

Информация для родителей

(педагог Талызина М.С.)

Как правильно подобрать предметы для занятий художественной гимнастикой?

При подготовке программы в художественной гимнастике нужно тщательно продумывать как цвет самого купальника для выполнения каждой композиции, так и выбор цвета и отделки гимнастического предмета, с которыми спортсменка выступает. Только в этом случае образ будет законченным и гармоничным, и девушка на соревнованиях сможет продемонстрировать свое мастерство, достигнутое годами напряженных тренировок.

Выигрышно смотрится сочетание, в котором цвет предмета и костюма отличаются на несколько тонов. Для расстановки цветовых акцентов используют цветной скотч, при помощи которого создаются оригинальные орнаменты, яркие блески для оформления мяча и других предметов экипировки.

Скакалка для художественной гимнастики

Пеньковая или синтетическая, не должна иметь никаких ручек, только один или два узла на каждом конце.

Стандартный размер скакалки 2,5 -3 метра.

Как правило, покупаемая скакалка оказывается велика, поэтому ее необходимо обрезать под рост гимнастки. Считается, что обрезать скакалку нужно с обеих сторон, чтобы не изменялась центровка, и завязывать одинаковые узлы с обоих концов. Сколько сантиметров обрезать лучше подскажет тренер. Общепринято, что скакалка с уже завязанными узлами должна быть выше подмышек и почти доходить до плеч, (маленьким деткам можно оставить «на вырост» - чтобы узелки доставали до мочек ушей) когда гимнастка стоит на ней обеими ногами по центру (ноги вместе).

Узлы пеньковой скакалки можно закрепить, прошив нитками, у нейлоновой скакалки узлы можно обжечь.

Как себя ведет: «Об нее спотыкаются». Хотя считается самой покладистой — именно с нее начинается обучение в художественной гимнастике.

Обруч для художественной гимнастики

При подборе обруча нужно помнить следующие правила:

Из синтетических материалов (например, пластмассы), которые не деформируются при движении. Круглый.

Вес — 300 г. (Вес юниорских обручей 260 г.). Гладкий или же шероховатый, цветной, полностью или частично покрытый клейкой лентой (но только не флюоресцентной). Диаметр покупаемого обруча напрямую связан с ростом (а не возрастом) спортсменки: До 135 см рост – 70 см диаметр; 135-150 – 75; 150-160 – 80; 160-170 – 85; 170 и выше – 90.

Размеры обручей представлены для любого возраста (в диапазоне от 60 см. до 90 см. с промежутком 5 см.). Примерное соответствие размера и возраста:

3-6 лет: 60 см

6-7 лет: 65 см

7-8 лет: 70 см

9-10 лет: 75 см

10-12 лет: 80 см

12 лет и старше: 90 см

Мяч для художественной гимнастики

Выбирая мяч для художественной гимнастики, нужно помнить несколько основных правил: Мяч резиновый. Или из синтетических материалов, столь же эластичных, как резина.

Диаметр — 18 - 20 см, вес не менее 400 г, любого цвета.

Для детей возрастом до 7 лет и ростом до 130 см лучше покупать юниорский мяч диаметром 16 см. Несмотря на то, что ребенок будет расти, с таким мячом можно будет тренироваться еще 2-3-года. Стандартные мячи в таком возрасте неудобны в работе, слишком велики для ребенка.

Для спортсменок постарше (9-10 лет) оптимальны гимнастические мячи диаметром 18,5 см, предназначенные для взрослых. Кроме самого мяча, каждой девушке понадобятся насос для подкачивания предмета и чехол для хранения и транспортировки.

Булавы для художественной гимнастики

Для выступления каждая спортсменка должна иметь две булавы, изготавливаемые из пластика, натурального или синтетического каучука. Выбирая булаву нужно помнить следующее:

Каучуковые или синтетические. Длина — 40 — 50 см, вес — минимум 150 г (каждая). Диаметр головки не более 3 см.

Юниорские (детям до 10 лет) булавы Sasaki имеют длину всего 36 см. Также детям до 10 лет можно сразу начинать работать с булавами Амауа длиной 41 см. Широкая часть называется телом, узкая — шейкой.

Шейка и тело покрываются обычно клейкой лентой - однотонной или разноцветной.

При выборе материала для изготовления снаряда нужно помнить, что булавы из пластика проще в обращении – при падении на пол они не дают сильного отскока, но при случайном падении на спортсменку могут нанести достаточно болезненную травму.

Для предупреждения скольжения рекомендуется использовать снаряды с бархатными ручками.

Лента для художественной гимнастики

Лента для выступления – самый легкий (по весу) предмет в художественной гимнастике, она изготавливается из вискозного волокна или сатина.

Состоит из палочки (пластмасса или оргстекло), собственно ленты и скрепляющего карабинчика, который иногда заменяется нейлоновым ремешком.

Длина палочки - 50 - 60 см (вместе с карабинчиком). Лента — цельная полоска ткани шириной от 4 до 6 см, весит 35 г и больше. Длина покупаемой ленты зависит от возраста и разряда, по которому выступает гимнастка на соревнованиях: 14 лет и старше, МС – 6 м; 9-14 лет, КМС, 1-2 взр.разряд – 5 м; До 9 лет, 3 взр.разряд и ниже – 4 м. Для лент 5 и 6 метров подойдут все палочки, кроме юниорских MJ-82 и MJ-79 Sasaki, т.к. будут слишком легкими. Эти палочки идеально соответствуют лентам длиной 4м.

Как себя ведет: «Завязывается». Реагирует на малейшие колебания воздуха, даже от кондиционеров. А впитывая влагу, изменяет свои свойства — поэтому гимнастки обязательно берут с собой утюг и часто гладят ленту.

Лента для художественной гимнастики может быть однотонной или раскрашиваться с помощью специальных анилиновых красок. После этого вся лента обрабатывается заранее заваренным крахмалом, подсушивается и проглаживается горячим утюгом. Непосредственно перед тренировкой или соревнованиями ленту нужно по всей длине обработать антистатиком в аэрозольной упаковке. Цвет палочки выбирается произвольно – он должен совпадать с цветом самой ленты или цветом гимнастического купальника. Длина палочки напрямую зависит от длины предмета – для ленты 4-4,5 метра палочка должна быть 50 см, для 5-метровой ленты – 57 см, для взрослой спортсменки оптимальная длина палочки – 60 см.

Для транспортировки и хранения также потребуются барабан для плотного скручивания ленты, запасной карабин для крепления и общий чехол.