**Художественная гимнастика, или Что такое детский спорт?**

Художественную гимнастику не зря называют «принцессой спорта», ведь девушки пластичны, грациозны и невероятно красивы, на ковре размером 13\*13 метров они поистине творят чудеса, объединяя под музыку прыжки, повороты, равновесия, акробатику и танец. Непосвященному обывателю кажется, что все девушки хороши и оценить их нереально, но на деле бригады судей считают всё: количество поворотов, танцевальных дорожек, равновесий, прыжков, риски (выполнение элементов в тот момент, когда предмет улетает высоко вверх), мастерство тела, попадание в хронометраж, артистизм и многое другое.

Художественная гимнастика прекрасна, но есть одно «но» — спортсменки заканчивают карьеру в среднем в 20 лет. Вопросы: когда же они ее начинают, как добиваются успеха и почему так рано заканчивают?

**Когда начинает карьеру гимнастка?**

Родители приводят девочек в спорт уже в 3,5 года. Но можно начать и в 5-6 лет, при наличии данных, это оптимальный возраст.

Малышки работают по 40 минут 2-3 раза в неделю — их задача проста, нужно научиться слушать тренера, привыкнуть к тренировкам и уметь удерживать внимание на организованной работе. Попутно они осваивают первые элементы, готовятся к растяжке. В этом возрасте грамотный тренер не будет ломать и тянуть ребенка, но заинтересует девочек интересными эстафетами, музыкальными занятиями.

5-летки уже занимаются по часу не менее 3-х раз в неделю, а в 6-летнем возрасте переходят на 1,5-2 часовые тренировки. В 6 лет девочки уже могут получить свои первые, 3 юношеские разряды и вступят в эту «игру на выбывание» под названием «кто получит Мастера Спорта». А получат единицы из сотен.

Необходимость начинать карьеру так рано исходит из особенностей роста и развития тела. Чем раньше, пока суставы и мышцы имеют максимальные подвижность и возможности роста, тренер начнет работать с девочкой, тем легче ей будет добиться высоких результатов в будущем.

Но далеко не все зависит от тренера. Детский спорт — это совместная слаженная работа ребенка, тренера и родителя. Если хоть один из элементов проседает, успеха не будет.

Задача тренера и спортивной школы — создать необходимые условия для тренировки, привить любовь к спорту, передать знания и умения девочке, обеспечить возможность выступать и получать разряды.

Задача родителей — обеспечить присутствие ребенка на тренировке, быть поддержкой и опорой дочери, купить необходимые форму, купальники, одежду, предметы, оплачивать вступительные взносы для участия в соревнованиях, абонемент на тренировки, сборы. Да, художественная гимнастика — спорт не из дешевых.

Задача гимнастки — работать в полную силу, слушать и слышать тренера, выполнять домашние задания, если они есть, не пропускать тренировки, любить гимнастику и хотеть добиться успеха.

У каждого свои задачи и тут важно не смешивать роли. Родителю нужно четко исполнять свои обязанности и не вмешиваться в тренировочный процесс. А это возможно только при полном доверии к тренеру, поэтому выбирать стоит тщательно, ведь смена тренера — очень нежелательный и тяжелый момент для всех.

При этом нужно понимать, что спорт ребенку выбрал именно родитель, он принимает решение, так как возить на тренировки, оплачивать расходы нужно будет ему. И в этом пункте обязательно будут неожиданные моменты: ребенок начнет сопротивляться — это неизбежно случается у малышей, которые живут моментом. Да и все увеличивающиеся расходы также не прибавляют энтузиазма. К сожалению, многие дети отсеиваются из спорта и по этим причинам.

**Как и кто добьется успеха?**

Если тренер говорит вам, маме 4-летней девочки, что сделает из дочери чемпионку, не верьте. Никто этого не знает. Несомненно, у гимнастки должны быть данные — гибкость, правильные пропорции тела, это увеличит ее шансы на успех, но ничего не случится, если ребенок не будет трудиться. К 9 годам отсеется бóльшая часть, останутся самые стойкие. К 13 годам останется еще меньше, так как для того, чтобы получить звание КМС, нужно много, очень много работать. Только самые преданные и влюбленные в гимнастику спортсменки продолжают работать в этом возрасте. И лишь единицы дойдут до цели и получат звание МС России. Еще меньше — попадут в сборную города, области, страны. И лишь 2 гимнастки-личницы и 5 групповичек поедут на Олимпийские игры.

**Почему карьера гимнастки так коротка?**

Потому что это огромный труд, большой стресс. Спортивная карьера в художественной гимнастике в регионах заканчивается с окончанием школы и получением звания МС — ведь дальше нужно думать о будущем, получать образование.

В сборной страны постоянно наступает на пятки новая смена — более молодые гимнастки. Да и, что говорить, травмы дают о себе знать, практически у каждой спортсменки есть свои травмированные части тела.

## Что делать после и стоит ли идти в такой спорт?

Здесь нет единого ответа, но совершенно точно то, что девушка, сумевшая получить звание Мастера спорта по художественной гимнастике — это очень целеустремленный, дисциплинированный человек, обладающий суперсилой. Она точно знает с детства — возможно все, если много работать и не сдаваться, поэтому ей по плечу любые начинания.

Стоит ли идти в гимнастику? Это вопрос, который решает не ребенок. В детском спорте огромная доля ответственности ложится на родителя. Если вы готовы пожертвовать вечерами, выходными, значительными финансовыми вложениями, готовы преодолевать сопротивление маленькой дочери, которая прямо здесь и сейчас хочет играть с куклой, а не ехать на вашу гимнастику, если уверены в своих силах и сами влюблены в этот спорт, а ваша дочь легко сгибается в складочку и гнется в разные стороны — попробуйте. Вы точно не пожалеете!
Ведь художественная гимнастика — это любовь на всю жизнь!