

Гимнастика, начало

Ежегодно спортивные школы, клубы и секции всей страны открывают свои двери для будущих гимнасток. И, конечно, перед родителями юных спортсменок остро встает вопрос экипировки.

Прекрасно, если в школе или секции подготовились и составили список необходимых вещей и инвентаря. Но, к сожалению, в боль-

шинстве случаев приходится заниматься этим вопросом самостоятельно. Что же все-таки нужно для первых тренировок?

Идем по порядку.

Карьера, каждой без исключения гимнастки, начинается с первого предмета — скакалки. И, конечно, ее мы и будем приобретать в первую очередь. Самый главный критерий в выборе скакалки — это не цена, а, как это ни странно, рост гимнастки. У разных производителей, как правило, представлены два размера гимнастических скакалок — 2,5 и 3 м. Формула расчета простая: рост гимнастки умножаем на два — вот и нужный нам размер. Для самого начала гимнастической карьеры отлично подойдет скакалка отечественных производителей.

Для того чтобы подготовить предмет, гимнастка должна встать ногами на середину скакалки и развести руки с зажатыми концами в сторону, лишнее необходимо обрезать (в этом случае длина скакалки для гимнастики с завязанными узлами будет достигать плеч спортсменки).

Важно!!! Обрезать скакалку нужно равномерно с обеих сторон. Обрезанные концы нужно опалить огнем.

Каждый тренер создает учебно-тренировочный план самостоятельно, с учетом особенностей детей и методики клуба. Вполне вероятно, что нам могут понадобиться такие предметы, как обруч и мяч. Вот здесь лучше прислушаться к мнению тренера. На что стоит обратить особое внимание — это на размер предмета.

Для тренировок и соревнований обручи для гимнастики могут изготавливаться из ПВХ, пластика и полиэтилена.





Диаметр обруча подбирается в соответствии с ростом спортсменки.

Рост, см	Диаметр обруча, см
До 135	70
135—150	75
150—160	80
160—170	85
170 и выше	90

Чтобы избежать деформации, хранить обруч необходимо в специальном чехле, в горизонтальном положении.

Индивидуальный дизайн предмета можно выполнить при помощи обмотки обруча специальной клейкой лентой.

И если обруч в специализированном магазине вам легко подберут в присутствии гимнастки, то с мячом чуть сложнее. Тут необходимо знать нужный диаметр мяча. У гимнастических мячей их три: 15 см — для самых маленьких, 17 см — для гимнасток чуть постарше и 18,5 см — это стандарт. Хотя бывает и так, что самые юные гимнастки начинают работать сразу со стандартным мячом. Для защиты от повреждений мяч необходимо хранить в специальном чехле.

Таким образом, для начала спортивной карьеры гимнастке необходимы:

1. Рюкзак или сумка для спортивного инвентаря.
 2. Скакалка.
 3. Обруч и специальный чехол для него.
 4. Мяч и специальный чехол.
 5. Мягкие наколенники для защиты суставов.
- Одежда и обувь для занятий.

Специальная гимнастическая обувь (полупальцы, полутапочки, полчешки) подбирается исходя из физиологических особенностей стопы. Для самого начала тренировок можно ограничиться короткими белыми носочками.

Одежда для тренировок, в первую очередь, должна быть удобной для самостоятельного использования детьми, чтобы не возникало проблем с переодеванием и т.д. Сложные комбинезоны в этом случае не лучший вариант. Не рекомендуется покупать форму «на вырост». Предпочтение лучше отдать одежде из натуральных тканей. Хорошо приобрести сразу несколько комплектов на смену.

Рекомендуется:

- белые носочки
- шорты
- лосины
- майки-борцовки
- болеро для разогрева

Как правило, гимнастки тренируются в одежде черного цвета, но во всех правилах есть исключения. Также очень часто у спортивных клубов есть своя форма, что облегчает выбор тренировочной одежды.

Конечно, каждый родитель мечтает экипировать гимнастку с головы до пят, но, поверьте, это только начало и все еще впереди — и красивые купальники, и сложный инвентарь. Покупать все и сразу совершенно не обязательно. Если вам хочется «побаловать» юную спортсменку, купите ей маленькую безделушку — брелочек в виде гимнастического инвентаря или блокнотик, куда она сможет записывать свои гимнастические достижения.

Занимайтесь, улыбайтесь, и пусть каждая тренировка для юной спортсменки будет маленьким праздником грации и красоты.

Материал подготовила **А. Волкова**
(управляющая интернет-магазином
«Грация-спорт»)