотка ~ 500 рублей;
- гимнастический мяч от 500 рублей;
- гимнастические булавы от 500 рублей;
- гимнастическая лента + палочка от 1500 рублей.

Как мы уже выше писали, в начале занятий вашему ребёнку не понадобится весь этот список. Перед покупкой инвентаря необходимо проконсультироваться с тренером. Также нужно учитывать, что с возрастом ребёнку, потребуются более дорогие экипировка и инвентарь.

## **9. Можно ли тренировать ребёнка дома?**

Многие тренеры категорически против домашних тренировок, ведь они легко могут нанести вред здоровью ребенка. Родитель не знает, как правильно

проводить тренировку, а кроме того, мама должна оставаться для ребенка мамой, а не становиться строгим тренером.

Но бывает тренер задает домой базовые упражнения для отработки, например «бабочка» и «складочка». Эти упражнения простые, но полезные, и ими нельзя навредить ребенку. Как их выполнять — вам покажет тренер.

#### **10. Какая система мотиваций для юных гимнасток бывает?**

Во многих спортивных клубах разработана система мотивации, основой которой является фирменный «Дневник гимнастки». В Дневник тренер клеит наклейки за каждую тренировку и ставит оценки. Нужно понимать, что оценки ставятся не за умения и навыки, так как они развиваются у каждого ребенка в своем темпе, а за старание! Оценки за тренировку являются дополнительным стимулом для ребенка и способом обратной связи между тренером и родителем.