

Личным примером Как держать в форме себя и детей

Елизавета Дреер |

СОВРЕМЕННЫМ родителям, даже тем, кто не дружил с физкультурой в детстве, совершенно очевидна необходимость спортивного воспитания, но, как это заведено, мнения отцов и детей по ряду ключевых вопросов имеют свойство не совпадать. Дети игнорируют призывы вставать на лыжи, не рвутся вместе с вами на воскресные утренние пробежки и отказываются от участия в модных благотворительных марафонах. Что делать? Елизавета Дреер задала самый популярный русский вопрос матерям, которым удается держать в спортивной форме не только себя, но и своих домочадцев.



из личного архива

ТАТЬЯНА ЗАВЬЯЛОВА
русская топ-модель,
телеведущая

Дочери:
София (14 лет), Надя (12 лет)
и Люба (7 лет)

— Когда дети видят, что родители занимаются спортом постоянно, это становится для них уже чем-то привычным и в конечном итоге перестает вызывать отторжение, даже если у ребенка не было никакого интереса к спорту. Когда я увлеклась бегом и горным трекингом, я стала брать девочек с собой в поездки, и если они видели, что я собираюсь на пробежку, всегда просились бежать вместе со мной: им это казалось гораздо интереснее, чем просто ходить со мной в фитнес-клуб. Я не думаю, что детей нужно обязательно ориентировать на большой спорт, но спортивные нагрузки, участие в спортивных играх должны быть, потому что это развивает в ребенке волевые качества. Сейчас мы планируем нашей семейной командой поучаствовать в «Гонке героев», которую часто называют новой «Зарницей». Это 10 км бега с препятствиями, рвами, окопами, болотами. Конечно, это сложно, но зато страшно интересно.



из личного архива

АНАСТАСИЯ РЯБЦОВА
основательница бутика
«Березка»

Дочери: Василиса (14 лет),
Вера (10 лет), Катя (7 лет)
и Ника (5 лет)

Семейный спорт: бег

— Мы бегаем всей семьей и освоили уже все парки Европы: бегали и в парке Буэн-Ретиро в Мадриде, и в Холланд-парке в Лондоне, и в садах Тюильри в Париже. Я помню, как Вере было тяжело бежать ее первые 5 км в первый раз в девять лет, но мы эту «пятерку» осилили. Недавно на полумарафоне «Весенний гром» мы с моей маленькой Никой пробежали ее первый детский забег — 1 км! В детском забеге бежали три мои девочки — Вера, Катя и Ника. С Никой я бежала, держа ее за ручку, пришлось ее немного поугаваривать: «Давай до следующего столба, нет, на руки не возьму, давай еще немного». На финише нам дали булку и медаль — вот это было счастье. Детские забеги — они абсолютно не про спорт, они про фан. Все дети разные: кто-то не любит бегать, а есть природно рожденные бегуны. Если взрослые могут просто бежать и получать удовольствие от процесса, то детям нужно ставить какую-то цель — пробежать определенную дистанцию. Не страшно, если у ребенка нет

соревновательного духа: из четырех моих девочек, мне кажется, он есть только у второй дочки — Веры. Ей важно быть первой, лучшей. Старшей, Василисе, это менее важно: она приходит домой радостная, если показала свой лучший результат, но если не получилось — не страшно. Третьей дочери — Кате — важно подкрепление ее успеха, важно услышать от родителей «я тобой горжусь». К каждому ребенку нужен свой подход, самое главное — помочь ему найти себя в спорте, поэтому я не буду отговаривать своих девочек от чего-то — пусть попробуют максимальное количество видов спорта, все, что им будет интересно.

Если вы решили заниматься спортом вместе с ребенком, опытные спортивные родители советуют начать с совместных пробежек. Это потребует минимальных организационных усилий и внимания, но окупится сторицей, когда ребенок войдет во вкус и станет сам будить вас по утрам с кроссовками в руках.

1. Перед началом любых тренировок загляните с ребенком к врачу — не повредит!
2. Дети — природно рожденные бегуны. Постарайтесь передать им основы правильного дыхания при беге, для этого удостоверьтесь, что с вашим стилем все в порядке. Не забудьте про разминку.
3. Пробежка — это весело, и дети всегда норовят рвануть с места побыстрее. Замедлите их — вы-то знаете, что впереди еще целая дистанция.
4. «Золотая миля». Подберите дистанцию от дома и обратно, которую вы легко

НАТАЛЬЯ БОБРОВА

владелица агентства ArsVitae
Сыновья: Филипп (8 лет)
и Тимофей (4 года).

Семейный спорт: конный спорт, виндсерфинг, теннис, сноуборд

— Если дети не хотят заниматься спортом, значит, нужно начать заниматься им самой, и много. Дети могут с утра мне сказать «давай постоим в планке!» только потому, что я это делаю сама, каждый день. Интерес к спорту у ребенка, который его не испытывает, может вызвать только личный пример родителей. Я начала играть в теннис одновременно с моим старшим сыном, однажды он смотрел, как я играю, и сказал: «Я на лыжах катаюсь лучше, чем мама, почему же она в теннис играет лучше, чем я? Ведь мы начинали учиться вместе!» Так сына увлек теннис, хотя сноуборд

и лыжи даются ему точно лучше, чем мне. Иногда нужно проявить твердость, и бывало, пару раз я отправляла старшего сына на тренировку в пижаме (правда, позвонив и предупредив тренера), поскольку он не хотел вставать. Но чаще все-таки они бегут заниматься сами: вейкборд, лыжи, теннис, верховая езда — они всегда вместе с нами, им не приходится в голову отказываться.



из личного архива

одолеете вместе с ребенком. Фиксируйте все его достижения. Используйте приложения для телефона — это могут быть Runkeeper или Runtastic — и показывайте ребенку кривую его достижений: пусть видит, как пробежал немного быстрее или немного медленнее, чем в прошлый раз.

4. Подберите для ребенка хорошую спортивную обувь, не забудьте про бутылку воды, которая всегда должна быть с собой.
5. Сегодня ваш ребенок — ваш тренер! Пусть он командует тренировкой, выберет маршрут и проследит за пульсом и за тем, хорошо ли вы сделали растяжку!