**Родители сосчитали плюсы и минусы художественной гимнастики**

**Увлечение зрелищным видом спорта — дорогое удовольствие, но эта игра стоит свеч.**

В сентябре детей принято отдавать в спортивные секции и центры дополнительного образования. При этом родители, вдохновленные всесторонним развитием ребенка, не всегда понимают уровень затрат — сил, времени и денег, - которых потребует тот или иной вид занятий. Введем в курс дела тех, кто спит и видит свою девочку в красивой роли художественной гимнастки.

Плюсами и минусами занятий этим видом спорта делится Анастасия Рудик. Ее дочь увлеченно занимается гимнастикой уже шестой год, в прошлом сезоне получила первый взрослый разряд. Как говорит Анастасия, "мы не капли не жалеем, что художественная гимнастика есть в нашей жизни".

**"+" Раннее начало**

Идеальный возраст для начала занятий художественной гимнастикой — от 4 до 6 лет, когда связки и суставы у детей ещё очень подвижны и легко переносят необходимую для этого вида спорта принудительную растяжку. Кроме того, гимнастика не столь травмоопасна, как многие другие виды спорта, и поэтому разрешена для малолеток.

**"-" Жалобы**

Родители должны быть готовы к тому, что ребёнок будет уставать, жаловаться на вялость, боли в спине и ногах. Со временем жалоб может стать меньше, в зависимости от характера и выносливости конкретного ребёнка.

**"+" Физическое развитие**

Врачи считают, что занятия художественной гимнастикой на начальных этапах полезны для молодого организма: базовые упражнения формируют мышечный корсет и правильную осанку, развивают ловкость и координацию. Ребёнок растет гибким, сильным, и выносливым.

**"-" Где тонко, там и рвется**

Больше всего у художественных гимнасток от высоких нагрузок страдают спина, колени и голеностопы. Ребенку может потребоваться специализированная помощь — массажи, обезболивающие аппликации, чтобы организм справлялся с физическими нагрузками.

**"+" Грация и музыкальность**

Художественная гимнастика - один из самых ярких и женственных видов спорта. Девочек с первых занятий учат чувствовать мелодию и ритм, красиво двигаться. Их пластика и отточенные движения на выступлениях вызывают невероятный отклик у зрителя! Уже через некоторое время гимнастку можно отличить среди сверстниц по прекрасной осанке, точеной фигурке и особой грации.

**"-" Экипировка "от кутюр"**

Купальники и предметы (мячи, обручи, булавы, скакалки) для выступлений нужны профессиональные — эффектные и качественные, а поэтому весьма дорогие.

Купальники шьют из специальных тканей, с замысловатым узором из стразов, жемчуга и ручной росписью. На костюм с "приличной" отделкой уходит более 2 тыс. стразов Сваровски (простые "стекляшки" не котируются): чем больше блеска, тем лучше смотрится купальник во время вступления. Материалы для костюмов покупают за евро. Технологией их моделирования и пошива обладают единицы швей, в ателье с этим заказом не пойдёшь.

**"+" Самообладание и раскрепощенность**

Занятия в многолюдных группах, бесконечные выступления бок о бок с незнакомыми соперниками перед очень разной публикой социально адаптируют ребёнка, формируя у него более стабильную, нежели у сверстников, психику. Родители могут не беспокоиться о том, что он застесняется или испугается в незнакомой обстановке.

**"-" Ценник за мастерство**

Предъявить миру и подтвердить свои успехи и мастерство гимнастка может только на соревнованиях, которые проходят достаточно часто. В большинстве случаев это турниры коммерческие (не финансируемые из краевого бюджета), что предполагает уплату участниками стартового взноса — от тысячи рублей.

Участие в выездных турнирах — крайне желательно, причем не реже четырех раз в год. Тренеры там подмечают новые тенденции, дети тянутся за более сильными соперниками и зарабатывают баллы, необходимые для получения разряда. Хорошо, если выездной турнир проходит в крае или соседних областях, а ведь приглашают и в европейскую часть страны! Естественно, родители самостоятельно оплачивают дорогу, проживание и питание. В ряде случаев - не только своего ребенка, но и часть поездки тренера, если за него не платит спортшкола.

**"+" Сильный характер**

Вряд ли кто-то возьмется оспаривать тот факт, что ребёнок, с детства приученный к работе и дисциплине, вырастает сильной личностью. Конечно, любой вид спорта формирует силу воли и терпение. Но в гимнастике известны случаи, когда усердие помогает "выстрелить" даже тем, кто в первые годы занятий не блистал особыми успехами или поздно начал заниматься.

Скажем, нынешнего вице-президента Всероссийской федерации художественной гимнастики Евгению Канаеву бабушка привела в секцию гимнастики в 9 лет с формулировкой "нам бы ножки выпрямить". Девочка сильно косолапила, а позанимавшись, выиграла в большом спорте всё, что только можно, став многократной чемпионкой Европы и мира и Олимпийских игр.

**"-" Большие нагрузки = отставание в школе**

Тренировки у детей младшего возраста проходят 3 раза в неделю и длятся по 1-1,5 часа. У старших часы занятий удваиваются. Если родители настроены на профессиональный спорт — выступления на соревнованиях и призовые места, то тренировок должно быть много, и они будут длительными.

В самом начале спортивного пути ребенок будет искренне стараться успевать и в школе, и в секции. Но, скорее всего, оценки будут медленно и верно снижаться. Родителям придется помогать чаду с уроками, на которые у него просто не будет оставаться времени и сил.

**"+" Занятия для себя**

Профессиональный спорт - не единственная возможность. Не всем дано стремиться к олимпийским высотам - можно заниматься и "для общего развития". Сегодня во многих школах гимнастики существуют оздоровительные группы, куда принимают и достаточно взрослых детей — до 9 лет. Девочки занимаются в свободное время получая хорошую физическую подготовку, развивая грацию и чувство ритма, поддерживая себя в хорошей форме.

**"-" Равнение на других**

Даже если родители не ставят цель вырастить из дочери чемпионку по художественной гимнастике, она может показаться себе "хуже других", если не поедет во время каникул на тренировочные сборы. В одних спортшколах подобные выезды в санаторий (на базу отдыха/ в учебно-тренировочный комплекс) практикуют несколько раз в год, в других — только летом. Режим сборов - каждодневные многочасовые тренировки — заметно повышает уровень мастерства гимнасток, но и требует от родителей серьезных затрат.

**"+" Соблазны по боку**

Дурные компании и вредные привычки, как правило, обходят стороной тех, кто увлеченно занимается спортом. У гимнасток просто не остается времени на бесцельное блуждание по улице, поиск приключений "себе на голову", "баловство" энергетиками или алкоголем.

**"-" Без сна и отдыха**

В то время как другим детям на выходных обычно разнообразят досуг, юная гимнастка тренируется или выступает. Летние каникулы у нее дольше месяца продолжаться не могут, иначе пойдут насмарку приобретенная форма, гибкость и растяжка. А поскольку миссия поддерживать достаточно жесткий режим ложится на родителей, они его должны выдерживать в первую очередь сами и буквально "жить" художественной гимнастикой. Иначе толку не добиться.

**При всех ограничениях и нагрузках, которые испытывают девочки в гимнастике, они влюбляются в этот вид спорта.**