



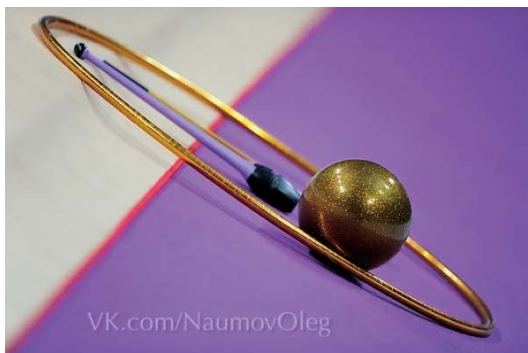
## Это важно знать родителям!

*И.А. Винер-Усманова о том, как вырастить гимнастку.*

— Самое главное, без чего не стоит и приходить в художественную гимнастику, — огромное желание. Девочки должны тренироваться по несколько часов в день. Поверьте, это — испытание. И не только для детей, но и их родителей. Будьте готовы к безумным трудностям. Отведите свою девочку в секцию и посмотрите, что из этого выйдет. Если она будет стремиться на тренировки каждое утро, невзирая на ранний подъем и мозоли на ногах, оставляйте ее заниматься. И всячески поощряйте своего ребенка за успехи! Ни в коем случае не надо заставлять девочку заниматься только потому, что она гибкая или из-за того, что спортсменки много путешествуют и получают неплохие гонорары. Так ребенок не добьется ничего хорошего и только возненавидит спорт. Пусть уж лучше попробует себя в чем-нибудь другом. В чем — пусть она решит сама.

### ФИГУРА

— Поскольку девочки начинают заниматься совсем маленькими, абсолютно невозможно определить, какая фигура сформируется у них к 16 годам. Худышкой она будет или «пышечкой» — одному Богу известно. Но знайте: ни то, ни другое непринципиально для настоящей спортсменки. Если у гимнастки, помимо хороших способностей, есть склонность к полноте, она должна держать себя в форме. Контролировать каждый съеденный кусок, взвешиваться



[VK.com/NaumovOleg](https://vk.com/NaumovOleg)

каждое утро. Это тоже одно из тех испытаний, о которых я упомянула. Если девочка выдержит — никакие лишние килограммы не помешают ей стать чемпионкой. За примером далеко ходить не надо — всеми любимая и абсолютно «золотая» Алина Кабаева. Это сейчас она — точеная газель. А когда-то была весьма упитанной, но при этом и безмерно талантливой.

### ГИБКОСТЬ

— Гибкость гимнасток-художниц — дело живое. Именитая и титулованная спортсменка, у которой и поныне сохранилась армия поклонников по странам и континентам, Наталья Липковская на первых тренировках практически не гнулась. Зато выглядела очаровательно, гимнастикой бредила. А главное — готова была заниматься сутки напролет. Результат был очевидный.

### ВНЕШНОСТЬ

— Для гимнастики очень важны внешние данные. Вот, например, метательница ядра может быть хорошенькой, а может и не быть. Для ее спортивных результатов это не важно. Но в нашем виде очарование необходимо. Лучезарная улыбка той же Кабаевой, утонченная красота Юлии Барсуковой, свежесть и грация Веры Сесиной дают им возможность получить дополнительные баллы за их программы. Арбитры благоволят тем, за кем им в удовольствии наблюдать.

### ВОЗРАСТ

— На первые занятия можно привести даже трехлетнюю малышку. Дети в этом возрасте очень активны. При этом они уже способны к обучению: копируют движения взрослых, легко воспроизводят то, что им показывают. Однако все-таки лучше сначала сходить вместе с дочкой на какие-нибудь гимнастические состязания. Пусть понаблюдает за выкрутасами именитых спортсменок. И если влюбится в этот вид спорта, туда ей и дорога.

Из интервью И.А. Винер-Умановой,  
автор: Анна Владимировна  
<http://www.sovsport.ru>