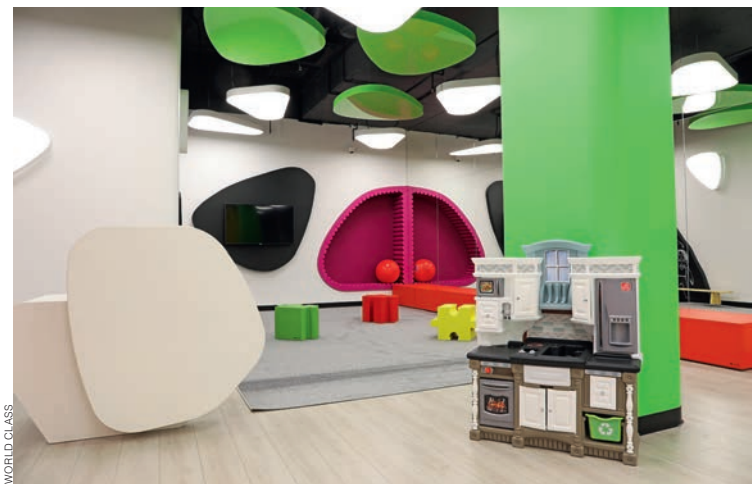
Интерес — уже половина дела

Елена Мирошниченко о фитнесе для самых маленьких

WORLD CLASS

ПРЕДОСТАВЛЕНО WORLD CLASS



WORLD CLASS

WORLD CLASS

ДИРЕКТОР направления «Детский фитнес» сети фитнес-клубов World Class Елена Мирошниченко рассказала «Коммерсантъ Kids» о том, как выбрать спортивную секцию, с какого возраста стоит приобщать детей к тренировкам и на что прежде всего обращать внимание, организуя спортивные занятия.

— Как рано рекомендуется привлекать малышей к фитнесу?

— Мы представляем фитнес-программы для детей и подростков с 14 месяцев до 16 лет. В отличие от профессионального спорта, в фитнесе более индивидуальный подход, направленный не только на развитие способностей, но и на укрепление здоровья, исключение травматизма. Эту точку зрения поддерживают и современнее педиатры, считая, что для гармоничного физического развития ребенку нужны помимо свободы движения с рождения еще и специальные упражнения. В сети фитнес-клубов World Class все программы составляются с особой тщательностью, проходят этап апробации с учетом детской психологии, физиологии и возрастных особенностей детей. Наш принцип тренировок с детьми — в первую очередь безопасность, а цель детского фитнеса — приобщить самых юных клиентов сети наших клубов к миру здоровья и красоты, воспитать у ребенка привычку к постоянной двигательной активности, потребность всегда хорошо выглядеть и быть в форме.

— С малышами может быть сложно: психологически что-то будет некомфортно, и ребенок может отказаться посещать секцию. Как вы влюбляете детей в фитнес?

— Здесь мы работаем не только с детьми, но и с родителями: советуем им внимательно присмотреться к своему крохе. Может быть, он выказывает интерес к какому-то определенному виду занятий. Ведь интерес — это уже половина дела. Если с выбором возникают сложности, предлагаем посетить как можно больше наших групповых уроков и секций, среди которых любой ребенок обязательно найдет что-то свое. Конечно, немалую роль играет и профессионализм наших тренеров. Все они умеют создать такую атмосферу, чтобы ребенок мог максимально раскрыть свои способности, не чувствуя при этом никакого дискомфорта. В тренере дети находят не просто своего наставника, но и друга.

— Какие секции вы предлагаете сейчас? Сколько видов?

— Сеть наших клубов предлагает более 30 секций для детей и подростков, так что каждый сможет найти занятие, которое придется по душе именно ему. Главное условие: ребенку должно нравиться то, чем он занимается, но не стоит забывать, что следует объективно оценивать физические возможности. В выборе спортивных секций все индивидуально. Средний возраст, с которого секции объявляют набор открытым,— 4–5 лет: непоседам уже доступны большой теннис, танцы, хоккей, гимнастика, шахматы; в 5–8 лет можно осваивать футбол, баскетбол, настольный теннис, фехтование, гольф, легкую атлетику. С единоборствами сложнее. Многие родители не хотят отдавать своих карапузов в секции боевых искусств, опасаясь воспитать в ребенке жестокость. Это мнение ошибочно, ведь единоборства не просто спорт, а целая культура, тонкости которой ребенок может начать постигать уже с 4–6 лет (если речь идет об ушу или айкидо). Коль скоро вы решили приобщать ребенка к спорту раньше, то с 3 лет можно начинать знакомство с гимнастикой и бассейном. Впрочем, эти возрастные границы в наших клубах давно размыты за счет индивидуального подхода, учета особенностей и возможностей ребенка.

— Нужно ли родителям быть вместе с ребенком?

— Мы приветствуем близкий контакт родителя и ребенка во время тренировок, когда речь идет о детях 14 месяцев — 3 лет. Ребенок чувствует себя более уверенно и спокойно рядом с мамой или папой. С 3 лет можно уже пробовать оставлять ребенка на занятиях одного, ведь все тренировки проходят под присмотром тренера.

Беседовала Елена Смирнова