

Руководящие принципы детской гимнастики

ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ ФИНЛЯНДИИ 2023

Аннотация

Руководящие принципы детской гимнастики будут способствовать становлению тренерской культуры, основное внимание в которой уделяется детям. Цель заключается в том, чтобы поддержать реализацию прав детей в гимнастике и в то же время повысить качество занятий и общего благополучия юных спортсменов. Настоящие руководящие принципы продиктованы необходимостью изменений в спортивной культуре гимнастики.

Руководящие принципы призваны повлиять на обеспечение всем детям равных возможностей для занятий гимнастикой. Они также учитывают перспективу устойчивого развития.

Руководящие принципы касаются безопасности и объема детских тренировок, ограничения затрат на тренировки, поддержки благополучия гимнастов и гимнасток, продолжения занятий гимнастикой в более взрослом возрасте, более длительной карьеры и обеспечения защиты спортсменов и спортсменок от обсуждения их тел. Руководящие принципы играют значительную роль в поддержке вовлеченности и свободы выбора самих детей.

Руководящие принципы содержат правила, которые являются обязательными для членов Федерации гимнастики Финляндии, а также рекомендации и инструкции для всех участников гимнастической деятельности. Цель заключается в том, чтобы контролировать всю деятельность, связанную с занятиями гимнастикой детьми до 12 лет, а также предложить рекомендации для реализации возможности занятий гимнастикой среди подростков (от 13 до 17 лет). Руководящие принципы представляют собой конкретную поддержку для клубов и взрослых деятелей в сфере гимнастики, включая тренеров, инструкторов и преподавателей танцев.

Руководящие принципы опираются на права ребенка, которые взрослые обязаны соблюдать и которыми нельзя пренебрегать в занятиях гимнастикой (глава 1). Руководящие принципы определяют, как вопросы ответственности распределяются между всеми участниками процесса (глава 3).

В отношении соревнований, спортивных сборов и мероприятий, проводящихся в других странах, отдельно приводятся меры обязательного характера и рекомендации (глава 4). Обязательный руководящий принцип — ребенок может участвовать в международной деятельности только после того, как ему или ей исполнится 10 лет. Эта политика вступает в силу 01.01.2023. При этом рекомендуется, чтобы ребенок начинал участвовать в международной деятельности не раньше того календарного года, в котором ему или ей исполнится 12 лет. К 01.01.2026 планируется поднять обязательную возрастную границу до 12 лет. Федерация гимнастики прорабатывает этот вопрос вместе с представителями клубов.

В руководящих принципах подробно затрагиваются возрастные ограничения для начала участия в национальных и международных соревнованиях, судейство на соревнованиях и объявление результатов, а также обязательные правила и рекомендации, касающиеся костюмов для соревнований.

Руководящие принципы представляют собой комплексный документ, регулирующий деятельность детских клубов-членов Федерации гимнастики, который был разработан в сотрудничестве с экспертами и представителями клубов.

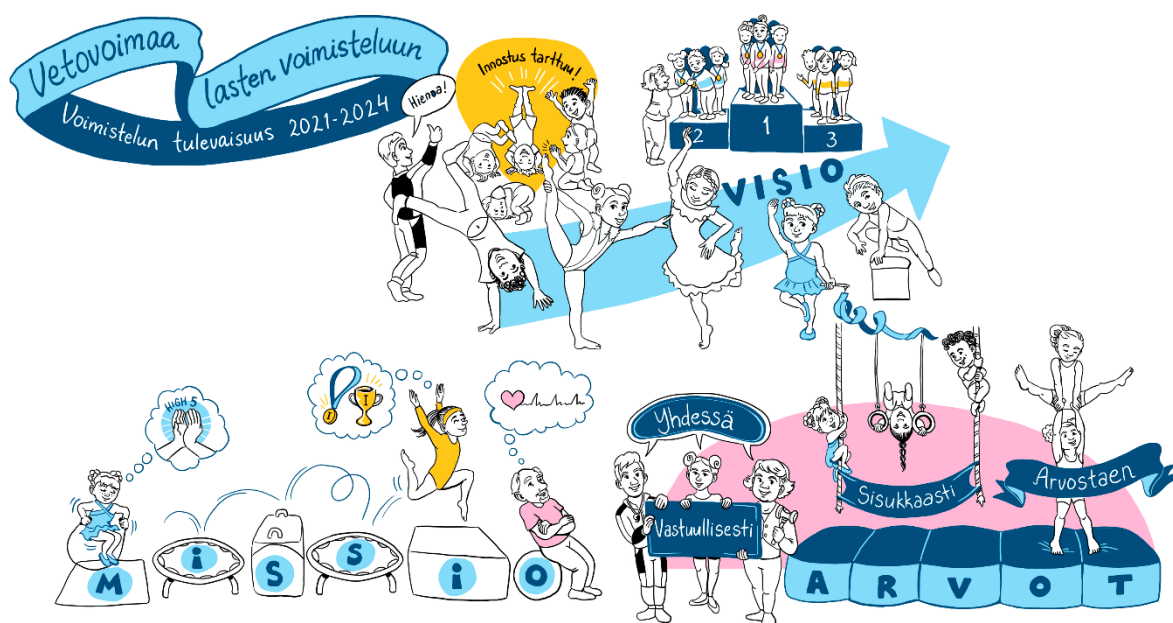
Содержание

Введение	3
1. Права ребенка как основа руководящих принципов	5
1.1. Пять основных пунктов руководящих принципов в детской гимнастике.....	5
1.2. Гендерная нейтральность	6
1.3. Спортивные соревнования	6
1.4. Безопасность и ответственность	7
1.5. Участие.....	8
2. Рост и развитие ребенка и формирование групп	9
2.1. Формирование команд и групп.....	9
2.2. Разделение детей на группы	10
3. Обязанности	11
3.1. Обязанности Федерации гимнастики	11
3.2. Обязанности клуба	11
3.3. Обязанности тренера	13
3.4. Обязанности опекуна	14
3.5. Сотрудничество с родителями	14
4. Руководящие принципы проведения соревнований.....	16
4.1. Международные соревнования, мероприятия и спортивные сборы	17
4.2. Внешний вид на соревнованиях (включает костюмы для выступлений, прически и т. п.).....	17
4.3. Одежда для тренировок	20
5. Что должен учитывать организатор детских соревнований.....	21
5.1. Принципы безопасного пространства	21
5.2. На что следует обращать внимание во время мероприятия.....	21
6. На что должны обращать внимание хореографы или составители номеров.....	23
7. Советы инструкторам/тренерам по предоставлению обратной связи и работе с эмоциями	24
8. Инструкции и руководящие принципы для детской гимнастики	25
8.1. Руководящие принципы по ответственному подходу к тренировке подвижности	26
8.2. Руководящие принципы по защите от обсуждения тела.....	27
8.3. Руководящие принципы по свободе выбора питания	27

Введение

Руководящие принципы детской гимнастики предназначены для контроля за деятельностью гимнастических клубов. Документ представляют собой конкретную поддержку для клубов и всех причастных к гимнастике, включая тренеров, инструкторов, учителей и опекунов спортсменов. Руководящие принципы содержат правила деятельности Федерации гимнастики Финляндии и рекомендации для всех, кто взаимодействует с гимнастами.

Руководящие принципы основываются на национальном законодательстве Финляндии и международной конвенции о правах человека, а именно Конвенции ООН о правах ребенка. При составлении руководящих принципов также были приняты во внимание национальная детская стратегия, собственная стратегия Федерации гимнастики Финляндии на 2021–2024 гг., перемены в обществе и концепция тренерской работы, ориентированной на человека.



Стратегия Федерации гимнастики Финляндии на 2021–2024 гг.

Права детей в спорте принадлежат всем детям. Права не зависят от пола ребенка или его/ее родителей, а также этнического происхождения, убеждений, сексуальной ориентации, строения тела, уровня физического развития, потребности в поддержке или другой причины личного характера.

Первоочередная задача руководящих принципов — поддержать реализацию прав детей в гимнастике.

Кроме того, через руководящие принципы в детской гимнастике реализуются этические нормы и различные задачи программы ответственности в гимнастике (безопасная среда, равноправие, равенство и экологическая ответственность).

Руководящие принципы также будут влиять на стоимость занятий гимнастикой. Таким образом будет поддерживаться возможность каждого ребенка заниматься гимнастикой.

Руководящие принципы в детской гимнастике подразделяются на три уровня:

- принципы, посредством которых Федерация гимнастики задает направление деятельности и накладывает обязательства на своих членов и их сотрудников;
- рекомендации, в которых Федерация гимнастики рекомендует клубам и другим заинтересованным сторонам обращать внимание на определенные аспекты деятельности;
- инструкции, в которых Федерация гимнастики инструктирует клубы и других деятелей контролировать свою деятельность.

Федерация гимнастики разработала процедуры и инструкции, касающиеся обнаружения и устранения возможных нарушений, ненадлежащих практик и неясностей (www.voimistelu.fi/vastuullisuus). Кроме этого, у каждого клуба должны быть собственные процедуры для решения различных вопросов на уровне клуба. Нарушения определяются в соответствии с общими правилами Федерации гимнастики по проведению соревнований и применению дисциплинарных мер.

Если клубы или деятели не будут соблюдать обязательные руководящие принципы, дело может быть передано на рассмотрение в рабочую группу Федерации по этическим вопросам, которая оценивает возможные дальнейшие меры.

Руководящие принципы вступают в силу 01.01.2024, но Федерация гимнастики рекомендует ознакомиться с ними уже осенью 2023 года и развивать свою деятельность соответствующим образом.

Национальные правила проведения соревнований и судейства для разных видов гимнастики будут по мере необходимости приведены в соответствие с руководящими принципами, и переход на новую политику будет осуществляться в период до начала следующей продажи лицензий 01.09.2024. Группы экспертов по отдельным видам гимнастики будут информировать о возможных изменениях в системе соревнований для каждого вида.

Руководящие принципы будут дорабатываться в последующие годы, и информация о возможных изменениях, в том числе касающиеся возрастных ограничений по участию в международных мероприятиях, будет опубликована не позднее июня следующего года.

1. Права ребенка как основа руководящих принципов

Все в возрасте до 18 лет являются детьми — как спортсмены, так и молодые инструкторы.

Права детей обязаны соблюдать все. Обязательства по защите детей основываются как на национальном законодательстве, так и на международных договорах по правам человека, в особенности на договорах по правам детей, а именно Конвенции ООН по правам ребенка.

У детей есть права, а у взрослых — ответственность за их реализацию.

Целью в детской гимнастике является обеспечить детям безопасную среду для тренировок и дать им возможность по своему усмотрению продолжать заниматься гимнастикой как можно дольше. Детям и подросткам следует предоставить возможность влиять на собственный путь в спорте и принимать участие в его развитии.

Взрослые несут ответственность за все расходы, связанные с занятиями спортом. В последние годы объем тренировок вырос, а затраты на занятия в некоторых регионах увеличились в 2–3 раза. Увеличение объема тренировок, улучшение условий, зарплата профессиональных тренеров, расходы на проезд и спортивные сборы, костюмы и снаряды для занятий, костюмы для соревнований и другие сопутствующие расходы привели к росту затрат в гимнастике, и эту проблему пытаются решить с помощью различных руководств, рекомендаций или инструкций.

Руководящие принципы должны повлиять на положение детей в гимнастике. Они выражают ценности, которые должны лежать в основе практических занятий в спортивных клубах.

1.1. Пять основных пунктов руководящих принципов в детской гимнастике

Обязательным условием качественных занятий детской гимнастикой являются руководство и тренировочный процесс, ориентированные на самого ребенка. В гимнастике мы реализуем следующие основные пункты руководящих принципов детской гимнастики.

- 1. Мы создаем безопасную рабочую среду и атмосферу на тренировках.**
- 2. Мы предлагаем детям возможности для участия и влияния.**
- 3. Мы поддерживаем радость от занятий и значимость спорта у детей, а также укрепляем самостоятельность и долгосрочное развитие (воспитание с интересом к активному образу жизни).**
- 4. Мы создаем возможности для многогранной детской спортивной культуры с элементами игры.**
- 5. В нашей спортивной культуре мы уделяем внимание росту, развитию, здоровью и благополучию детей, чтобы воспитать благополучных и уверенных в себе спортсменов. Благополучие и здоровье ребенка всегда должны быть важнее успехов на соревнованиях.**

В стратегии Федерации гимнастики качественная детская гимнастика ориентирована на детей до 12 лет, но не исключает качественные спортивные занятия для подростков. Когда речь идет о правах

ребенка, всегда используется термин «дети» (до 18 лет), поэтому руководящие принципы детской гимнастики распространяется не только на детей, но и на тех, кто занимается в молодежных группах и участвует в спортивных соревнованиях для молодежи.

Качественные детские тренировки подчеркивают цели детской гимнастики: энтузиазм, качество и совместный успех. Самое главное — занятия должны способствовать росту и развитию ребенка в безопасной атмосфере, которая предполагает участие и одобрение.



Качественная детская гимнастика

1.2. Гендерная нейтральность

Качественное руководство и тренерская работа с детьми подразумевают, что мы не говорим о девочках и мальчиках — детей следует называть по имени или использовать другие гендерно-нейтральные выражения (например, дети, гимнасты и гимнастки, члены команды, танцоры).

Каждый ребенок имеет право быть самим собой. У каждого есть право определять свой пол и участвовать в тренировочных программах и национальных соревнованиях для детей до 12 лет в соответствии со своей идентичностью.

1.3. Спортивные соревнования

Этот раздел руководящих принципов определяет, насколько долгими могут быть поездки на детские соревнования, в каких соревнованиях дети могут участвовать, и каким образом тренер может повлиять на стоимость участия в соревнованиях со своей стороны.

Занятия гимнастикой подразумевают соревновательную деятельность, учитывающую интересы детей, которая мотивирует многих детей учиться новому, практиковаться, вести активный образ жизни и развивать социальные навыки.

Соревнования — неотъемлемая часть детского спорта, но они должны происходить на условиях, отвечающих интересам самих детей.

В основе детской соревновательной деятельности должны лежать радость от участия, спортивное мастерство и его развитие, приобретение соревновательных навыков и управление эмоциями, а не успех и факторы, связанные с внешностью (костюмы, макияж).

При развитии собственных соревновательных систем в разных видах гимнастики рекомендуется обратить внимание на протоколы, категории и количество детей, которым вручаются награды. Согласно данным исследований, жесткая конкуренция на соревнованиях в слишком раннем возрасте и оглашение списков победителей среди детей младшего возраста приводят к тому, что дети решают бросить спорт или утрачивают интерес к нему на раннем этапе.

В детской соревновательной деятельности рекомендуется давать детям положительный учебный опыт, а также ставить цели для индивидуального пути развития. Детей не следует слишком много сравнивать между собой.

Детские соревнования также требуют ответственного отношения со стороны судей. Судейские решения должны быть направлены на развитие участников соревнований. Письменная обратная связь должна подчеркивать сильные стороны, поощрять детей и способствовать их развитию. При этом также необходимо уважать право растущих детей на защиту от обсуждения их тела.

Следует стремиться обеспечить каждому ребенку возможность заниматься в группе. Из практических соображений все дети в клубе не могут относиться к одной группе, но клуб должен уметь объяснить ребенку и его/ее опекунам, как группы формируются.

1.4. Безопасность и ответственность

Дети имеют право на безопасную спортивную среду без давления, эксплуатации, дискриминации, посягательств или насилия. У ребенка есть право на физическую и психическую неприкосновенность и защиту от обсуждения его/ее тела и особенностей развития.

Упражнения на подвижность должны быть безопасными, и применять физическое давление в позициях запрещено. Тренер обязан исправлять (неправильные) позиции, но в работе необходимо понимать разницу между помощью и давлением.

Детям до трех лет рекомендованы только семейные спортивные занятия. На занятиях детей старше трех лет в зале должен присутствовать по крайней мере один совершеннолетний инструктор или ответственный родитель, который в итоге несет ответственность в экстренных ситуациях.

Кроме того, в зависимости от размера группы, в работе с детьми дополнительно могут участвовать несколько инструкторов или помощник тренера. Мы рекомендуем, чтобы каждый ответственный инструктор в группе был совершеннолетним и закончил обучение 1-го уровня, а также прошел

онлайн-курс Олимпийского комитета для ответственных инструкторов и учебную онлайн-программу «Вы не одни» (Et ole yksin).

1.5. Участие

У ребенка есть право участвовать в занятиях и соревнованиях. Цель детских занятий — укрепление дружеских отношений ребенка и его вовлеченности в социальные ситуации. Спортивный клуб — это хорошая учебная среда.

В повседневных ситуациях дети также учатся справляться с разочарованием. Инструктор вместе с родителями должен помочь ребенку справиться с чувствами, вызванными разочарованием. В безопасной спортивной атмосфере от детей можно требовать уважать друг друга, инструкторов и тренеров, и практиковать хорошие манеры.

У детей есть право высказывать свою точку зрения. Дети также должны иметь возможность участвовать в планировании и реализации спортивной деятельности вместе со своим тренером или инструктором.

При это следует учитывать возраст детей. Например, маленькие дети могут выражать свое мнение поднимая вверх большой палец или с помощью рисунков.

После получения обратной связи важно выделить, какие отзывы о работе были получены, и как они будут использованы, чтобы дать понять, что обратная связь будет учтена.

У детей должно быть право выбирать вид спорта, и у них необходимо спросить, сколько раз в неделю они готовы заниматься. Также у самого ребенка необходимо выяснить, хочет ли он или она участвовать в соревнованиях.

У всех детей должна быть возможность заниматься спортом, независимо от финансового положения семьи и без давления, связанного с расходами на спорт. Клубы должны стремиться организовывать низкопороговые мероприятия, в которых смогут участвовать дети из окрестных районов. Кроме того, клубам было бы полезно выяснить, какие организации оказывают финансовую поддержку в их районе, и передать контактные данные семьям или разместить их на своем сайте.

2. Рост и развитие ребенка и формирование групп

В группах, где все дети родились в один календарный год, уровень их развития может значительно варьироваться. У детей одного возраста могут быть серьезные различия в уровне физического, социального и когнитивного развития. Кроме того, в вопросах эмоциональной зрелости разница может быть в несколько лет. Это может стать проблемой для работы тренера и достижения общих целей группы.

При формировании групп клубу следует решить, насколько строго он будет придерживаться разделения по возрасту и полу, и в какой мере следует ориентироваться на темпы развития ребенка.

Ребенку должна быть гарантирована защита от обсуждения его/ее тела и особенностей развития. Тело ребенка не следует комментировать, а обучение правильному питанию должно быть деликатным и проводиться с участием специалистов. У ребенка есть право на отдых и игру, а также на разнообразное и достаточное питание и достаточный сон параллельно с тренировками.

Родители и тренеры, работающие с детьми, должны уделять внимание благополучию растущих детей. Рост тела и однообразные тренировки повышают риск травм, связанных с повторяющимися нагрузками.

Для растущего организма ребенка важен баланс между спортом, отдыхом и досугом. Школьные каникулы не должны целиком состоять из спортивных сборов, право ребенка на отдых необходимо уважать.

Тренировки детей в возрасте до 7 лет должны включать разнообразные упражнения на развитие базовых двигательных навыков. В этом возрасте игра должна быть неотъемлемой частью тренировок. Клубам следует поощрять детей вести активный образ жизни в том числе за пределами клуба.

Тренировки детей от 7 до 9 лет в клубе должны быть многоплановыми и способствующими разностороннему физическому развитию, чтобы каждый ребенок в достаточной мере овладел базовыми движениями для занятий и развития спортивных навыков. Игра все еще должна быть важной частью тренировок.

При работе с детьми старше 10 лет следует учитывать высокий уровень активности для закрепления основных навыков и формирования технической базы.

Во всех возрастных группах следует поощрять ребенка активно заниматься важными видами спорта за пределами спортклуба и в других спортивных секциях и проводить много времени на открытом воздухе.

При формировании групп и отборе в команду мы рекомендуем учитывать следующие моменты.

2.1. Формирование команд и групп

- При разделении на группы следует учитывать интересы ребенка: каждому ребенку необходимо подобрать группу для занятий в соответствии с его навыками и уровнем

развития. У ребенка также должна быть возможность найти группу своего уровня, которая отвечает его интересам и мотивации.

- Группы в клубе не должны быть строго фиксированными и постоянными, и исключающими возможность перехода между уровнями — их структура должна быть гибкой.
 - Дети (до 12 лет), отобранные в тренерские группы в командных видах спорта, должны входить в состав команды, и никого нельзя исключать по каким-либо причинам, кроме заболеваний и травм, или если сам ребенок хочет взять перерыв в соревнованиях.
- При формировании команд критерии для включения в группу должны быть открытыми для всех. Открытая информация о критериях должна быть опубликована заранее и должна включать список лиц, отвечающих за формирование групп.
 - Если у группы заранее определены цели, об этом также следует сообщить заблаговременно. Примеры таких целей: стремится ли группа в долгосрочной перспективе попасть в национальную сборную, участвовать в национальных соревнованиях, спортивных конкурсах или просто заниматься спортом.
- Ребенок может запросить отзывы для поддержки собственного развития. Детям следует объяснять условия для отбора в команду или группу, так, чтобы они поняли и получили достаточно информации для своего возраста.

2.2. Разделение детей на группы

- Слишком строгое разделение на группы в младшем возрасте не способствует привлечению в группу как можно большего числа заинтересованных детей.
- Формируя разные группы из детей младше 12 лет (в зависимости от уровня и навыков) следует учитывать равные права каждого ребенка стремиться получить место в группе. Важно отметить, что распознать талант у детей до 8 лет сложно, и ранний отбор не гарантирует, что участники группы продолжат заниматься во взрослом возрасте. Клубам стоит задуматься: можем ли мы дать каждому возможность дольше тренироваться в соответствии со своими возможностями и желаниями, и не принимать преждевременные решения от лица детей?

Пример: ребенок младше 8 лет вместе с семьей выбирает, будет ли он/она посещать занятия тренерской группы два, три или четыре раза в неделю. Так семья сможет выделить время на другие виды спорта. Иными словами, в тренер клуба должен осуществлять отбор детей в группу не по уровню, а с учетом разных целей и объема тренировок, чтобы родители могли выбрать подходящую им по форме занятий.

- Родителей следует вовремя проинформировать о возможном распределении по группам и объяснить, какой уровень приверженности требуется для занятий в соревновательной группе. С родителями рекомендуется открыто обсудить ресурсы и временные возможности семьи.
- Составы групп могут быть гибкими и меняющимися, поскольку рост и развитие ребенка происходят неравномерно. Изменения уровня мотивации и заинтересованности также возможны.
- Группы нельзя формировать на основе амбиций. Также никого нельзя исключать только потому, что тренер посчитал, что уровень мотивации ребенка снизился.
- При распределении по возрасту следует учитывать разнообразие ситуаций и их применимость (гибкие возрастные границы).

- Важно поддерживать чувство единства и принадлежности к группе.

Несколько вопросов, которые следует обдумать при формировании групп в клубах:

- Как и когда выясняется мнение детей?
- Осознаем ли мы, что отвечает интересам ребенка?
- Как мы, взрослые, реагируем на точку зрения ребенка? Как мы объясняем детям, что возможность поделиться своей точкой зрения приносит им пользу и преимущества, хотя не все пожелания детей (семей) могут быть учтены?
- Готовы ли мы менять спортивную культуру в нашем клубе с учетом мнения детей?

3. Обязанности

Четкое распределение обязанностей — необходимое условия для достижения общих целей в гимнастике. Федерация гимнастики рекомендует, чтобы следующие стороны выполняли перечисленные обязанности.

3.1. Обязанности Федерации гимнастики

- разрабатывать меры поддержки и руководства для занятий гимнастикой.
- контролировать исполнение руководящих принципов и обеспечивать рассмотрение спорных ситуаций.
- обеспечивать разработку программы ответственности Федерации гимнастики и распространение информации.
- предлагать возможности для повышения квалификации инструкторам, тренерам и другим сотрудникам клубов.
- проводить работу по внедрению изменений на международном уровне, в том числе для подъема возрастных ограничений и развития правил и спортивной культуры.
- открыто информировать о политиках, общих руководствах и правилах.

3.2. Обязанности клуба

- назначить в клубе ответственного сотрудника, чьи обязанности будут включать уточнение прав детей и руководящих принципов Федерации гимнастики. Этот сотрудник будет внедрять их в клубе и проводить инструктажи, а также обеспечивать рассмотрение актуальных вопросов правлением/руководством.

- использовать онлайн-тренинги, чтобы у каждого сотрудника было время на развитие своих навыков.
- регулярно проводить родительские собрания для опекунов детей, участвующих в соревнованиях и выступлениях.
- сформулировать основные принципы руководства и тренерской работы (* требуется от участников программы “Tähtiseurga”).
- оказывать поддержку инструкторам для повышения их квалификации и следить за тем, чтобы у каждого был собственный план обучения или информация о том, где на сайте Федерации гимнастики можно ознакомиться с перспективами обучения.
- проверять наличие судимостей у каждого нового сотрудника, приступающего к работе.
- документировать работу с детьми (месячные планы, инструкции по безопасности): это позволяет понять, когда дети получают возможности для участия и информацию о безопасных тренировках.
- обеспечить присутствие по крайней мере одного взрослого (старше 18 лет) на каждой тренировке, который не обязательно должен быть инструктором. Самое главное — знать, кто в итоге несет ответственность.
- следить за тем, чтобы ни один инструктор не оставался один с группой детей в ситуациях деликатного характера, связанной с ненадлежащим поведением или навыками безопасности.
- выдавать инструкции о том, как инструкторы должны отвечать на личные сообщения в социальных сетях.
 - инструктор в своей работе всегда отвечает за воспитание
- демонстрировать различные способы и возможности для детей по влиянию и участию в деятельности клуба.
- организовывать безопасную спортивную среду и условия (снаряды/инвентарь без повреждений, средства первой помощи).
- организовывать деятельность так, чтобы никто не был из нее исключен. Деятельность основывается на принципах равенства и равноправия независимо от пола, возраста, этнического происхождения или национальности, гражданства, языка, религии и убеждений, мнений, функциональных ограничений, состояния здоровья, сексуальной ориентации или иной причины личного характера.
- в деятельности клуба рекомендуется учитывать различные факторы, связанные с доступной средой и условиями для людей с ограниченными возможностями. Клубу может потребоваться принять отдельные меры для обеспечения фактического равенства в своей работе. К этим факторам относятся:
 - Доступность рабочей среды для людей с ограниченными возможностями
 - Социальная доступность
 - Доступность коммуникации, информации и услуг
- обеспечивать ребенку возможность заниматься другими хобби: если принуждать ребенка в раннем возрасте заниматься только гимнастикой, это лишит его/ее других увлечений и может привести к тому, что занятия будут слишком односторонними. Структура занятий в клубе должна быть достаточно гибкой по отношению к выступлениям и турнирам ребенка в других дисциплинах, если это возможно в рамках тренировочного графика. Иногда для отсутствия на командных тренировках требуется получить отдельное разрешение.
- ежегодно запрашивать обратную связь от спортсменов и их опекунов или предложить им постоянный канал для обратной связи.
- предложить канал для сообщения о возможных ненадлежащих действиях.

- запрашивать у детей и их родителей разрешение на съемку, если клуб использует фотографии или видео в публикациях (особенно фотографии, по которым можно установить личность ребенка).
 - У ребенка (даже маленького) необходимо спросить, хочет ли он или она быть на фотографиях (даже по прошествии нескольких лет).
 - представляя детей в социальных сетях, для их идентификации предпочтительно использовать только имя и/или прозвище.
- следить за тем, чтобы ракурсы на публикуемых фотографиях отвечали интересам ребенка. Например, во многих позициях во время движения ракурс и расположение одежды могут быть неудачными для ребенка.
- обеспечивать справедливое освещение жизни клуба на сайте, и избегать того, чтобы новости были сосредоточены исключительно на успешных результатах соревнований.

3.3. Обязанности тренера

- знать права ребенка и уточнять связанные с ними вопросы, если они не ясны сами по себе. Кроме того, каждый взрослый обязан обеспечивать реализацию прав ребенка в клубе.
- способствовать взаимодействию между тренерами и гимнастами, и поддерживать позитивную и благоприятную для обучения атмосферу.
- планировать деятельность с учетом повседневной жизни ребенка, связанных с ней важных событий и свободного времяпровождения. У каждого ребенка должна быть возможность, например, праздновать дни рождения друзей или участвовать в школьных экскурсиях, чтобы спорт не мешал развитию социальной жизни.
- рассказывать детям об их правах, навыках безопасности и к кому можно обратиться, если ребенок не чувствует себя в безопасности.
- предлагать ребенку возможности быть услышанным и принимать участие в жизни клуба, не стесняясь себя и не боясь стать объектом травли.
- создать безопасную среду в зале и позаботиться о правильном использовании языка и уважительном обращении с другими.
- всегда вмешиваться в случаи травли, дискриминации, расизма или уничижительного обращения.
- сообщать о дискриминации, применении насилия и посягательствах в соответствующие органы. Если ситуацию невозможно урегулировать внутри клуба или федерации/спортивной ассоциации, при необходимости следует обращаться в полицию (при подозрении на преступление).
- вместе с опекунами как можно лучше контролировать общую спортивную нагрузку и следить за тем, чтобы у ребенка было время на отдых. Больному ребенку нельзя тренироваться, и никакая медаль не стоит того, чтобы жертвовать благополучием. При планировании сборов и соревнований во время школьных каникул следует помнить про право ребенка на отдых.
- следить за тем, чтобы никто не комментировал тело ребенка, не сравнивал его с другими и не контролировал, что ребенок ест. Тренер должен стремиться к тому, чтобы пресекать укоренение пагубных представлений о телах спортсменов в рамках тренировочного процесса, спортивных сборов и соревнований.
- помогать ребенку и его/ее родителям поддерживать образ жизни, который способствует здоровью и благополучию, например давать рекомендации по поводу общей спортивной нагрузки.

- составлять программы соревнований и планировать номера таким образом, чтобы ребенок чувствовал контроль над своими навыками, и номера/программы основывались на темах, музыке и пластике движений, которые соответствуют возрасту ребенка.
- давать детям возможность поддерживать фан-культуру, организуя визиты на соревнования и мероприятия клуба или федерации, где выступают кумиры ребенка.

3.4. Обязанности опекуна

- обеспечить ребенку достаточно возможностей для отдыха и восстановления, а также достаточное количество времени для социальных контактов и развития навыков дружбы.
- заботиться о достаточном и разнообразном питании дома и приучить ребенка к здоровому питанию.
- проявлять интерес к увлечению ребенка, поддерживать и вдохновлять ребенка в важных для него/нее занятиях.
- заботиться о надлежащей гигиене и количестве сна, в том числе уделяя внимание умыванию и времени отхода ко сну.
- уделять внимание благополучию растущих детей. Рост тела и высокие нагрузки повышает риск травм, связанных с повторяющимися нагрузками, поэтому важно наблюдать за ростом ребенка и сотрудничать с тренером, учитывая скачок роста.
- при необходимости решать все вопросы, связанные с лицензией ребенка на участие в соревнованиях.
- заботиться о расходах на занятия ребенка и при необходимости обсудить их снижение, если того требует жизненная ситуация.
- следить за тем, чтобы ребенок не тренировался больным и не начинал интенсивные тренировки слишком рано после болезни.
- обсуждать с тренером занятия ребенка, его/ее прогресс и изменения в мотивации с согласия ребенка.
- не вмешиваться в работу тренера ребенка и поддерживать отношения ребенка с тренером.

3.5. Сотрудничество с родителями

Налаживание эффективного сотрудничества с родителями отвечает интересам всех заинтересованных сторон, в особенности самого ребенка. В основе сотрудничества лежит открытое и эффективное взаимодействие.

- Важнее всего открытое отношение — с родителями нужно делиться радостью и успехами, но также свободно обсуждать возможные трудности в работе.
- Поддержку инструктору оказывают руководитель или руководители команды и/или руководство/правление клуба.
 - Тренер(-ы) и инструктор(-ы) нуждаются в поддержке и обратной связи как в своей работе, так и во взаимодействии с родителями.
- Раз в сезон проводится совещание с родителями, на котором инструктор рассказывает о плане работы на сезон и плане по обеспечению безопасности, объясняет правила работы в

группе, вместе с родителями утверждает правила, подготовленные при участии детей, согласовывает основные вопросы сезона (например, костюмы для выступлений, участие в выступлениях и соревнованиях, расходы), обсуждает с родителями общую спортивную нагрузку, и значение сна и питания для роста и развития ребенка.

- Важно заранее информировать родителей о стоимости занятий и о том, из чего она формируется.
- Общение по электронной почте важно для взаимодействия и обмена мнениями с родителями.
 - Родителям можно отправлять отчет один раз весной и осенью. Разъяснения и открытые разговоры с родителями как про хорошие, так и про «плохие» новости и ситуации, способствуют устранению неясных моментов, дают ответы на вопросы и потенциально предотвращает конфликты.

4. Руководящие принципы проведения соревнований

Многие дети и подростки считают, что важная составляющая спорта и гимнастики — это вызов самим себе, выступления и соревнования. Соревнования — это не более чем учебные мероприятия. Самым главным является то, что спорт должен приносить радость, а не достижение успеха до вступления во взрослую жизнь.

Чувства — радость и разочарование — это тоже часть спорта. Однако результаты соревнований сами по себе не могут быть определяющим фактором в занятиях спортом. В качестве цели соревнований рекомендуется ставить успешное выполнение элементов, соответствующих навыкам ребенка, и его/ее собственное развитие. Путь развития в спорте, полученный опыт и осознание своих способностей на тренировках важнее, чем медали.

Дети могут принимать участие в мероприятиях Stara без сопровождения взрослых начиная с того года, в который им исполняется 6 лет (обязательная политика). До этого момента в мероприятиях Stara можно участвовать через программу семейного спорта.

Ребенок может начать принимать участие в соревнованиях, когда ему/ей исполнится 7 лет (обязательная политика). В видах спорта, где возраст начала соревнований уже выше 7 лет, возрастной порог не меняется. Молодым гимнастам рекомендуется участвовать в местных соревнованиях, если это возможно, чтобы избежать лишних поездок.

В соревнованиях среди детей до 10 лет вес гимнастов не указывается в протоколах и рейтингах.

- На соревнованиях также рекомендуется использовать категории.
- Спортивные ассоциации для каждого вида спорта выбирают, будут ли все участники награждаться медалями за участие. * обратить внимание, вопрос о стоимости
- На соревнованиях рекомендуется награждать почетными грамотами и/или другим способом также и других спортсменов, наряду с теми, кто показал лучшие результаты.
- Рекомендуется не публиковать на сайте Kisanet и не оглашать на месте проведения соревнования баллы всех участников, а только указывать категории и, возможно, баллы спортсменов, получающих награды (*с учетом особенностей системы соревнований конкретного вида спорта).
- Если вид спорта использует баллы, в отношении соревнований детей до 10 лет рекомендуется перейти на бальную шкалу или категории не позднее 01.09.2024.

Группы экспертов предоставят информацию о возможных изменениях в отношении практики оглашения баллов в разных видах гимнастики не позднее июня 2024 года. Изменение не может нарушить установленный порядок получения оценки спортсменом, то есть оценка должна содержать в себе обратную связь для самого спортсмена и его/ее тренера. Письменная оценка поддерживает развитие детей как спортсменов.

В соревнованиях детей до 12 лет (10–12 лет) рекомендуется использовать категории и публиковать баллы гимнастов и гимнасток с лучшими результатами. При отборе на спортивные сборы можно использовать результаты соревнований по категориям.

4.1. Международные соревнования, мероприятия и спортивные сборы

Дети могут принимать участие в международных соревнованиях не ранее того года, в который им исполняется 10 лет (обязательная политика). Федерация гимнастики рекомендует возраст 12 лет в качестве порога для участия в международных соревнованиях. Рассматривая участие в международной деятельности, клубы должны учитывать интересы ребенка и уважать мнение семьи.

Рекомендуется, чтобы дети начинали участвовать в более длительных поездках в Европу не раньше 12 лет. В случае с поездками на соревнования на другие материки рекомендуется оценивать ситуацию с учетом интересов ребенка в каждом конкретном случае, принимая во внимание общий стресс от участия. При планировании поездок на соревнования следует учитывать пропуски в школе и связанные с ними требования к самостоятельному обучению, а также высокие расходы.

Клубы, отправляющие детей на соревнования мирового уровня, должны обсудить поездку как с самим ребенком, так и с его/ее опекунами. Ни одна медаль не стоит работы на износ. Поездки также всегда связаны с рисками для здоровья и безопасности. Тренер в одиночку не может принять решение о поездке на соревнования или спортивные сборы.

Зарубежные соревнования, мероприятия и спортивные сборы не предназначены для детей до 10 лет:

- Цель заключается в том, чтобы дать детям возможность спокойно отработать базовые элементы вместо специализации в слишком раннем возрасте, к чему обычно приводит тренерская работа, основывающаяся на правилах турниров.
- Поездки на мероприятия, соревнования и спортивные сборы в других странах увеличивают расходы: транспорт, размещение, расходы опекунов/тренера, костюмы для выступлений и т. д. Они также отнимают время на общение у семьи.
- Соревнования и отсутствие дома и в школе могут быть психологически тяжелыми для ребенка.
- Жесткая конкуренция на соревнованиях в слишком раннем возрасте может привести к раннему уходу из спорта из-за оцепенения на соревнованиях и во время тренировок.
- Лишние поездки за границу также не соответствуют идее экологической ответственности согласно плану по охране окружающей среды.

В Финляндии разрешено устраивать международные соревнования для детей старше 10 лет.

4.2. Внешний вид на соревнованиях (включает костюмы для выступлений, прически и т. п.)

При планировании образа ребенка на соревнованиях и покупке костюма важно учитывать принципы устойчивого развития, финансовые аспекты и право ребенка выглядеть как ребенок, а не как маленькая версия взрослого человека.

В детской гимнастике рекомендуются использовать простые костюмы, полностью закрывающие тело цветной тканью, с небольшим количеством украшений. Дополнительно Федерация гимнастики рекомендует перерабатывать костюмы внутри клуба и обмениваться с другими клубами, а также

брать их напрокат. Федерация гимнастики призывает клубы делиться полезными практическими советами по аренде и переработке костюмов, а также способами повторного использования.

При необходимости одежду и аксессуары можно выбирать в соответствии с гендерным самоопределением, а это значит, что необходимо уважать право ребенка решать, кем он является и каким он хочет, чтобы его видели.

- На национальных соревнованиях по гимнастике среди детей до 12 лет не допускается использование макияжа и временной краски для волос. Также не допускается нанесение грима или наклеивание декоративных камней (страз) на лицо или кожу (обязательная политика).
 - Исключение: в рамках тематических шоу, тематических соревнований во время Дней гимнастики можно использовать фейс-арт, например «мышам» можно нарисовать усы, но у детей есть право отказаться от грима.
- Для детей до 10 лет не рекомендуется выбирать костюмы в соответствии с темой программы, чтобы основное внимание уделялось гимнастике, а не дорогим и украшенным костюмам.
 - Исключение: на тематических шоу допускается использование соответствующего тематике реквизита, если при создании костюмов учитываются экологические и экономические факторы. Например, можно использовать различные тематические предметы, например мышинные уши и т. п.
- В костюмах для соревнований детей до 12 лет нельзя использовать ткань телесного цвета в области бедер (обязательная политика). Ткань телесного цвета не рекомендуется использовать в детских костюмах, поскольку костюм растущего ребенка должен быть достаточно закрытым (тренер обязан проконтролировать этот вопрос в отношении критических зон: бедер, груди). При выборе спортивных костюмов для детей и подростков рекомендуется учитывать, насколько он закрытый, чтобы детям было комфортно выступать в нем на соревнованиях.
 - С помощью цветных и телесных тканей и разных фасонов можно создать иллюзию, что у ребенка фигура другого типа, отличная от его естественного телосложения, и это может заострить внимание на внешности вместо мастерства.
- Костюмы рекомендуется использовать не меньше года (в случае смены команды/группы, костюмы рекомендуется перерабатывать).
- Общая стоимость костюма для соревнований ребенка до 12 лет не должна превышать приблизительно 150 евро за сезон (новый костюм: включая ткань, дизайн, шитье и украшение) или стоимость покупки или аренды костюма, бывшего в употреблении (обязательная политика).
 - В отношении костюмов детей старше 12 лет (подростки) также поощряется умеренность в расходах и украшениях, чтобы основное внимание по-прежнему уделялось спорту и развитию мастерства, а не костюмам, то есть преимущественно внешнему виду.

Ни в одних правилах какого-либо вида гимнастики не указано, что за костюм или его украшение начисляются дополнительные баллы. Костюм — это часть целого комплекса. Взрослые должны позаботиться об изменении спортивной культуры в том числе и в отношении костюмов.

Политика в отношении стоимости костюмов начинает действовать 01.01.2024, но рекомендуется начать ее учитывать при покупке новых костюмов уже осенью 2023 года.

При необходимости Федерация гимнастики может провести обсуждение по затратам на костюм с клубами, а также сделать замечания, если стоимость детских костюмов превышает рекомендуемую. Если эти меры не будут способствовать умеренности, сокращение затрат на костюмы будет внесено в национальные спортивные регламенты.

Уточняющая информация к руководящим принципам выбора костюмов для соревнований и выступлений:

- На костюме может быть небольшое/умеренное количество украшений. При повторном использовании костюмов, бывших в употреблении, допускается сохранять декоративные элементы.
- Разрешено использовать небольшие украшения для волос, резинки-пончики и заколки. (*если это разрешено регламентом конкретного вида гимнастики)
- Короны и клеящиеся к волосам стразы для детей до 12 лет запрещены.
- Колготки в сетку и накладные ресницы для детей до 12 лет также запрещены.
- Вниманию тренера: при планировании покупки костюмов и инвентаря необходимо обдумать и заранее обсудить общие затраты на занятия гимнастикой. Следует делать акцент на атлетизме, спорте и умеренных затратах, чтобы гимнастика была доступна для всех участников группы.
- Федерация гимнастики рекомендует при закупках костюмов для соревнующихся подростков (старше 12 лет) также учитывать расходы, экологичность, возможность переработки и атлетизм. Основное внимание должно уделяться спорту, а не вопросам, связанным с внешним видом.
- Стоимость костюмов для любительских и других низкопороговых соревнований и выступлений должна сохраняться умеренной, чтобы у каждого ребенка была возможность продолжать заниматься гимнастикой. Первоочередная цель — радость от занятия гимнастикой и развитие в спорте, а не внимание к декоративным элементам.

В командных/групповых видах спорта рекомендуется ограничивать затраты на покупку экипировки, чтобы при смене команды/группы расходы на покупку формы для ребенка не были слишком высокими.

Помимо тренировочной формы и костюмов для соревнований рекомендуется ответственно подходить к покупке другой сопутствующей экипировки (футболки, сумки, шапки, кроссовки, куртки и т. д.).

При составлении списков необходимых вещей и инструкций по подготовке к спортивным сборам не следует настаивать на покупке дополнительной экипировки. Покупки следует предварительно обсудить и согласовать с опекунами спортсменов.

4.3. Одежда для тренировок

Дети могут тренироваться в спортивной одежде, которая подходит для выбранного ими вида спорта. Клуб и тренер должны решить, какую тренировочную одежду следует обязательно приобрести, и имеет ли смысл всем детям на тренировках носить одинаковую одежду. Одинаковые костюмы могут подкрепить чувство принадлежности к группе, но с точки зрения расходов стоит рассмотреть различные возможности для повторного использования одежды растущими детьми.

Рекомендуется, чтобы клубная форма допускала возможность вторичной переработки, то есть к выбору костюмов для команды следует подходить ответственно.

У ребенка есть право носить трико вместе с гимнастическим костюмом, а также выбирать одежду с длинными рукавами. Ребенку в возрасте активного роста может быть трудно заниматься в спортивной форме исключительно одного вида. При выборе одежды необходимо учитывать изменения тела в подростковом возрасте и, например, начало менструации. У каждого ребенка есть право при желании использовать более закрытый костюм, и ребенок не должен обосновывать свой выбор.

Одежда для тренировок должна соответствовать виду спорта и быть безопасной. В видах спорта, где требуется поддержка, строгие требования к одежде могут быть обоснованы соображениями безопасности, но их следует обсудить с ребенком и его родителями.

При выборе одежды также полезно учитывать и по возможности уважать различные ограничения, связанные с культурным происхождением ребенка.

5. Что должен учитывать организатор детских соревнований

При составлении расписания соревнований следует, по возможности, учитывать, что предварительное расписание (серии соревнований) следует подготовить вовремя, чтобы семьи могли планировать участие в соревнованиях с учетом интересов ребенка. Необходимость размещения в отеле на ночь повышает затраты на занятия спортом. Для обеспечения хорошего самочувствия ребенка не рекомендуется регулярно лишать его ночного сна в связи с необходимостью путешествовать.

Соревнования и шоу следует устраивать в местах, которые доступны всем. У людей в инвалидных колясках и с ограниченной подвижностью (например, родители детей) должна быть возможность попасть в место проведения соревнований в качестве зрителя и/или участника (если для этого нет других препятствий), и никого нельзя подвергать дискриминации на основании инвалидности. Организаторы соревнований несут ответственность за разметку пути перемещения на инвалидных креслах и должны гарантировать опекунам возможность наблюдать за выступлением их детей несмотря на инвалидность.

При проведении соревнований и мероприятий с выступлениями следует придерживаться принципов безопасного пространства. Они также должны быть перечислены в предварительной информации о мероприятии.

5.1. Принципы безопасного пространства

- Уважайте личное пространство других людей — как физическое, так и психологическое. Уважайте право на самоопределение. Не прикасайтесь к другим без разрешения. Помните, что вы не можете знать границы других людей, не спросив у них. Если необходимо, отстаивайте свое пространство.
- Не дразните, не насмехайтесь, не унижайте, не отталкивайте и не ставьте кого-либо в неловкое положение своими словами, поведением или действиями. Воздерживайтесь от обсуждения внешности, сплетен и стереотипных суждений.
- Будьте открыты и интересуйтесь различными образами и подходами. Откажитесь от домыслов.
- Уступайте место. Постарайтесь каждому обеспечить возможность принять участие в любой беседе. Не пренебрегайте мнением другим и давайте им высказаться. Уважайте частную жизнь других людей и осторожно относитесь к деликатным темам.
- Слушайте и учитесь. Воспринимайте новые вещи, людей и точки зрения без предрассудков. Относитесь к каждой новой вещи и ситуации как к возможности узнать что-то новое и развиваться.
- Извиняйтесь, если вы обидели кого-либо намеренно или случайно.
- Контролируйте свои эмоции и научитесь понимать, когда стоит отойти на минутку и успокоиться, если вами овладели эмоции.

5.2. На что следует обращать внимание во время мероприятия

Во время соревнований и шоу важно помнить, что волонтеры, работающие на месте проведения соревнований, и другие участники мероприятия (тренеры и судьи) играют важную роль в создании и поддержании позитивной атмосферы.

Следует обдумать, уместно ли провести музыкальную паузу во время мероприятия, учитывая интересы присутствующих детей. Необходимо избегать использования музыки с сексуальным подтекстом.

Ведущий в значительной мере влияет на атмосферу мероприятия. Любое ненадлежащее поведение на трибунах должно пресекаться. В экстренных случаях организатор соревнования имеет право остановить мероприятие, если продолжение представляет угрозу для безопасных занятий спортом.

Ответственность за психическую и физическую безопасность детей лежит на взрослых. Ситуации с дискриминацией требуют немедленного вмешательства. Расовая дискриминация, а также дискриминация сексуальных и гендерных меньшинств строго запрещены. Запрещены неуместные шутки в адрес участвующих в мероприятии детей, сотрудников и зрителей, а также унижающие их достоинство жесты и мимика.

На каждом мероприятии должен присутствовать ответственный за безопасность и небольшая команда, оказывающая ему поддержку в работе. Ответственный за безопасность информирует об эвакуационных маршрутах, а также вмешивается в ситуации с ненадлежащим поведением. В обязанности ответственного за безопасность входит напоминать о технике безопасности на трибунах, а также конструктивно и оперативно решать любые возникшие проблемы вместе с командой. Только если взрослые будут показывать пример своим поведением и немедленно пресекать ненадлежащее поведение, дети будут чувствовать себя в безопасности.

Ситуации, когда организатор соревнований вынужден вмешиваться в их ход вместе с ответственным за безопасность, также требуют обсуждения с главными судьями. О приостановке соревнований по любым причинам следует сообщать в Федерацию гимнастики, которая принимает дело на рассмотрение. Цель заключается в том, чтобы на соревнованиях всем была обеспечена безопасность, а взрослые контролировали свои эмоции, чтобы на всех мероприятиях Федерации гимнастики адекватное поведение было нормальной ситуацией.

6. На что должны обращать внимание хореографы или составители номеров

При планировании детских программ важно учитывать, что используемая музыка и тематика программы должны соответствовать возрасту. Если используется песня на иностранном языке, важно заранее уточнить, о чем в ней поется.

Также при составлении программы важно оценить ее с этической точки зрения, а именно являются ли сами элементы и их подача подходящими для детей. Детские программы, ритма движений и темы выступлений рекомендуется выбирать, исходя из представлений о мире детей, — вместо того, чтобы копировать программы взрослых.

С точки зрения безопасности, программы и номера должны состоять из таких элементов, которые соответствуют физическим характеристикам и подготовке детей. Отрабатываемые элементы и хореография должны выбираться с учетом возраста и уровня навыков. Тренер и хореограф несут ответственность за выбор и отработку элементов с учетом безопасности.

В связи с высокими затратами рекомендуется, чтобы отдельные расходы на хореографию для программ Stars и детей до 10 лет были умеренными. Самое главное в этом возрасте — сосредоточиться на отработке основ. Также стоит задуматься, можно ли повторно использовать и перерабатывать номера и программы, составленные для маленьких детей, с целью сокращения затрат и экономии времени.

7. Советы инструкторам/тренерам по предоставлению обратной связи и работе с эмоциями

- Надежный метод: старайтесь находить слова поощрения, при указании на ошибки говорите по делу, и не забывайте уточнять, как следует исправить то или иное движение. Обратная связь должна быть направлена не на человека, а на действия.
- Старайтесь давать положительную оценку не только по поводу занятий гимнастикой, но и подмечать другие сильные стороны ребенка. Осознанно учитесь использовать сильные стороны в своей обратной связи.
- Говорите только про что-то одно, чтобы ребенок мог спокойно сосредоточиться.
- Поддерживайте развитие навыков самооценки у ребенка с помощью вопросов. Поощряйте детей думать, учиться и высказывать свои чувства.
- Тренеру не следует забывать давать положительную обратную связь каждому ребенку на всех тренировках и уделять внимание всем занимающимся.
- Поддерживайте развитие эмоциональных навыков ребенка:
 - Инструктору/тренеру следует обращать внимание на эмоциональное состояние гимнастов и соответствующим образом адаптировать свою работу, например устраивать игры в перерывах между отработкой технических элементов, если у детей не получается сконцентрироваться.
 - Присутствие инструктора/тренера особенно важно в ситуациях, когда гимнасты переживают чувства грусти, злости или неудачи. Важно обратиться к ребенку, проговорить его эмоциональное состояние и дать время справиться с чувствами. Задача тренера — поддерживать ребенка на его жизненном пути.
 - Во время тренировок дети могут учиться осознавать различные эмоции не только через игры, но и с помощью музыки и импровизации в движении.
 - Инструктор/тренер сам должен подавать пример и делиться чувствами радости и успеха во время тренировок.
 - Тренер должен уметь справляться с собственным расстройством и чувством разочарования, и не переносить их на гимнастов. Гимнасты могут учиться на хорошем примере.

8. Инструкции и руководящие принципы для детской гимнастики

Следующие инструкции и руководящие принципы являются конкретными указаниями, подготовленными специально для инструкторов и тренеров. Цель настоящих руководящих принципов — дать практическое руководство для определенных ситуаций и унифицировать рабочие методы.

В детской гимнастике необходимо руководствоваться следующим:

- Вместе с детьми составляется свод правил, в котором оговаривается, какая деятельность и участие желательны на занятиях.
- В тренировочном зале ребенок может вести себя как ребенок. Упражнения следует планировать таким образом, чтобы они учитывали детское поведение и не требовали долго и тихо ждать своей очереди -> в детских тренировках предпочтение отдается круговым, парным и групповым форматам занятий -> отдельные упражнения более эффективны и могут занимать меньше времени.
- Ребенку можно играть и учиться через игру. На всех детских тренировках (для детей до 12 лет) используется игра.
- Детям нельзя запрещать двигаться или говорить, что они двигаются неправильно. Любое движение способствует развитию. Детям следует дать возможность ознакомиться с оборудованием и инвентарем через игру «Следуй за ведущим».
- В тренировочном зале детям можно активно двигаться, но также они должны научиться вести себя уважительно по отношению к другим.
- Ребенок — это не маленький взрослый. Ребенок имеет право переживать свои эмоции и быть ребенком.
- У ребенка есть право на защиту тела от обсуждения, и ненадлежащие комментарии и шутки по поводу тела недопустимы в здоровой тренировочной среде.
 - У каждого ребенка есть право на безопасные тренировки без страха. Это касается как взрослых тренеров и инструкторов, так и детей одного возраста. Если в группе есть один ребенок, который бьет, толкает или щиплет других, постоянно мешает или высмеивает чужие неудачи, в клубе должны быть четкие инструкции по поводу того, как разрешить эту ситуацию. В нежелательные ситуации всегда следует вмешиваться, и не стоит при этом опасаться реакции опекунов ребенка. Опекунам необходимо предложить поддержку по разрешению возникшей ситуации.
- Детям не запрещено двигаться, но ребенок не должен подвергать опасности себя или других.
 - Если в группе есть ребенок, который не соблюдает общепринятые правила, или который не соглашается их соблюдать и даже сбегает с занятий, в клубе должна быть договоренность по поводу того, кто отвечает за то, чтобы вернуть ребенка. Кто при этом остается в зале вместе с остальными членами группы?
 - Если кто-либо из детей подвергает опасности всю группу, следует договориться о решении проблемы вместе с опекунами ребенка.
- Ребенок не составляет расписание и не выбирает время семейных отпусков. Детей бессмысленно обвинять в пропусках занятий или опозданиях по этим причинам. Детей не следует вовлекать в дела взрослых.
- Инструктор обеспечивает безопасную атмосферу на занятиях, обращаясь со всеми открыто и приветливо, особенно с детьми, даже если он не всегда одобряет их поведение. Инструктор за всеми присматривает, выслушивает их и разговаривает с каждым. Инструктор также может

подсказать, кому можно рассказать о своем беспокойстве, чтобы у инициатора диалога не возникло проблем.

- Инструктор/тренер должны говорить о том, какому тренеру, капитану или инструктору можно доверять.
- Гимнастами и их родителям следует предоставлять информацию о том, что поддержка в гимнастике — обязательная часть обучения и обеспечения безопасности. Гимнастам полезно знать, что, если прикосновение кажется неприятным или неприемлемым, об этом следует немедленно сообщить инструктору или другому взрослому. Инструктор должен обучать и рассказывать, какие прикосновения уместны, а какие следует отдельно оговаривать с гимнастом/гимнасткой. Будет вежливым спросить разрешение, прежде чем прикоснуться к ребенку, за исключением опасных ситуаций, когда из соображений безопасности ребенка необходимо поймать в воздухе, прежде чем он/она упадет со снаряда. Обратите внимание: разрешение не нужно каждый раз спрашивать отдельно, вместо этого оказание помощи и прикосновения следует обсуждать раз в сезон, а также при начале работы с новыми тренерами и гимнастами или в случае замен.
 - В обязанности инструктора входит информирование о навыках безопасности и правилах, касающихся прикосновений. Некоторые гимнастические элементы требуют поддержки, и это является нормальной частью тренерской работы.
- Взрослые показывают пример своим поведением и отношением, благодаря которому дети познают радость спорта и обучения. В наилучшем случае эта радость будет сопровождать их всю жизнь.
- В общении с детьми необходимо использовать соответствующий их возрасту язык, детям следует давать четкие инструкции, показывать движения и/или при необходимости также использовать карточки с изображениями для разъяснения движений. Некоторые дети учатся на наглядном примере, другие — на слух.

8.1. Руководящие принципы по ответственному подходу к тренировке подвижности

- Рекомендованы короткие растяжки, длительностью около 30 секунд, вместо долгой пассивной растяжки.
- Растяжение может ощущаться, но не должно приносить боль. У ребенка следует уточнить, как он/она ощущает боль.
- Помните, что восприятие боли индивидуально, и это полезно обсудить.
- При оказании помощи при растяжке у спортсмена/спортсменки всегда следует спрашивать разрешение на прикосновение и помощь.
- Помните о взаимодействии во время тренировок на подвижность.
- У спортсмена/спортсменки есть право отказаться от помощи при растяжке или прервать ее.
- Во время растяжки гимнасту/гимнастке можно оказывать помощь и корректировать положение тела, но без давления. Если гимнаст/гимнастка испытывает боль, то давление присутствует, при вспомогательном воздействии не должно быть боли, хотя некоторым растяжение также может приносить дискомфорт.
- Приведение тела помощником в правильное положение безопаснее, чем растяжка в неправильном положении.
- Помните, что уровень подвижности может меняться в разные дни.

8.2. Руководящие принципы по защите от обсуждения тела

- Юным спортсменам и спортсменкам нужно дать спокойно расти и развиваться. В гимнастике нет места обсуждению тела или внешности — не важно, если это тренер, гимнаст, судья, зритель или группа поддержки.
- Можно оценивать показанные результаты и способности гимнастки или гимнаста. Например, можно хвалить их навыки и физические качества.
- Своим примером вы можете положительно повлиять на то, как у гимнастов будут развиваться отношения со своим телом. В присутствии гимнастов вам также следует уважительно говорить и о своем собственном теле.
- Если существуют опасения по поводу самочувствия спортсмена или спортсменки, его или ее питания или расстройства пищевого поведения, тренер должен связаться с опекунами несовершеннолетней гимнастки или гимнаста.

8.3. Руководящие принципы по свободе выбора питания

- Достаточное и разнообразное питание важно с точки зрения роста и развития ребенка.
- Одной идеальной программы питания для детей-гимнастов не существует. Гибкий подход к питанию, допускающий свободный выбор, обеспечивает потребление достаточного количества энергии.
 - При работе с детьми следует помнить, что семья играет важную роль в обеспечении разнообразного питания, поэтому диалог с домом очень важен.
 - В качестве помощи можно использовать общие рекомендации по питанию с учетом уровня нагрузок на тренировках. Акцент следует делать на разнообразии и достаточности питания.
 - Детям можно показывать картинки с примерами блюд и наглядные примеры рекомендуемой пищи или, например, научить их готовить легкие блюда на практике.
- В гимнастике мы гарантируем право на свободу выбора пищи. Это означает, что мы даем каждому возможность делать самостоятельный выбор во время приема пищи. Прием пищи — неподходящее время для комментариев, даже если возникло беспокойство в связи со скудным или односторонним питанием. Мы помним, что отдельный выбор блюд не всегда дает полную картину пищевых привычек человека.
- В детском возрасте также следует говорить о питании и еде. Мы рекомендуем и поощряем питаться и употреблять напитки разнообразно и в достаточном количестве. Мы учитываем принципы ответственного и безопасного обсуждения тела и питания: например, во время спортивных сборов мы выделяем достаточно времени для приема пищи, поддерживаем и ободряем спортсменов.
- Если питание или благополучие гимнаста или гимнастки вызывают озабоченность, мы обсуждаем этот вопрос с опекунами. Обсуждение вопросов питания и диеты должно проходить в атмосфере доверия, и для этого необходимо создать безопасное пространство. Для решения проблем может быть необходимо привлечение сторонних специалистов.