Европейский
Гимнастический
Центр

# EUROPEGYM 15 ЛЕТ!



## ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ЦЕНТРА

Советы врачей:

- Педиатр
- Невролог
- Ортопед

## ДОСТИЖЕНИЯ НАШИХ СПОРТСМЕНОВ

«Спорт здоровых достижений» - что это значит?

# ОГЛАВЛЕНИЕ


- О нас 3
- Нам 15 лет! Как все начиналось? История создания Европейского Гимнастического Центра 4
- «Спорт здоровых достижений» - наш главный слоган. Почему мы его выбрали, и что он значит? 7
- Спорт как игра. Как помочь ребенку сохранить устойчивую мотивацию к тренировкам? 10
- Зачем нужна гимнастика детям и взрослым? 11
- Форматы тренировок в EUROPEGYM 21
- Врачи рекомендуют: ортопед, невролог, педиатр 24
- 3 ежедневных привычки, которые ухудшают осанку ребенка 26
- Когда ждать результатов? 27
- Соревнования в EUROPEGYM 29
- Как поддержать ребенка на соревнованиях? Советы для родителей 36
- Новости наших Центров 38











**Дизайн-верстка:** Дервук Влада

**Редакторы и авторы текстов:** Королева Владислава, Богданова Анастасия, Пушнина Елена

## НАША МИССИЯ

Сделать спорт
хорошей привычкой

## ЗАДАЧА

Добиваться результата
с удовольствием

## ЦЕЛЬ

Качественное физическое
и эмоциональное развитие

## ПОЛЬЗА ГИМНАСТИКИ



# О НАС

**10 000**
**СЕМЕЙ**
занимаются
в наших Центрах

**1 000+**
**ВЗРОСЛЫХ**
занимаются
в наших Центрах

**6 000+**
**УЧАСТНИКОВ**
наших соревнований
ежегодно

**35+**
**ЦЕНТРОВ**
успешно работают
в Москве, Санкт-Петербурге,
Екатеринбурге

**300+**
**ОПЫТНЫХ НАСТАВНИКОВ**

**10**
**ТУРНИРОВ**
ежегодно

**2010**
**ГОД ОСНОВАНИЯ**



# НАМ 15 ЛЕТ!

## Как все начиналось? История создания Европейского Гимнастического Центра

*“Идея открыть гимнастический центр появилась в 2010-м году, когда я был с детьми в Европе, и мы попали в гимнастический зал”*, - рассказывает основатель **EUROPEGYM Илья Сидоров.**

*“Детям там очень понравилось, и после занятий они меня спросили, есть ли что-то подобное в Москве, и я понял, что нет. Меня очень увлекла мысль реализовать такой проект в Москве”.*




Выбрав формат **recreational gymnastics** (развивающей гимнастики), популярный во многих странах мира, наша команда приступила к реализации проекта. Так **в феврале 2011 года появился первый Центр Лужники.**

**Для нас большая радость и цель - помогать детям и взрослым полюбить спорт, гимнастику, сделать наши занятия приятным семейным увлечением!**

В наших Центрах работает прекрасный дружный коллектив настоящих профессионалов: тренеров, администраторов, управляющих! Добрые, отзывчивые, внимательные к каждому!

**Наши тренеры - мастера спорта по спортивной гимнастике, акробатике, прыжкам на батуте, дипломированные специалисты со знаниями педагогики, психологии, физиологии детей и взрослых!**

**Они смогут найти подход к каждому ребенку и замотивировать его своим примером!**

*Уже более 100 000 наших спортсменов: детей и взрослых полюбили гимнастику!*

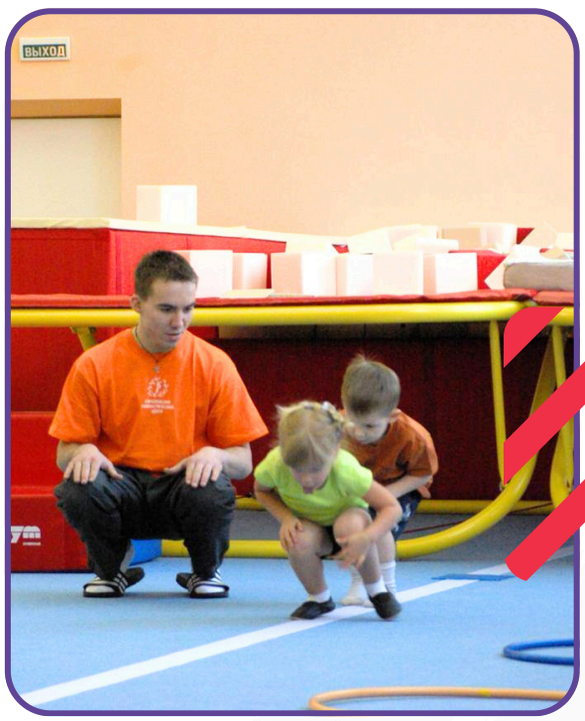
Для проведения занятий мы используем красивое современное безопасное **оборудование Gymnova и Taishan** для детей и взрослых: полосы препятствий, батуты, акробатические дорожки, поролоновые ямы, детские и взрослые снаряды (перекладина, параллельные брусья, кольца, конь-махи, бревно и многое другое).

Благодаря уникальной методике и профессиональному подходу тренеров, занятия гимнастикой становятся любимым и доступным увлечением для детей любого возраста.

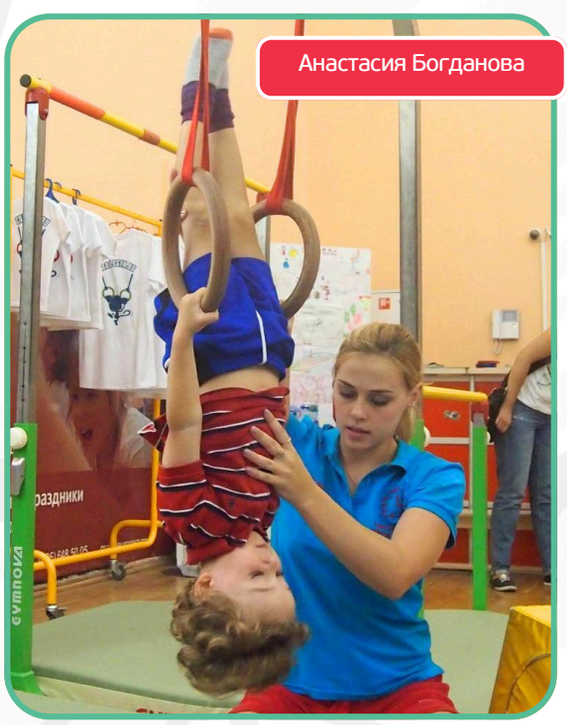
Первая тренировка состоялась 28 февраля 2011 года,
и ее проводил Дмитрий Трефилов.






Еще несколько кадров с занятий в 2011 году.







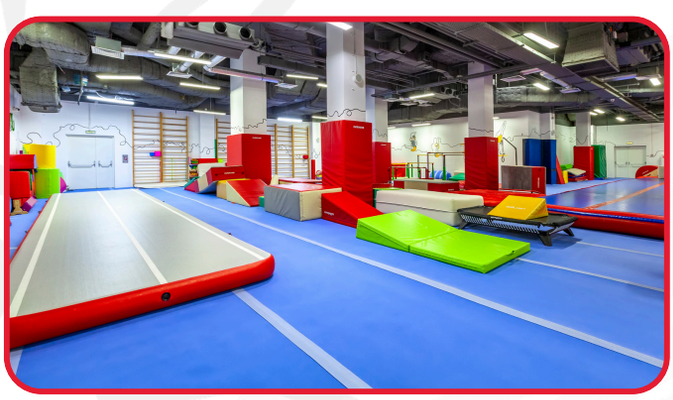
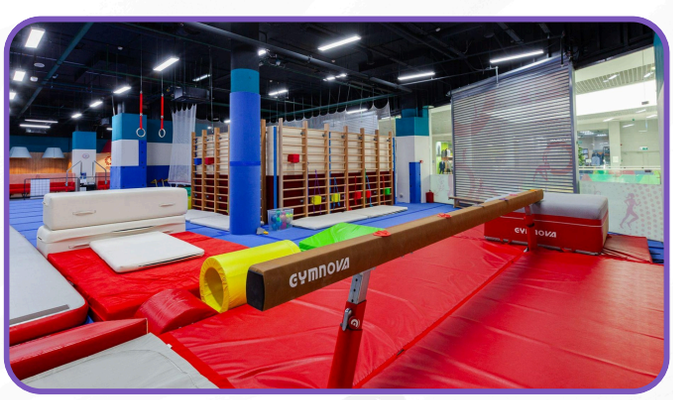


# Широкая география Центров: Москва, Санкт-Петербург и Екатеринбург!

**Мы стремимся быть ближе к каждому из вас, поэтому наша сеть активно развивается. У нас более 35 Центров в Москве, Московской области, Санкт-Петербурге и Екатеринбурге.**

По всей сети у нас действует система единых абонементов. Где бы вы ни оказались — будь то отпуск, поездка к родственникам или рабочая командировка — вы и ваш ребенок сможете прийти в ближайший Центр и продолжить занятия, оставаясь в привычном режиме.






# «СПОРТ ЗДОРОВЫХ ДОСТИЖЕНИЙ» - НАШ ГЛАВНЫЙ СЛОГАН

## Почему мы его выбрали, и что он значит?

Мы уверены: настоящий, здоровый спорт — это гармоничный путь развития, где успех рождается на стыке физического и психологического здоровья. Давайте разберемся в его значении подробнее:



### СПОРТ

Это дисциплина, выдержка, здоровая конкуренция. Эти качества необходимы любому человеку в повседневной жизни. Мы рекомендуем отдавать детей в спортивные секции как можно раньше, ведь спорт закладывает фундамент характера, выдержки и воли. По результатам исследований среди успешных людей, 68% опрошенных занимаются спортом более 10 лет.

### ЗДОРОВЫХ

Мы не гонимся за сиюминутными результатами ценой перегрузок. Наша задача — укрепить тело, развить гибкость, координацию, силу и выносливость постепенно, без ущерба для растущего организма.

*Мы создаем поддерживающую, позитивную среду, где тренер — это наставник и друг, который передает опыт и является примером для юных гимнастов.*

### ДОСТИЖЕНИЙ

Важно научить ребенка с детства достигать результатов экологичным для здоровья способом. Это напрямую влияет на самооценку ребенка, успешность в профессии и достижение разнообразных целей: психологических, социальных, физических.

Такой подход научит ваших детей достигать результатов и привьет любовь к спорту на всю жизнь.

**Наша миссия — сделать спорт хорошей привычкой.**

*“Добиваться высоких результатов возможно только в безопасной среде и с хорошим настроением”.*
Илья Сидоров - основатель Европейского Гимнастического Центра.

## «Спорт здоровых достижений» - наш главный слоган. Почему мы его выбрали, и что он значит?








Прививать любовь к спорту и здоровому образу жизни лучше всего с самого детства. Именно в период взросления закладывается основа личности, и в это время особенно важно сформировать у ребёнка качества, которые останутся с ним на всю жизнь: силу воли, целеустремленность, трудолюбие, уверенность в себе и умение преодолевать трудности. Спорт — идеальный инструмент для этого, ведь он обеспечивает гармоничное развитие как тела, так и характера.

Но чтобы ребёнок по-настоящему увлекся занятиями, важно пробудить в нём искренний интерес и любовь к движению. В отличие от взрослых, малышей не мотивируют далёкие цели или понимание пользы. Главное, что привлекает детей, — это азарт, эмоции и игра. Именно через игру они познают мир и учатся с радостью.

Поэтому в EUROPEGYM все тренировки проходят в увлекательном игровом формате. На занятиях дети с восторгом разучивают зрелищные элементы, прыгают на батутах, осваивают гимнастические снаряды (кольца, брусья, перекладину) и с интересом преодолевают полосы препятствий.

В такой атмосфере у ребёнка естественным образом формируется установка: *«СПОРТ — ЭТО УДОВОЛЬСТВИЕ».* И этот принцип остаётся с ним на всю жизнь, становясь прочной основой для здоровья.

Посмотрите примеры **наших тренировок** в игровой форме.

## «Спорт здоровых достижений» - наш главный слоган. Почему мы его выбрали, и что он значит?

Возможно, вы слышали, что для занятий спортивной гимнастикой нужны особые физические данные и юный возраст. Именно эти стереотипы часто останавливают многих от первой тренировки.



**Хотим развеять этот миф:**

**Заниматься спортивной гимнастикой в EUROPEGYM можно с любым телосложением и в любом возрасте — от 1 года до 99 лет. Гимнастика полезна абсолютно всем как фундамент физического развития.**

Если вы хотите более профессиональные занятий гимнастикой, то в этом случае могут быть более серьезные критерии отбора и режим тренировок, но наш развивающий формат в EUROPEGYM позволяет вам легко интегрировать занятия в любое расписание и добиваться спортивных результатов.







# СПОРТ КАК ИГРА

## Как помочь ребенку сохранить устойчивую мотивацию к тренировкам?

### Как спорт становится любимым занятием ребёнка?

Физическая активность — естественная потребность ребёнка, наполненного энергией и любопытством к миру. Для малыша спорт — это не про нагрузку и дисциплину. В первую очередь это игра, движение и удовольствие.

Маленьким детям ещё сложно осознать, какую пользу спорт принесёт в будущем. Зато они отлично чувствуют эмоции здесь и сейчас. Если занятия дарят радость, интерес и ощущение успеха, ребёнок с удовольствием будет возвращаться снова и снова.

**Именно поэтому так важно, чтобы физическая активность приносила удовольствие. Такую атмосферу мы стремимся создать в Europegym!**

### Яркий зал и безопасное оборудование

Полосы препятствий, батуты, мягкие маты, поролоновые ямы с цветными кубиками, кольца, канаты и шведские стенки превращают обычное занятие в настоящий спортивный парк развлечений. Здесь хочется двигаться, исследовать и пробовать новое.









### Тренировка через игровые метафоры

Дети не просто выполняют упражнения — они «ползут как паучки» и «прыгают как зайчики». В игровой форме даже сложные движения становятся понятными и увлекательными.

### Похвала и поддержка тренера

Каждый шаг вперёд важен. Тренеры поддерживают, замечают даже маленькие успехи и обязательно хвалят. Так у ребёнка формируется уверенность в себе и желание стараться дальше.

### Радость от результата

В какой-то момент ребёнок с удивлением замечает: то, что раньше казалось сложным, теперь получается. Он выше прыгает, смелее карабкается, увереннее двигается. Появляется  гордость за себя — «я могу». Приходит вера в собственные силы, желание пробовать новое и не сдаваться с первой попытки.

### Награда за старание

После каждого занятия дети получают яркие блокноты с наклейками и печатями — символами их труда и упорства. Для ребёнка это маленькая, но очень важная победа.

Когда тренировки ассоциируются с радостью, игрой и поддержкой, гимнастика становится не обязанностью, а любимым занятием. А вместе с этим формируется крепкое здоровье, уверенность в себе и привычка к активному образу жизни — на долгие годы вперёд.

# ЗАЧЕМ НУЖНА ГИМНАСТИКА ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ?

Мы работаем с детьми от 1 года, подростками и взрослыми, и можем сказать, что **гимнастика – фундамент физического развития.** Начать занятия можно **с любого возраста**, ведь для каждого тренировки будут полезны по-своему. Упражнения адаптируются под уровень подготовки и возраст!

**А ещё это весело, а значит, интересно и детям, и взрослым.**



**Программа тренировок во всех возрастных группах направлена на гармоничное укрепление мышечного корсета, развитие координации движений, баланса, выносливости, гибкости.**

**Для детей от 1 до 3 лет** это упражнения для развития крупной моторики. **С 3 лет** добавляются более сложные силовые элементы на кольцах, перекладине, брусьях, изучение кувырков, стоек на руках, шпагатов, мостиков. **С 5 лет** и старше увеличивается динамика и нагрузка тренировки, в дополнение к этим упражнениям дети учат более сложные элементы: колесо, сальто с батута, подъем переворотом на перекладине, различные упоры, махи на брусьях и кольцах, прыжковые комбинации на батуте.



## Особенности занятий для детей разного возраста

### 1 — 1.5 года и 1.5 — 3 года

**Маленькие дети быстро растут и меняются, а гимнастика помогает им полноценно развиваться.**





**1. Формирование базовых двигательных навыков**

Во время занятий гимнастикой, дети учатся уверенно лазать, ходить, бегать и прыгать. Такие умения необходимы для координации движений и укрепления опорно-двигательного аппарата.

**2. Развитие сенсомоторных навыков**

Физическая активность стимулирует работу мозга. Дети быстрее запоминают новую информацию, узнают мир вокруг себя и учатся говорить.

**3. Укрепление мышечной и костной систем**

**4. Повышение иммунитета**

**5. Общение и развитие социальных навыков**










## 1. Готовы ли дети в этом возрасте (с 1 до 3 лет) выполнять задания и соблюдать дисциплину?

Малышам зачастую требуется чуть больше времени на адаптацию, чем детям постарше: в среднем период привыкания к залу, тренеру и другим детям занимает от 2 до 5 занятий.

Это связано с тем, что занятия гимнастикой в возрасте до 3 лет становятся первым местом для социализации ребенка. А большой яркий интересный зал очень нравится детям, им хочется все посмотреть и потрогать. Через несколько занятий дисциплина налаживается. Однако в этом вопросе очень важна вовлеченность родителей в тренировочный процесс и следование рекомендациям тренера.

## 2. Можно ли прыгать на батуте в 1 — 3 года?

Наши тренировки комплексные, нацеленные на укрепление мускулатуры, развитие координации движений, улучшение растяжки. Долгие прыжки на батуте (более 20 минут) без комплексной тренировки для укрепления мускулатуры и растяжки могут быть вредны для позвоночника и суставов. Однако наши тренировки выстроены по – другому: сначала спортсмены делают активную разминку с элементами подкачки и растяжки, затем прыгают на батуте в среднем 10 минут, затем выполняют укрепляющие упражнения в висе на перекладине, кольцах, а также растягиваются на полу (мостики, шпагаты).

**Такая тренировка полезна для детей, а батут отлично влияет на развитие координации движений, баланса, вестибулярного аппарата, укрепление всего мышечного корсета, выносливости и дарит яркие эмоции.**



## Комментарий от ортопеда-реабилитолога Гусаченко Дениса:

*«Прыжки на батуте не вредны для детей любых возрастов при условии того, что ребенок уже готов к прыжкам.*

***Как это выражается?***
*Если ребенок начинает прыгать, подпрыгивать, спрыгивать, запрыгивать на какие-либо поверхности, значит его опорно-двигательный аппарат сформировался для восприятия динамической, ударной, вертикальной нагрузки. Значит он может прыгать на батуте, и это будет для него безопасно.*

***Как долго можно прыгать?***
*Продолжительность времени проведенного на батуте зависит от возраста. Например, в возрасте 1,5-3 лет оптимальное время прыжков на батуте - до 10 мин в комплексе с тренировкой на укрепление всех групп мышц на других гимнастических снарядах.*

***Что важно в технике?***
*Важно во время прыжков на батуте соблюдать технику, которую говорит тренер: правильное положение головы, ног, рук, осанки, правильно приземляться.*

***Что может навредить ребенку?***
*Бесконтрольные походы в батутные центры, где дети прыгают очень долго и без контроля тренера. Если же это подконтрольные прыжки, то на опорно-двигательный аппарат это не влияет с негативной стороны, а даже наоборот с позитивной, потому что укрепляются мышцы стабилизаторы и развивается координация движений».*

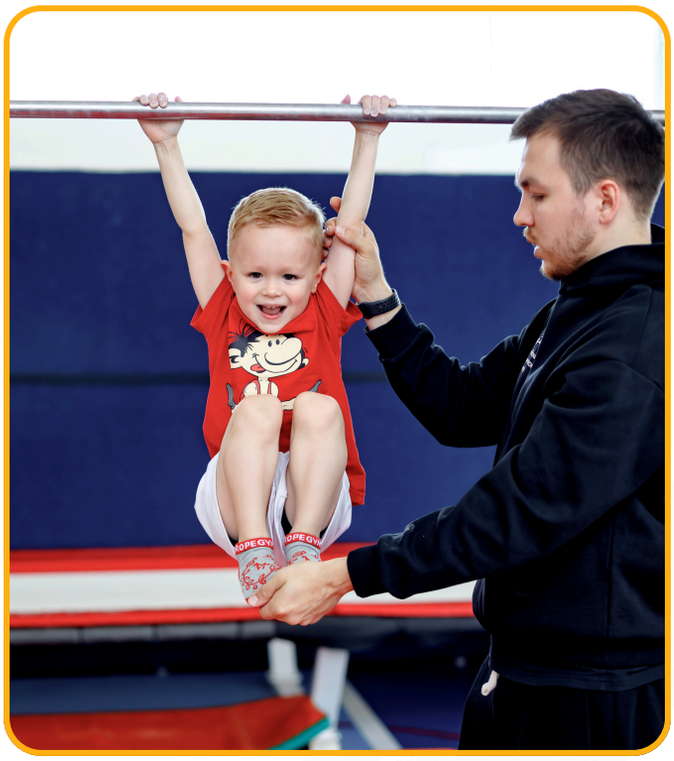






## 3 — 5 лет и 5 — 7 лет

**Регулярные тренировки в этом возрасте позволяют ребенку гармонично развиваться физически и эмоционально, способствуют подготовке к школе.**



### 1. Укрепление опорно-двигательного аппарата

Упражнения на гимнастических снарядах способствуют правильному формированию костей и суставов, предупреждают нарушения осанки и возникновение проблем с позвоночником и суставами, таких как сколиоз, плоскостопие, вальгусная деформация и другое.

### 2. Развитие двигательной активности

Большое разнообразие упражнений учит ребенка лучше понимать свое тело, координировать движения, развивает ловкость, смелость и уверенность в себе.



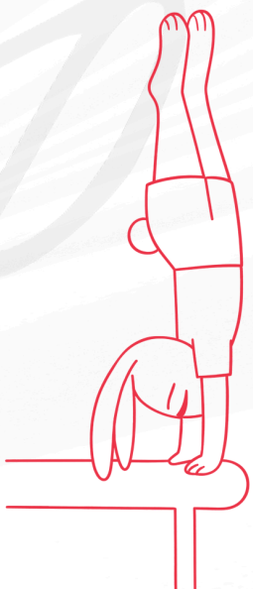
### 3. Развитие крупной и мелкой моторики

### 4. Стимуляция умственного развития

Координационные упражнения способствуют развитию новых нейронных связей и следовательно, мышления, концентрации внимания, речи, памяти, внимания.

### 5. Психоэмоциональное развитие

Спорт знакомит детей дошкольного возраста с дисциплиной и ответственностью, учит трудолюбию и целеустремленности.



## 1. Влияет ли езда на самокате на осанку ребенка?

### Комментарий от ортопеда-реабилитолога Гусаченко Дениса:

*“Использование обычного самоката полезно лишь тем, что способствует развитию координации движений у детей. Однако существенным недостатком является негативное влияние на опорно-двигательную систему. Дети редко меняют толчковую ногу, предпочитая постоянно отталкиваться одной и той же конечностью. Постоянная поддержка тела второй ногой создает дисбаланс нагрузки: толчковая нога испытывает большую физическую активность, её мышцы усиленно работают и быстрее утомляются, что может привести к нарушениям в работе суставов нижних конечностей и позвоночника. Таким образом, возникает асимметричное развитие мышц и связок, приводящее к проблемам в области коленных и тазобедренных суставов, распространяющимся вверх по позвоночной оси.*

*Важно отметить, что подобные патологии возникают не мгновенно, а формируются постепенно при частом и неконтролируемом катании на самокате. Выход один - контролировать время катания ребенка на самокате, технику отталкивания, а также регулярно заниматься спортом и укреплять мышцы. Для этой цели отлично подходят занятия по гимнастике”.*













## 7 — 11 лет и 11 — 18 лет

**Занимаясь гимнастикой в подростковом возрасте, ребенок укрепляет мышцы, отвлекается от учебных занятий и приобретает уверенность в себе.**

### 1. Укрепление мышц всего тела и осанки

Этот возраст характеризуется интенсивным ростом организма, поэтому физическая активность способствует формированию крепкого мышечного каркаса, красивой атлетичной фигуры и правильной осанки.

### 2. Снятие умственного напряжения

После напряженных школьных будней гимнастический зал даёт отличную возможность отдохнуть от уроков и зарядиться положительными эмоциями, занимаясь интересным и полезным спортом. Это благополучно сказывается на школьной успеваемости.

### 3. Освоение крутых акробатических элементов

### 4. Обретение новых знакомств

### 5. Уверенность в себе





**1. Как отвлечь ребенка от гаджетов? Что делать, если его больше ничего не интересует?**

Распределите время на полезные дела и на отдых с гаджетом. Нужно научиться грамотно сочетать приятное с полезным. Покажите ему, что есть что-то более интересное и веселое. Например, на наших тренировках дети прыгают, бегают, осваивают новые движения, тренируя тело и мозг одновременно, общаются со сверстниками, учатся взаимодействовать, дружить и преодолевать новые препятствия. Это создает позитивную эмоции, несравнимые с удовольствием от победы в виртуальной игре.



## 18+ лет

**Многие взрослые ходят на гимнастику вместе с детьми, и это отличная идея! Также можно заниматься отдельно в группе 18+. Расскажем подробнее про пользу гимнастики.**

### 1. Снятие стресса и энергетический разряд

Во время занятий гимнастикой взрослые настолько погружаются в процесс, что забывают обо всех рабочих заботах и повседневных стрессах. Такие тренировки становятся своего рода перезагрузкой для нервной системы, позволяя мозгу полноценно отдохнуть и снизить уровень тревоги.

### 2. Преображение фигуры

Занятия гимнастикой помогают взрослым обрести красивое, стройное и подтянутое тело. Разучивая новые элементы, многие даже не замечают, как быстро изменяется их фигура, приобретая атлетичность и привлекательность.

### 3. Развития смелости и решительности

Освоение сложных акробатических элементов постепенно учит взрослого справляться со страхами. Эта способность переносится и в рабочую сферу, помогая принимать более уверенными в решениях.

### 4. Улучшение самочувствия, снятие зажимов в спине и суставах

### 5. Изучение новых упражнений и получение детских эмоций

Гимнастика у большинства людей прочно связана с воспоминаниями детства. Кто из нас не мечтал освоить сальто, колесо или стойку на руках?

**Даже став взрослым, у вас всё ещё есть шанс исполнить детскую мечту!**





# Зачем нужна гимнастика детям и взрослым?
## Вопросы от наших взрослых спортсменов

### 1. “Я раньше не занимался спортом. Могу ли я прийти на гимнастику?”

Вам не нужно иметь опыт, чтобы начать тренироваться. Даже если вы никогда не занимались спортом, тренеры помогут сделать первые шаги и подберут комфортный темп занятий.

Каждому клиенту мы подбираем индивидуальную программу тренировок, учитывая уровень физической подготовки и личные цели. Любому элементу вы будете учиться постепенно, с помощью различных подводящих упражнений.



### 2. Не поздно ли начинать занятия спортивной гимнастикой после 30 лет?

Вовсе нет. В отличие от профессионального спорта мы принимаем всех. Без ограничений по возрасту и уровню подготовки. Наши клиенты решают впервые посетить занятие по гимнастике в 20/30/40 лет, желая попробовать что-нибудь интересное, а уже через месяц регулярных занятий уверенно встают на руки и делают своё первое сальто.

Никакой акробатической базы обычно у наших взрослых клиентов нет, но это не мешает им делать результаты уже на первых тренировках

**Главной подготовкой является не физическая форма, а внутренняя готовность преодолеть барьеры страха и сомнений.**



# ФОРМАТЫ ТРЕНИРОВОК В EUROPEGYM

## Помимо групповых занятий в наших Центрах проходят:

- Персональные тренировки
- Группы продвинутого уровня подготовки
- Интенсивы (групповое занятие длительностью 1 ч 40 мин)
- Адаптивная гимнастика
- Мастер - классы по батуту, акробатике, паркуру, растяжке, парной акробатике, по отработке конкретных элементов или снарядов
- Тематические тренировки с героями мультфильмов
- Новогодние тренировки
- Веселые старты













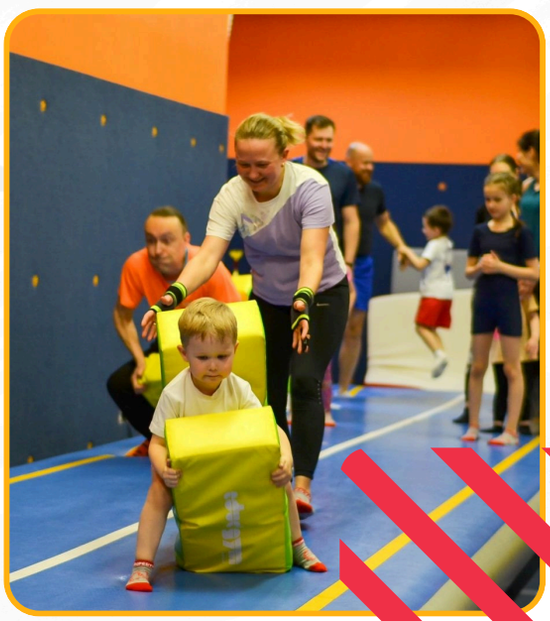
- Семейные тренировки
- Family Day - спортивный праздник для семей с конкурсами, играми, соревнованиями, награждением
- Family Class - групповая тренировка для семей

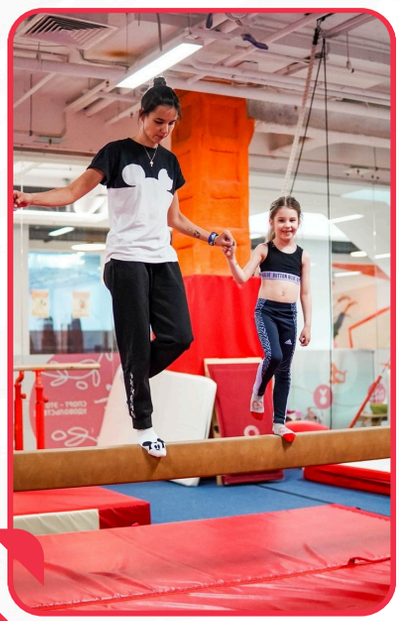












## Также мы проводим тренировки для:

- Профессиональных гимнастов, акробатов, батутистов с отработкой конкретных элементов (акробатика на дорожке и парно-групповая акробатика и т.д.)
- Танцоров по хореографической подготовке, растяжке
- Спортсменов из других видов спорта для повышение их квалификации: футболисты, хоккеисты, фигуристы, теннисисты, баскетболисты, сноубордисты, лыжники и т.д.







# ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ: ОРТОПЕД, НЕВРОЛОГ, ПЕДИАТР

**С какого возраста можно отдавать ребенка на занятия спортом? — рассказывает врач-педиатр клиники ЕМС Притчина Наталья.**

*«Заниматься спортом полезно начинать практически сразу после того, как ребенок сделал первые шаги, то есть примерно после года, когда он уверенно встаёт на ноги*

*Очень важно, чтобы у ребенка развивалась правильная координация движений и способность контролировать своё тело.*

*Развивающая гимнастика является одним из наиболее универсальных видов спорта, воздействуя на весь детский организм деликатно и всесторонне. Она помогает развивать координацию, укреплять костно-мышечную систему, улучшать работу нервной системы, улучшает память, формирует дисциплинированность и воспитывает силу воли ребёнка.*

*Особенно актуально поддерживать физическую активность в школьном возрасте, ведь современные школьники подвержены риску гиподинамии из-за длительного сидячего образа жизни. Чрезмерное использование гаджетов и смартфонов негативно влияет на осанку и способствует появлению лишнего веса».*




**С какого возраста можно отдавать ребенка на занятия спортом? — рассказывает врач-педиатр клиники ЕМС Притчина Наталья.**

*“Проблемы с осанкой становятся всё более распространёнными среди современных детей. Основными причинами являются неправильная организация рабочего места и вредные привычки, такие как длительное пребывание за компьютером или привычка сидеть нога на ногу.*

Выявить нарушение осанки достаточно просто, — объясняет специалист. Если вы заметили, что ваш ребенок стал чаще сутулиться, появились различия в уровне плеч, таз смещен или лопатки выглядят асимметрично, значит, проблема существует».

*Для эффективной профилактики и коррекции нарушений осанки рекомендуем соблюдать несколько простых правил:*

- *Правильно организовать рабочую зону, учитывая рост и физиологические особенности ребенка.*
- *Подобрать удобную обувь, при необходимости используя ортопедические стельки.*
- *Регулярно заниматься физической активностью, уделяя особое внимание спорту, таким как плавание, гимнастика и йога, которые способствуют развитию гибкости и укреплению мышечного корсета.*

*Важно подчеркнуть, что при нарушении осанки почти всегда наблюдается дисбаланс в работе мышц спины и брюшного пресса. Именно поэтому важны тренировки, направленные на развитие баланса и координации".*

**Как упражнения из гимнастики влияют на организм ребенка? — рассказывает спортивный врач, невролог, руководитель направления реабилитации GMS Clinic Башкирцев Григорий.**

*«Когда речь идет о выборе спортивной секции для ребенка, многие родители сталкиваются с вопросом: какое направление выбрать, чтобы оно приносило удовольствие ребенку и одновременно оказывало положительное влияние на его физическое состояние?*

*Одним из лучших вариантов является спортивная гимнастика. Этот вид спорта позволяет задействовать собственные силы и вес тела, обеспечивает комплексное воздействие на организм, способствуя формированию правильной осанки и предотвращению проблем со здоровьем.*



*Преимущества гимнастики для детей:*

***Укрепление мышц-стабилизаторов:*** *прыжки на батуте, используемые в гимнастике, эффективно укрепляют глубокие мышцы туловища, помогая поддерживать позвоночник.*

***Развитие равновесия и ориентации в пространстве:*** *акробатические элементы, включающие вращения и перевороты, благотворно влияют на вестибулярный аппарат, улучшая пространственное восприятие и устойчивость.*

***Повышение гибкости и подвижности суставов:*** *упражнения на растяжку, такие как складка и мостик, растягивают мышцы и увеличивают диапазон движения в суставах, что предотвращает застой крови и улучшает общее самочувствие.*

***Формирование правильной осанки:*** *силовые упражнения на кольцах, брусьях и других гимнастических снарядах укрепляют мышцы кора и плечевого пояса, предупреждая искривления позвоночника и болезненность в спине".*

# 3 ЕЖЕДНЕВНЫХ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ УХУДШАЮТ ОСАНКУ РЕБЕНКА



**1. Самокат -** регулярные поездки на обычном самокате (где нужно отталкиваться одной ногой) создают неправильную и неравномерную нагрузку на мышцы таза и спины. Это может привести к перекосу плеч и искривлению позвоночника.

*Обратите внимание: это не касается электрических самокатов, где нет толчковой нагрузки.*

**2. Привычка носить сумку на одном плече -** именно эта маленькая и на первый взгляд безобидная привычка создает неравномерную нагрузку на мышцы плеч и спины, особенно в период активного роста.

**3. Мир гаджетов -** мы знаем, как трудно в наше время ограничить время у экрана. А ведь когда наши дети смотрят мультики или играют, их головы часто склоняются вниз. Это создает огромную нагрузку на шею и плечи, заставляя их уставать и напрягаться.

Будем реалистами: полностью устранить эти привычки и контролировать ребенка 100% времени невозможно. Однако мы можем улучшить осанку и минимизировать последствия этих вредных привычек с помощью специальных упражнений, которые мы подготовили для вас в видеоформате.

Комплекс будет полезен и ребенку, и вам — заниматься можно всей семьей! Он не требует специальной подготовки или инвентаря и займет не более 10 минут в день. Упражнения помогут укрепить мышцы спины, снять напряжение после долгого дня в школе или за компьютером.

**Чтобы получить этот комплекс - наведите камеру вашего телефона на этот QR-код** — Обращаем ваше внимание на то, что домашние тренировки могут стать дополнительным инструментом в исправлении осанки ребенка, но не заменой основных тренировок по спортивной гимнастике. Для улучшения здоровья, выносливости, атлетичной фигуры важно посещать тренировки в гимнастическом зале не менее 3 раз в неделю с профессиональным тренером, который рассчитает оптимальный темп занятий и обучит верной технике.

# КОГДА ЖДАТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ?

Безусловно, **результат —это мера эффективности любой деятельности.** Однако давайте разберемся: что именно мы считаем результатом? Для каждого родителя и каждого ребенка это понятие глубоко индивидуально.

**Результатом занятий может быть как изучение нового элемента, завоевание 1 места, так и каждый новый шаг в спорте или другие не менее важные изменения.**

**Например:**

- Крепкое здоровье: ребенок, который раньше часто болел, теперь стал более закаленным и реже пропускает занятия из-за простуд.
- Дисциплина и концентрация: непоседа, который не мог и пяти минут усидеть на месте, теперь учится слушать тренера, следовать инструкциям и удерживать внимание на протяжении всей тренировки.
- Социализация: занятия в группе помогают найти друзей, учат взаимодействовать с коллективом, быть частью команды и поддерживать товарищей.
- Физическое развитие: вы замечаете, что у ребенка улучшилась осанка, появилась мышечная сила, повысилась общая выносливость, а фигура стала более подтянутой и атлетичной.
- Уверенность в себе: самый ценный результат — когда ребенок, преодолевая страх и трудности, начинает верить в свои силы. Эта уверенность распространяется и на другие сферы жизни: учебу и общение.

**Почему важно замечать эти «невидимые» результаты?**

Именно они формируют прочную основу для долгосрочного прогресса. Подмечая и отмечая каждый маленький успех, вы поддерживаете внутреннюю мотивацию ребенка. А регулярные занятия на протяжении длительного времени — это единственный путь к тем самым впечатляющим гимнастическим элементам.



**Так когда же ждать сальто или шпагат?**
Здесь нельзя дать универсальный ответ. Срок освоения сложных элементов строго индивидуален и зависит от нескольких ключевых факторов:

**1. Исходная физическая подготовка.**
Если у ребенка уже развит мышечный корсет, есть чувство баланса и координация, на оттачивание техники элемента уйдет меньше времени.

**2. Возраст и особенности организма.**
Гибкость, сила и скорость освоения новых навыков у всех детей разная.

**3. Регулярность тренировок.**
Систематичность — ключ к быстрому прогрессу. Мы рекомендуем посещать тренировки не менее 3-х раз в неделю.



Более конкретно по срокам обучения тем или иным элементам вам сможет подсказать **тренер после оценки исходных данных ребенка.**



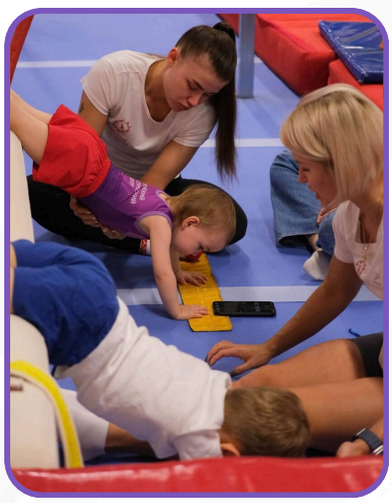
# СОРЕВНОВАНИЯ В EUROPEGYM

Участие в соревнованиях помогают нашим спортсменам открыть новые горизонты физических возможностей, научиться преодолевать себя и добиваться успеха в дружной атмосфере нашего Центра. У нас проходят соревнования для детей и взрослых **различного уровня подготовки:**

**Baby Cup - соревнования для самых маленьких наших гимнастов в возрастной группе 1.5 -3 года, где они выполняют различные задания на силу, координацию и скорость, получают призы и медали.**













**Турнир ВЫХОД В СИЛУ состоит из специализированных гимнастических упражнений на силу, выносливость и быстроту.**

В турнире могут участвовать спортсмены от 3 лет, подростки и взрослые с любым уровнем подготовки.

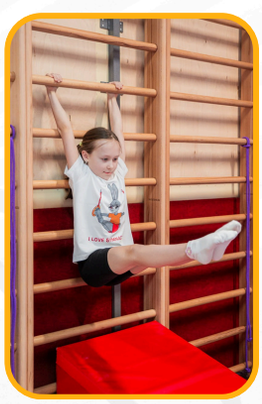
Цель соревнований - отслеживание роста физических показателей детей и взрослых, а также подготовка к другим крупным соревнованиям Центра.

Все участники награждаются медалями, фирменными сувенирами, результаты фиксируются в книжку спортсмена.







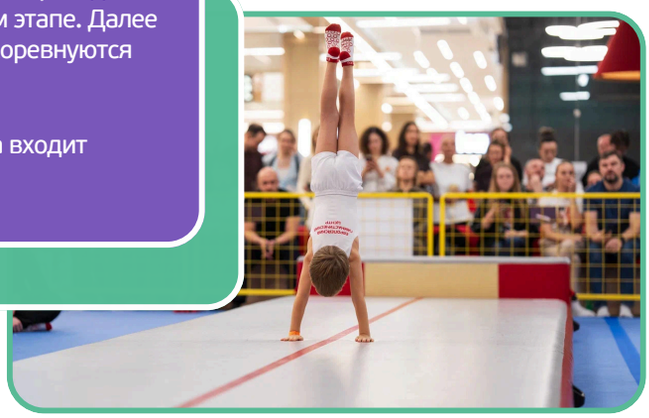







**Чемпионат по акробатике состоит из отборочного этапа и финала.** Отборочный этап проходит в каждом Центре сети. В финал проходят 360 участников, показавшие лучший результат на первом этапе. Далее спортсмены распределяются на Лигу 1/ Высшую Лигу и соревнуются за призовые места.

Программа состоит из акробатического многоборья, куда входит акробатическая дорожка, батут и мини-трамп.









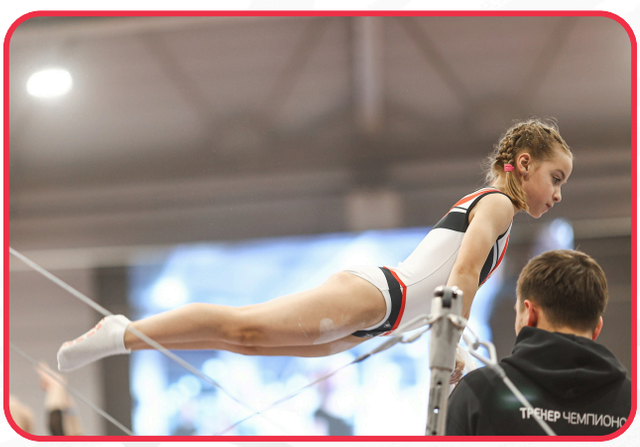








**Турнир Европейского Гимнастического Центра по спортивной гимнастике на разряды -** соревнования, на которых наши спортсмены могут выполнить разряды по спортивной гимнастике: «Юный гимнаст», 3 юношеский разряд, 2 юношеский разряд, 1 юношеский разряд, 3 спортивный разряд. Наш Центр входит в состав Федерации спортивной гимнастики г.Москвы, а соревнования включены в Единый календарный план Москомспорта.









**Командный турнир по спортивной гимнастике проходит среди всех Центров EUROPEGYM.**

Спортсмены выступают в разных возрастных категориях среди мужских и женских команд, представляя на соревнованиях сборную своего Центра.

Возраст участников от 3 лет. В команду входит не более 6 человек. Гимнасты выступают по произвольной программе мужского и женского многоборья по спортивной гимнастике. В зачет команды учитываются 4 лучших результата на каждом снаряде.














**ЧЕМПИОНАТ EUROPEGYM состоит из 2 этапов: отборочного и финала.**

В отборочном этапе спортсмены соревнуются по произвольной программе в мужском и женском личном многоборье по спортивной гимнастике. По итогу отборочного этапа спортсмены проходят в финал ЧЕМПИОНАТА EUROPEGYM.

В финале гимнасты соревнуются за призовые места в Высшей Лиге и Лиге 1.

Возраст участников - от 3 лет.













**Турнир СИЛА ЛЕТА - программа турнира основана на заданиях по общей физической подготовке из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Соревнования проходят для детей от 3 лет, подростков и взрослых с любым уровнем подготовки.**









# КАК ПОДДЕРЖАТЬ СВОЕГО РЕБЁНКА НА СОРЕВНОВАНИЯХ

## Советы для родителей




### Одобряйте не сам факт победы, а стремление к ней.

**Мысли ребенка:**
*«Я волнуюсь, что не оправдаю ожиданий, мне нужна ваша поддержка».*

**Как нужно:**

Перед соревнованиями скажите: *«Я верю в тебя! Твоя задача - получить удовольствие и показать то, чему ты научился на занятиях!».*

**Не стоит:**

Говорить о необходимости победы: *«Ты должен выиграть!»/«Не подведи тренера!».*

### Слушайте и обсуждайте.

**Мысли ребенка:**
*“У меня столько разных эмоций, мне бы очень хотелось ими поделиться и все обсудить".*

**Как нужно:**

После выступления спросите: *«Как тебе соревнования? Что понравилось больше всего?».*

**Не стоит:**

Сравнивать с другими детьми или акцентировать внимание на проигрыше: *«Смотри, Петя у вас самый шустрый, вот с кого пример нужно брать».*





### Поддерживайте независимо от результата.

**Мысли ребенка:**
*"Я стараюсь показать свой максимум.
Скажите мне, что я сделал хорошо. Если что-то не получилось, давайте обсудим, как это исправить к следующим соревнованиям".*

**Как нужно:**

Скажите: *«Я горжусь тем, что ты стараешься! Это очень важно!».*

**Не стоит:**

Сразу же указывать на ошибки или критиковать: *«Ты мог выступить и лучше»/«Нужно было сделать вот так».*



## Создайте комфортную и праздничную атмосферу.

**Мысли ребенка:**
*«Я чувствую такую большую ответственность, кажется, что если я проиграю, то случится что-то плохое».*

**Как нужно:**

Подготовьте небольшой сюрприз за участие в соревнованиях, сходите в кафе или отметьте с семьей дома, чтобы ваш ребенок чувствовал себя победителем.

**Не стоит:**

Наказывать ребенка за неидеальное выступление или ругать его.

## Будьте активными зрителями.

**Мысли ребенка:**
*«Когда я вижу, как вы переживаете за меня, я тоже начинаю нервничать».*

**Как нужно:**

Поддерживайте аплодисментами и радуйтесь во время выступления. Принесите плакаты с именем ребенка или дуделки.

**Не стоит:**

Создавать напряжение, переживать, нервничать или комментировать его выступление с негативом.






## Чего лучше избегать?

Не перегружайте ребенка ожиданиями. Помогите ему сосредоточиться на процессе и наслаждаться им.

Избегайте сравнений с другими детьми. Каждый ребенок уникален и развивается в своем темпе.

Следите за своими эмоциями. Ваше спокойствие поможет ребенку чувствовать себя увереннее.

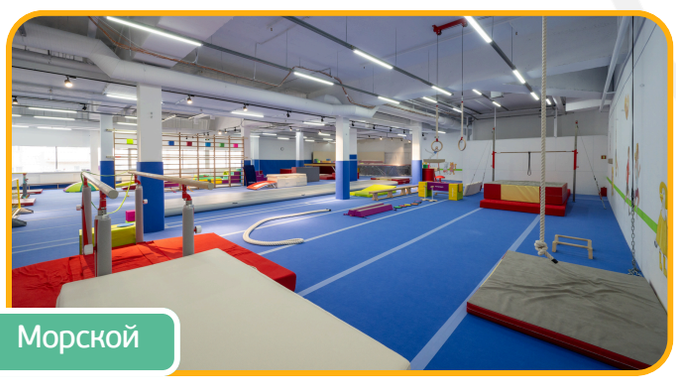
**Помните, ваша поддержка — это самый ценный подарок для вашего ребенка. Давайте вместе создавать атмосферу доверия и радости на соревнованиях!**

# НОВОСТИ НАШИХ ЦЕНТРОВ

Состоялось открытие **Центров Морской, Ломоносовский, Выборгский и Жемчужина в Санкт-Петербурге!**



Ломоносовский



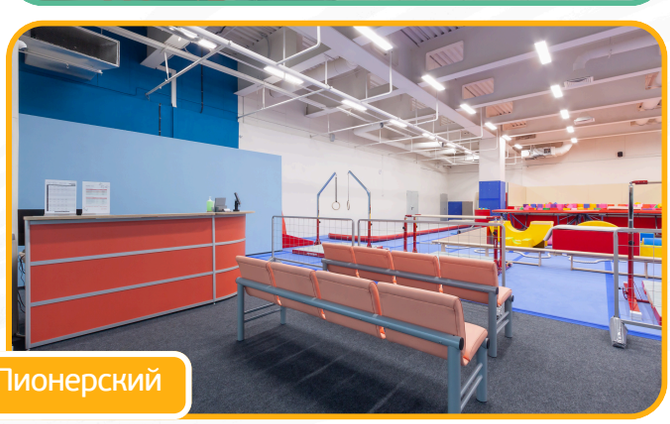
Морской



Выборгский




Также открылся **первый Центр в Екатеринбурге - Пионерский!**



Пионерский



Наши ребята отправились на **летние сборы** в Подмосковье в лагерь "Жаворонки".









Ежегодно мы проводим конкурс гимнастических рисунков среди наших спортсменов и из них составляем календарь

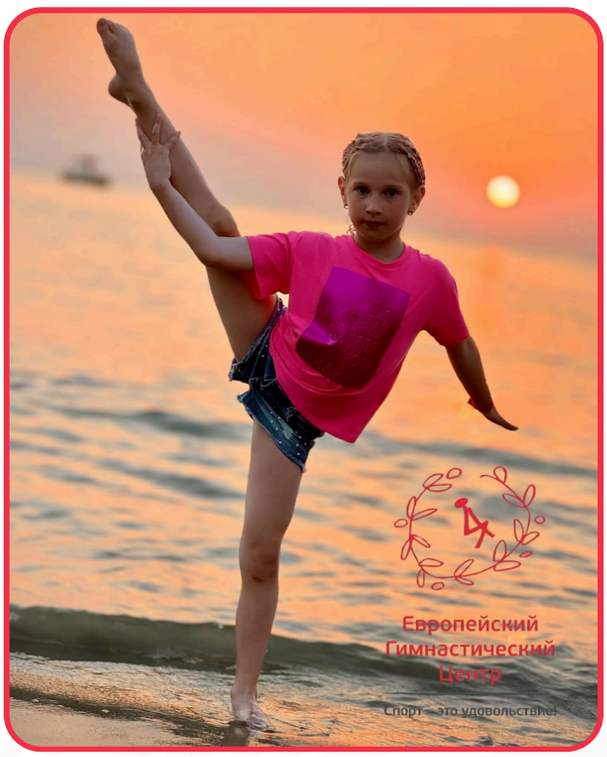










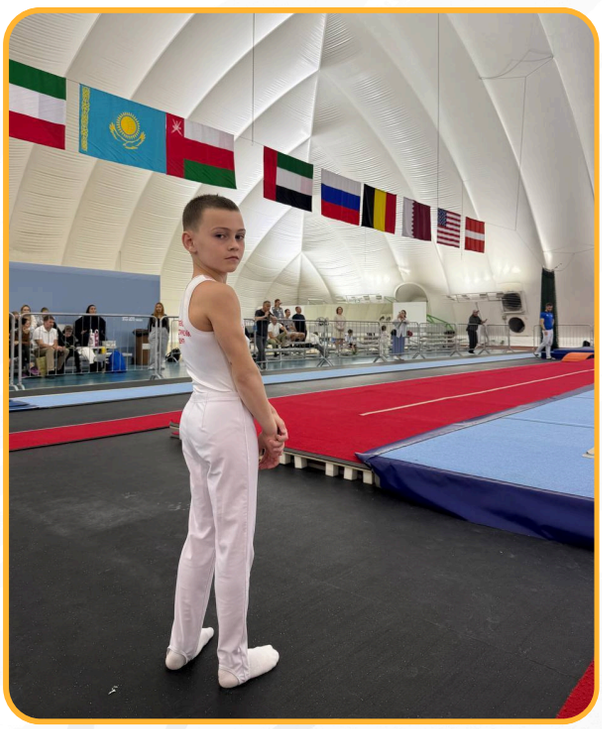



Гимнасты из всех Центров приняли участие в традиционном **летнем фотоконкурсе EUROPEGYM!**

Наши гимнасты из Центра Лужники и Бутово с 27 по 29 ноября приняли участие в **международном турнире по спортивной гимнастике в Абу-Даби Winter Wonderland!**





**Роман Буренин из Центра Лужники** стал победителем в многоборье в категории Level 4 junior, а также завоевал золото на вольных упражнениях, кольцах, опорном прыжке, серебро на брусьях, перекладине и бронзу на коне!








Также на турнире выступали девочки из Центра Бутово:
Озерова Нина, Назаретян Анастасия и Екатерина в категории level1.
Абрамова Елизавета - в категории level 2.
Абрамова Елизавета завоевала серебро на опорном прыжке и бронзу на брусьях!





Спортсмены из наших Центров участвовали во **всероссийских соревнованиях по спортивной и командной гимнастике** ( «Лига гимнастики» в Москве и Сочи, Кубок России по командной гимнастике в Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Волгограде, Каспийске, Москве).

















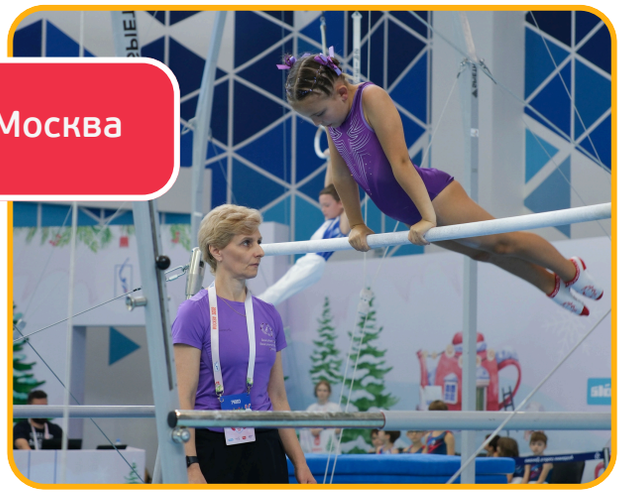









# «Лига гимнастики» ноябрь 2025 Москва



















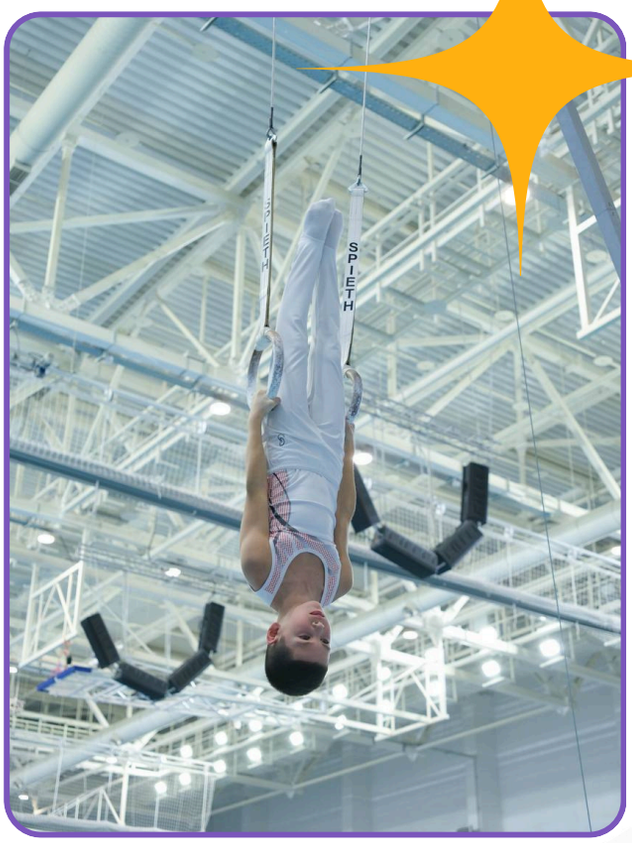









ВТБ ЛИГА
ГИМНАСТИКИ
МОСКВА
2025


SPIETH
















SPIETH

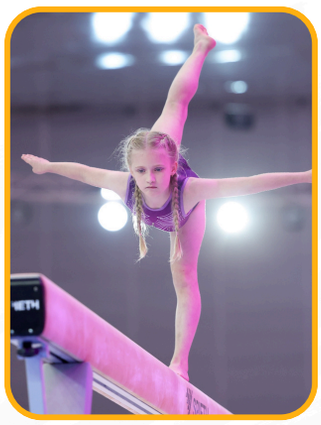
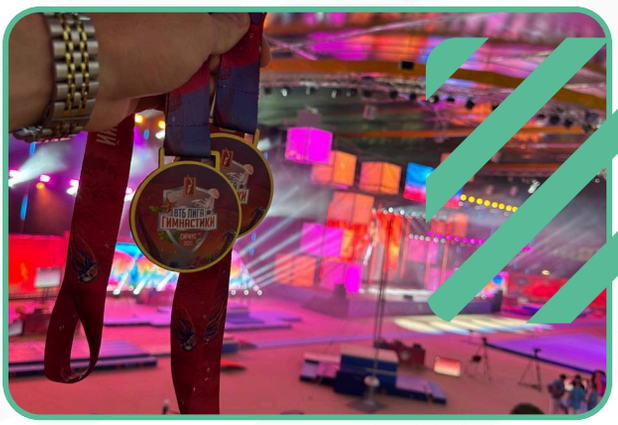
## «Лига гимнастики» май 2025 Сочи













ВТБ ЛИГА
ГИМНАСТИКИ
СИРИУС
2025

















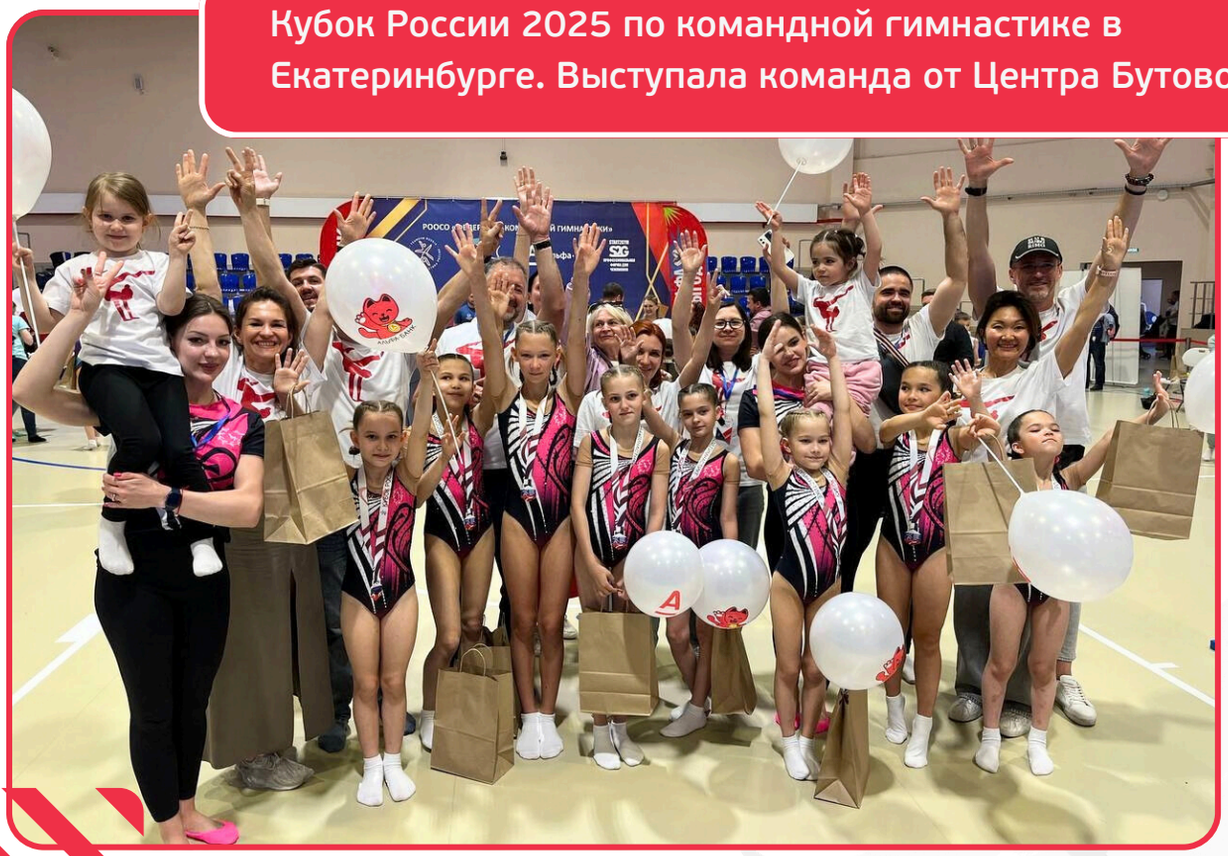



ВТБ ЛИГА
ГИМНАСТИКИ
СИРИУС
2025





## Кубок России 2025 по командной гимнастике в Екатеринбурге. Выступала команда от Центра Бутово








## Всероссийский турнир по командной гимнастике в Каспийске. Участвовала команда от Центра Марьино

# ФИРМЕННАЯ ОДЕЖДА EUROPEGYM

В наших Центрах вы можете приобрести удобную форму для занятий гимнастикой: футболки, шорты, гимнастические купальники и антискользящие носочки.


















Хочешь результат?
Занимайся не меньше
двух раз в неделю!

# Европейский Гимнастический Центр

Выбирайте удобный Центр для занятий
спортивной гимнастикой

+7 495 648 60 08
www.europegym.ru