

Как добиться успеха в художественной гимнастике



Слагаемое первое: физические данные

Легче всего добиться успеха в гимнастике девочкам худощавого астенического телосложения, не склонным к полноте, обладающим природной гибкостью. Имеет значение развитое чувство ритма и хороший музыкальный слух. Важны и внешние данные – привлекательные черты, красивая улыбка.

Конечно, можно отдать в секцию ребенка, не соответствующего стандартам, но ему придется гораздо больше трудиться для достижения результатов, которые его более одаренные природой сверстники достигают играючи.

Слагаемое второе: здоровье

Серьезные хронические заболевания часто становятся противопоказанием к занятиям спортом, включая гимнастику. Это, в первую очередь, нарушения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заболевания опорно-двигательного аппарата.

Здоровье может испортиться уже после начала занятий, часто — в подростковом возрасте. Болезни позвоночника, суставов, сосудов могут стать причиной отказа от изначальных амбициозных планов.



Слагаемое третье: своевременное начало

Лучший возраст старта занятий – 4-5 лет. Маленькие дети недостаточно дисциплинированы и хуже переносят нагрузки, хотя отдельные школы работают с трехлетками. При начале занятий в младшем школьном возрасте, то требуется много усилий, чтобы наверстать упущенное.

Гимнастика считается детским видом спорта. Спортивная карьера гимнасток заканчивается рано, многие спортсменки переходят на тренерскую работу, в том числе и в смежных областях – хореографии, фитнесе.



Слагаемое четвертое: работоспособность

Прекрасные природные данные не могут считаться залогом успеха. Необходимо хорошо потрудиться. Поэтому сила воли, дисциплинированность и работоспособность совершенно необходимы будущим чемпионкам. Хорошая новость: эти качества обычно можно у ребенка воспитать.

Если девочка с готовностью тренируется 4-5 часов в сутки и готова тренироваться больше, не обращая внимания на боли в мышцах, синяки, ссадины и неудачи – у нее есть шансы на успех в спорте.



Слагаемое пятое: образ жизни

Для будущих чемпионки гимнастика – это не обычное хобби или увлечение, а нечто большее. Спорт подчиняет себе остальные сферы жизни, тренировки приоритетны по сравнению с другими занятиями. У ребенка не останется время на занятия в других секциях, изучение языков, обычные детские игры, прогулки, развлечения. На приготовление уроков отводится минимум времени.

График тренировок влияет на режим дня. Влияет гимнастика и на режим питания: гимнасткам нельзя толстеть даже в период активного роста, поэтому необходимо здоровое питание, а в сложных случаях — строгие диеты. Тут необходим контроль родителей, потому что юные гимнастки иногда не могут устоять перед искушением, особенно в раннем возрасте.

Занятия без честолюбивых планов

После первого года занятий определяются шансы гимнастки стать звездой «большого спорта». Будущие чемпионки тренируются по усложненной программе, остальные могут продолжать занятия ради здоровья и красоты.

К несомненным достоинствам художественной гимнастики относится то, что этот вид спорта считается малотравматичным, в отличие от гимнастики спортивной. И если профессиональным гимнасткам травмы еще могут угрожать, то занятия «ради здоровья» практически безопасны и полезны.



Чемпионами становятся единицы. Многие изначально не стремятся к медалям, считая успехом уже все изменения, которые происходят в жизни благодаря гимнастике. Этот вид спорта воспитает характер, улучшит осанку, повысит гибкость, сделает движения грациозными, научит владеть собственным телом и чувствовать уверенность в самых разных ситуациях.