

СПОРТ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРО ФИЗКУЛЬТУРУ

ПОЖАЛУЙ, ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ — ЭТО ВТОРОЙ ДОМ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАБОТИТСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, СТРЕМИТСЯ К ИДЕАЛУ И ХОЧЕТ ВЫКОВАТЬ КРАСИВОЕ РЕЛЬЕФНОЕ ТЕЛО. САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРИЙТИ К ТАКОМУ РЕЗУЛЬТАТУ ЗАЧАСТУЮ СЛОЖНО, ТЕМ БОЛЕЕ ТЕМ, КТО НАХОДИТСЯ НЕ В ТЕМЕ СПОРТА. ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ — ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ У ТРЕНЕРА. ТАКИЕ ТРЕНИРОВКИ, КСТАТИ, ПОПУЛЯРНЫ НЕ ТОЛЬКО СРЕДИ ТЕХ, КТО НАХОДИТСЯ В ПОГОНЕ ЗА ИДЕАЛЬНЫМИ ФОРМАМИ, — ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОБЩЕГО ТОНУСА И ЗДОРОВЬЯ РАБОТА С ТРЕНЕРОМ ТАКЖЕ НЕОБХОДИМА. А ЕЩЕ ТРЕНЕРЫ МОГУТ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ. ИСПРАВИТЬ ОСАНКУ, РАЗРАБОТАТЬ МЫШЦЫ, СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС, НАУЧИТЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ТЕЛОМ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ДЦП — НА ЭТОМ СТРОЯТ СВОЮ ТРЕНЕРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКУЮ РАБОТУ **ЮЛИЯ** И **ПАВЕЛ ВОЛОХОВИЧИ**.



ПОВЗРОСЛЕВ, ОСОЗНАЕШЬ, ЧТО ОДНОГО СОСТРАДАНИЯ И СОЧУВСТВИЯ МАЛО, ТАКИМ ЛЮДЯМ НУЖНА КОНКРЕТНАЯ ПОМОЩЬ. А СВОЕЙ РАБОТОЙ Я МОГУ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ, И РАДА ЭТОМУ





Как возникла идея помогать детям через спорт?

ЮЛИЯ. Я с детства сострадала людям с инвалидностью и всегда хотела им помочь. Желание было настолько сильным, что я всерьез начала готовиться к поступлению на реабилитацию. Для того чтобы осуществить свое желание, сначала поступила в медицинский колледж, а затем закончила БГУФК.

Как строится, на чем базируется работа с детьми? Как проводите диагностику ребенка и определяете, какой комплекс упражнений именно для него будет наиболее оптимален?

Ю. С детьми, которые не являются полностью здоровыми, работа строится не так, как с обычными детками. На первом этапе беседую с родителями о целесообразности наших занятий, узнаю диагноз. На втором — интересуюсь, какие мероприятия они проводят самостоятельно, какие занятия еще посещают и посещают ли вообще. В основном обращаются родители детей, страдающих сколиозами, кифозами, а также ДЦП. На занятия беру деток с 6 лет.

Приглашая ребенка на первое занятие, я смотрю, смогу ли ему чем-то помочь. Если вижу, что помочь через такого рода реабилитацию невозможно или что атмосфера зала не позволяет работать в спокойном режиме (на «Борисов–Арене» именно так, потому что занимается очень много людей, атмосфера эмоционально воз-буждающая), то, к сожалению, вынуждена отказать в занятиях. У меня есть мальчик, Степка Юданов, — неходячий ребенок с непростым диагнозом «детский церебральный паралич». С ним мы, например, начинали работать на коврик в другом зале, могли уединиться.

Ребенок повзрослел, привык ко мне, поэтому нам было легко переключиться на атмосферу «Борисов–Арены». На мой взгляд, занятия в тренажерном зале среди большого количества людей помогают решить такую важную проблему, как социализация.

У Паши занимаются здоровые дети, а значит, специфика работы у него немного другая. Дети очень любят, когда родители присутствуют на занятии и вместе с ними радуются их успехам. Хороший результат так же принесут совместные тренировки родителей и детей. Этот контакт очень важен для всех, поэтому мы никогда не запрещаем взрослым поприсутствовать на занятиях.

ПАВЕЛ. Я занимаюсь с детьми от 6 лет и старше. На первой тренировке смотрю, контактен ли ребенок, сможем ли мы построить диалог.

В зале кругом металл, большая возможность не только оздоровиться, но и травмироваться, поэтому объясняю, что необходимо быть внимательным не только к себе, но и к другим занимающимся, не нарушать чужое пространство и не мешать другим занимающимся. Часто общаемся с родителями по вопросам питания, гигиены, времяпрепровождения их детей, даем советы по воспитанию, помогаем наладить дружбу поколений. Некоторые родители проявляют интерес к тренировкам и спустя некоторое время сами приходят к нам в зал.

**САМОКОНТРОЛЬ
ВЫВОДИТ
ЧЕЛОВЕКА НА
НОВЫЙ УРОВЕНЬ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ
ЗА СЕБЯ И
ОКРУЖАЮЩИХ, ЗА
СВОИ ДЕЙСТВИЯ И
ЗА СВОЙ ВЫБОР.
СЛЕДОВАТЕЛЬНО,
ВЗРОСЛЕНИЕ ТАКИХ
ДЕТЕЙ ПРОИСХОДИТ
НА ГЛАЗАХ**

К примеру, полгода назад ко мне привели мальчика с целью похудеть, а через 2 месяца, увидев хороший результат, подтянулась и его мама. Конечно приятно, что наша работа не только дает хорошие плоды в плане здоровья, но и положительно влияет на эмоциональный фон семьи. Так же по рекомендации своих тренеров приходят спортсмены из других направлений: футболисты, борцы, боксеры. Развиваем качества и мышцы, необходимые в их целевом спорте,





РАНЬШЕ ЗАНЯТИЕ С ТРЕНЕРОМ СЧИТАЛОСЬ УСЛУГОЙ ДЛЯ ПРИВИЛЕГИРОВАННЫХ, А СЕЙЧАС ЭТО ОБЫДЕННОСТЬ

но не забываем и о гармоничности их развития — работаем на развитие мышц всего тела.

Спорт — это не только про физкультуру. Спорт — это еще и зона контроля над собой, зона ответственности, зона постоянного выбора и кропотливого труда, который обязательно даст свои плоды в ближайшем будущем и заложит твердый фундамент в формировании сильной и успешной личности.

Юля, ты помнишь первых детей, с которыми работала?

Да, конечно, я их помню. Это были Вадим и Настя. Оба ребенка с ДЦП. Сейчас Вадим учится в Могилеве на библиотекаря, всегда поздравляем друг друга с днем рождения, помогаю советом в некоторых житейских вопросах, по просьбе родителей даю рекомендации по выбору зала и тренера в другом городе. Настя посещает зал до сих пор, и ее зачастую приводит бабушка. Я благодарна Наташе Амос, маме Вадима, и Ирине Васильевне, бабушке Насти, за то, что они доверили своих детей мне, еще совсем молодой и неопытной, только закончившей университет. Именно с этих тогда еще детей, началось мое становление как тренера-реабилитолога.

Что происходит с питанием у детей, которые у вас тренируются? Расписываете им рационы или просто контролируете, корректируете их пищевые привычки?

Ю. Нет, мы не контролируем их питание, только аккуратно даем рекомендации, предлагаем альтернативу привычным, но не всегда полезным блюдам, выбор остается за ребенком, но мы его плавно направляем в правильную сторону. Безусловно, говорим,

что по возможности ребенок должен обслуживать себя сам. Например, взял и сам положил себе каши (ведь только он сам знает, сколько съест). Не придется потом доедать, к чему зачастую призывают все мамы и бабушки уже и без того хорошо располневших детей. Покушал — убери за собой! Как бы ребенок ни помыл тарелку — дочиста или не совсем — он должен это делать сам.

Мы объясняем родителям, что эта независимость ему просто необходима и она только на пользу всем. И у мамы больше свободного времени для себя, и у ребенка больше энергозатраты. Просим родителей не лишать своих детей такой необходимой для каждой личности самостоятельности.

П. Очень важно, занимаясь с ребенком, работать и с родителями. У нас должна быть построена четкая система взаимодействия. Если родители тянут в одну сторону, а тренер — в другую, то ничего не получится, результата не будет. Мы работаем в зале до 21 часа, и, приезжая домой, все еще продолжаем работать, консультируем взрослых по их детям. Кто-то звонит, кто-то пишет в мессенджерах. Ни одно сообщение не остается без ответа, мы стараемся всем уделить внимание. Поэтому результат по детям заметен очень быстро. Это еще раз говорит в пользу совместной работы! Тренер и родители должны

определить общую цель и плавно двигаться к ее достижению. И результат всегда будет. Не бывает так, чтобы его не было. Результат есть и с детьми, и со взрослыми. Но только в том случае, если будут посещаться тренировки. Однако мы не навязываем это, не заставляем. Не пришел — это тоже выбор, при котором мы бессильны. Тренировка также подразумевает общение, по ходу которого мы интересуемся, что занимающимся нравится, что не очень, просим быть честными, откровенными, чтобы помочь нам сделать свою работу еще качественнее. Если особого желания ходить на тренировку не возникло, разбираемся, в чем причина, и ищем новые поводы стать лучше.



С какими запросами/вопросами к вам чаще всего приходят родители? Всегда ли получается построить эффективный диалог?

Ю. В основном родители приходят за здоровьем. Каждый родитель хочет видеть свое чадо подвижным и веселым, а как известно, здоровый ребенок — это ребенок с «шилом в попе». К Паше приводят в основном здоровых и с избытком массы тела детей, а их сейчас достаточно! И тому виной совсем не газировка с чипсами (в моем детстве ее было так же предостаточно), а, как мы считаем, гиперопека со стороны взрослых: «Не беги — упадешь! Не мой — разобьешь! Отойди — не мешай! Это я сама! Сиди (в компьютере/в телефоне) и не шуми!» Дети любознательны по природе своей, активны и подвижны, в этом проявляется их развитие! Главное — не лишать ребенка самостоятельной деятельности и следить, чтобы он больше двигался. Нельзя, чтобы родители возлагали на себя ту ежедневную деятельность своих детей, а давали им тратить накопленные с пищей и мороженым калории.

П. Когда приводят детей с лишним весом, сразу даю понять родителям, что это не проблема, а временные трудности, которые помогут решить движение и пару моих советов. Если больше двигаться, то все получится! Мы не садим ребенка на диету, не учим считать калории, а даем дельные рекомендации, которыми он может пользоваться всю свою жизнь и быть здоровым и красивым.

Чувствуете ответственность за малышей, с которыми работаете?

Ю. Безусловно, чувствуем ответственность не только за деток, но и за взрослых тоже. Каждый тренер ответственен за того, кто пришел к нему заниматься, а как по-другому? Бывает и такое, что приходят и рассказывают, что им нужно давать и как тренировать. Приходится развеивать мифы, отходить от шаблонов, аргументируя доводы своим богатым опытом и знаниями.

Сегодня тренеры есть почти у каждого и благо недостатка в них нет. Да и современный ритм жизни диктует свои правила. Все хотят идти в ногу со временем! Что касается детей, то мы гарантируем положительную динамику уже в течение 2 недель. Ребенок начнет меняться буквально на глазах. Но говорить об окончательном результате здесь нельзя! А то, что наблюдаем в процессе работы с ребенком, — это промежуточные итоги, которые будут нам подсказывать новые цели.

К примеру, пришла на занятия не совсем стройная девушка. Изначально она была настроена на похудение, занималась, показывала прогресс и исполнила первоначальное желание. Но, похудев, она не ушла из зала, а продолжила работать над собой и совершенствоваться. И вот она ходит год, два, и мы видим, как в ее теле вырисовываются более четкие и плавные линии и вот она уже привлекает взгляды окружающих, сама становится вдохновителем многих. Вот так, ставя перед собой изначально одну цель, человек трансформируется, вырастает и стремится к покорению новых вершин. И так не только в спорте: аналогий можно привести очень много.

П. В спорте мы не можем подытожить, сказать: всё, здесь можно поставить точку. Так не будет, потому что многое зависит от самого человека, принимает ли он свою действительность, устраивает его она или он хочет чего-то другого: более яркой и интересной жизни, жизни в борьбе или в вечных оправданиях то генетикой, то собственной ленью. Всегда, если меняется тело, меняется и голова, мысли. А спорт ведет к изменению образа жизни, и это правильно! Ведь человека формирует образ жизни, а не наоборот! Человек делает выбор. И да, не всегда правильный! Мы помогаем изменить образ жизни, а в итоге, как в награду, получаем хорошее тело!



Психологи говорят, что привычка формируется 21 день. Можно ли это утверждение применить к спорту?

Ю. Это можно применить скорее к привычке правильно питаться, нежели к тренировкам. Почему? Потому что никто не будет и не сможет 21 день подряд ходить в зал, заниматься, да это и нецелесообразно. У человека, кроме тренировок, много другого функционала: работа, дом, семья. А у детей тоже есть дополнительные занятия, на которые их должны водить и забирать родители. Все требует времени и сил.

**ПРИДЯ В ЗАЛ,
ЧЕЛОВЕК МЕНЯЕТСЯ:
ВЗГЛЯД СТАНОВИТСЯ
ЧЕТЧЕ, МЫСЛИ
ЯСНЕЕ, ВДОХ
ГЛУБЖЕ, А ВОДА
ВКУСНЕЕ. ДА! ДА!
ВЫ ПРОБОВАЛИ ВОДУ
ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?
ДА И ДЕТИ
ЗАМЕЧАЮТ ЕЕ
ВКУС**



Мы не хотим навредить или достигать чего-то в ущерб другому. Поэтому просим ходить именно столько, сколько будет постоянная возможность, а именно 2–3 раза в неделю. Как мы говорим, ходить нужно столько, сколько ты сможешь ходить всю жизнь.

Если говорить о детях, то, конечно, им в зале трудно. Покажите кого-нибудь из взрослых, кто скажет, что он бы хотел, чтобы ему было тяжело, чтобы мышцы болели, а в теле ощущалась бы каждая клеточка.

П. Изначально никто, приходя заниматься в зал, не видит реальной перспективы. Это приходит в процессе. Например, в зал пришел заниматься ребенок, у которого в школе с физкультурой было не совсем хорошо. А потом, сдавая нормативы, он показал лучший результат, чем было раньше, и даже выполнил все лучше, чем одноклассники. Как вам такая мотивация?

Ю. Когда работаем с детьми, у которых лишний вес, то, понятное дело, не подчеркиваем это. А мотивировать ребенка надо. Для этого всегда задаем вопрос, спрашиваем, на какую девочку он обратил бы внимание, кто ему понравится — худенькая и стройная или та, у которой лишний вес. Все отвечают одинаково: они выберут худенькую, и это не может не мотивировать их становиться лучше самими. Соответствуй, а не предъявляй требования! Такие простые примеры мотивируют лучше всего.

Кстати, нам нравится, что в работе с детьми в тренажерном зале на каждую группу мышц есть свой тренажер. На одном тренажере ребенку можно подкачать мышцы спины,



**ЖИТЬ В РЕЖИМЕ —
ЭТО ПРОСТО
И ЛЕГКО! ОРГАНИЗМ
ОБЯЗАТЕЛЬНО ОТВЕТИТ
ВАМ ВЗАИМНОСТЬЮ,
ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ
ВНИМАТЕЛЬНЫ К НЕМУ:
ПРОГУЛЯЕТЕСЬ ПЕРЕД
СНОМ, НЕ НАЕДИТЕСЬ
НА НОЧЬ, ЛЯЖЕТЕ
РАНЬШЕ СПАТЬ**



на другом — ягодичные, на третьем — мышцы груди. А вот со свободным весом на начальном этапе будет тяжело работать, так как трудно держать равновесие, чувствовать центр тяжести, но именно благодаря ему мы можем увидеть, как меняется тело, исправляется ли осанка. В любом случае, в работе с каждым ребенком мы опираемся на свои знания и опыт. А он большой — я работаю с детьми с 2011 года.

Моя дочь, а ей 12, тренируется в зале уже 5 лет. Также она уже третий год занимается пулевой стрельбой. Свой опыт я строила и на ней в том числе. Некоторые говорят, что наша семья живет сумасшедшим спортом, но это не так. Спорт — это уже работа, а наши тренировки — это такие же 2–3 раза в неделю, которые мы рекомендуем. Мы стремимся к балансу, стараемся рационально использовать наше время! Ведь если не будет баланса, то организм обязательно даст сбой. Мы учим своих клиентов правильно строить свой день, 2–3 раза в неделю заниматься для здоровья. Если кто-то хочет уйти в профессиональный спорт, то подход здесь совершенно другой и он не всегда в пользу здоровья.

Это уже тема Паши, как я понимаю. Все же он — мастер спорта по тяжелой атлетике.

П. Я не был перспективным атлетом. У меня не было никакого дара и все оправдывающей генетики. И я понимал, что смогу чего-то достичь только благодаря упорному труду. Всегда уходил из зала

последним, хотя приходил первым. Я просто понимал, что мне нужно было стараться, чтобы просто догнать других и не отставать от них, быть хотя бы на одном уровне с ними. По большому счету, это и привело к тому, что мне удалось выполнить норматив мастера спорта, за что я благодарен своему тренеру, Максиму Михайловичу Солодарю, который возлагал на меня большую ответственность. Я старался делать все зависящее от меня на 100% и даже больше.

Как подбираете нагрузки детям?

Ю. Нагрузки подбираем исходя из возраста, его возможностей, а также медицинского диагноза, если он есть. Огромную роль играет эмоциональная составляющая: кто-то что-то делает, например, бежит на беговой дорожке, ребенок это видит и уже поскорее хочет сам побежать. На это мы говорим: «Мы не должны торопиться, нельзя давать волю эмоциям».

Когда наши дети попробуют разные тренажеры, они начинают понимать, какой тренажер для чего предназначен, немного остывают, ведь, занимаясь, мы прорабатываем мышцы, заставляем их болеть, прочувствовать их. Работаем ведь на все, и на спину, и на плечи, и на ягодичцы. Все эти мышцы должны быть пропорционально развиты, чтобы итогом работы над собой стало гармоничное и красивое тело.

У многих детей проблемы со спиной. Но мало кто знает, что причина может быть в том, что не развиты ягодичные мышцы. Поэтому мы ставим движения, учим поднимать предметы с пола. В качестве напоминания о последовательности движений в приседе, нарочно роняю ручку, дети, поднимая ее, не задумываются, а делают все на автоматизме, которого мы добиваемся частыми спонтанными примерами.

Благодаря занятиям в тренажерном зале нашим детям снимают многие диагнозы. Сейчас в интернете очень много различной информации, но мы выбрали для себя определенную систему работы с конкретными примерами и опираемся на нее. Мы знаем, какие упражнения делать с детьми можно, а какие им давать нельзя. В занятиях с детьми не будет яркого разнообразия, потому что нам надо исправить то, что уже есть. И только после подтверждения улучшения здоровья, мы с радостью начинаем вносить разнообразие в тренировки, потому

что главное, на мой взгляд, — не навредить!

К примеру, если изначально детям со сколиозом бегать нельзя, то спустя год-два мы набираем мышечный корсет, ребенок крепнет, спина становится ровной, диагноз снимается и только тогда мы начинаем готовить ребенка к обычной нормальной жизни, потихоньку внедряем упражнения, которые нельзя было выполнять со сколиозом.

Кроме подготовки к обычной жизни, Паша готовил девушку на соревнования по бодибилдингу

П. Да, был у меня и такой опыт. У девушки изначально были хорошие генетические данные. Это можно визуально заметить, а потом подтвердить свои догадки наблюдениями за телом: оно хорошо реагирует на нагрузки, быстрее, за короткий срок видна положительная динамика даже за 2–3 тренировки.

Изначально цели выступить на соревнованиях у нас не было. Девушка год занималась, а потом невзначай затронула тему бодибилдинга, сказала, что ей было бы интересно это попробовать. И мы начали готовиться. Но это делалось в большей степени из интереса. Мы, кстати, тогда на соревнования приглашали своих клиентов, хотели показать всю изнанку этих красивых соревнований. Это только с экрана телевизора все легко и непринужденно, а на самом деле за всем стоит адский труд. Мы же не видим, как за кулисами у участников трясется каждая поджилка и насколько волнителен этот минутный выход, за которым стоят годы тренировок. В общем, мы выступали ради опыта и положительных эмоций, что всегда хорошо сказывается на дальнейшем результате.

Кто более дисциплинирован в тренировках: дети или взрослые? С кем из них легче работать?

Ю. Дисциплинированы и одни, и другие. Если люди выбрали зал, значит, они выбрали дисциплину. А работать легче, конечно, с детьми. Они еще не обременены жизненным опытом, у них нет дополнительных пустых вопросов, они исполнительны и обязательны.

П. А взрослые начинают приводить примеры, рассказывать, где что видели. Ребенку объяснил — и он работает в указанном направлении. Взрослые имеют опыт, который мешает

НУЖНО ВЗЫВАТЬ ДЕТЕЙ К САМОКОНТРОЛЮ. ГОВОРИМ, ЧТО МЫ ВСЁ УСПЕЕМ, У НАС БУДЕТ ЕЩЕ МНОГО ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВСЕ ПОПРОБОВАТЬ



прислушаться к чему-то другому и даже к самому себе. Мы же призываем слушать в первую очередь себя и основываться на своих ощущениях.

Правда, что интерес к ЗОЖ и спорту в последнее время значительно возрос?

П. Интерес к спорту был всегда, просто сейчас все это больше транслируется в СМИ. Если кто-то не ходил в зал, то это не значит, что другие не ходили. Спорт был и будет в моде всегда! Для многих занятия в спортивном зале — это как зубы почистить, правильная привычка, забота о своем здоровье, не более того. Если люди сделали свой выбор, то это выбор на всю жизнь, и он не зависит ни от моды, ни от погоды, ни от чего-то еще.

