



«Наша задача – раскрыть лучшие стороны ребенка...»

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок жил счастливой жизнью, добивался высот, не попал в плохую компанию в подростковом возрасте. Поэтому многие отдают детей в спортивные секции или кружки по интересам. Мы встретились и поговорили с тренером высшей категории, Рототаевой Валерией Дмитриевной. Узнали, как заинтересовать ребенка плаванием, и как оно поможет в оздоровлении подрастающего организма.

Рототаева Валерия
 Дмитриевна, тренер высшей категории

– Валерия Дмитриевна, расскажите, пожалуйста, о важности занятия спортом в подростковом возрасте?

– Давайте сначала определимся с целями и задачами воспитания ребенка в пубертатный период. В этом возрасте подростки ощущают себя уже взрослыми, хотя, на самом деле, еще дети. В 90% случаев безответственные и самонадеянные. Первая задача родителей и педагогов – обезопасить подростка. Раньше у нас была одна проблема – улица. Детей старались записать в спортивные секции, на языки, различные кружки, чтобы оградить от плохой компании. Сейчас к этому прибавилась зависимость от гаджетов. Подростки целыми днями сидят за компьютерами, планшетами, телефонами, редко выпускают их из рук. Да, конечно, это коммуникации, высокие технологии, но необходимо ограничить время, проведенное за гаджетами. Дети получают огромное количество информации, мозг перенапрягается, нет момента отдыха. Возникает переутомление. В итоге: получаем агрессию, лень. Я считаю, сейчас это основная проблема. Это должно быть по делу и под контролем взрослых. Иногда родителям удобно, что ребенок «сидит в компьютере». Дома, ведь ничего не случит-



– Как заинтересовать подростка секцией плавания?

– Если говорить о девочках, то у мальчиков-пловцов самые красивые фигуры. Есть стимул прийти в бассейн. (Смеется.) Конечно, это шутка.

Иногда взрослые приходят вместе с детьми заниматься. Самый лучший пример для ребенка – это пример мамы или папы. Профессиональным спортом лучше заниматься с 5-6 лет, а любительским – с любого возраста.

– Как плавание влияет на подрастающий организм?

– Во-первых, правильное формирование скелета и скелетных мышц. Преимущественно работают мышцы верхнего плечевого пояса. Соответственно, спина становится ровной, плечи «раскрыты», шея прямая, подбородок высоко поднят. Во-вторых, сердечно-сосудистая система развивается хорошо. Посмотрите, как дети делают уроки, смотрят телевизор. Все скрюченные, сгорбленные, в позе богомола. А плавание поможет с осанкой. Прохладная вода в бассейне закаливает. Не будет проблем с бронхами, много дыхательных упражнений.

– Валерия Дмитриевна, скажите, пожалуйста, а у подростков иначе, чем у взрослых происходит энергетическое обеспечение работы мышц?

– С точки зрения спорта, подростки самая благодатная среда. Это как чернозем в Крас-

Будьте ближе к своим детям, старайтесь больше уделять им времени. Они самое родное и дорогое, что у нас есть.

ся, в плохой компании не гуляет, шею не свернет. Физически ребенок здоров, а психологически растет «больное» поколение.

Естественно, необходимо отвлечь подростка. Найдите кружок, спортивную секцию, подходящую его интересам и возможностям. Сейчас в школах много занятий, которые заинтересуют ребенка. Главное: помочь ребенку с выбором.





нодарском крае. Положил семечку, и взросло дерево. Так как это пубертатный период, происходит интенсивный рост организма. Все процессы протекают быстрее. Стоит подкачаться немного, уже виден рельеф. Девочки побегали и стали худее, фигуристее. Как раз этим и можно заинтересовать подростка. Сделал минимально движений, а результат налицо.

– Какое количество времени должен тратить подросток на физическую нагрузку?

– Если подросток занимается плаванием три раза в неделю по 45 минут, это замечательно. В остальное время можно подобрать еще какие-нибудь занятия. Бегать, кататься на велосипеде, роликах, лыжах. Для физической активности сейчас нет препятствий. Но организовать досуг должен помочь взрослый. Лучше ребенка записать в спортивную секцию. Родители могут открыть карту и найти ближайшую к дому. Чтобы ребенок мог самостоятельно туда добраться, это тоже значимо. Выбрать есть из чего.

– Каким видом плавания посоветуете заниматься девочкам?

– Сейчас существуют секции синхронного плавания для любого возраста. Это абонементные группы, не профессиональный уровень, а любительский. В спортивное плавание можно пойти.

– А мальчикам?

– Водное поло, спортивное плавание. Недавно прошел чемпионат мира по мужскому синхронному плаванию в смешанных дуэтах. Нет предела совершенству. *(Улыбается.)*

– Валерия Дмитриевна, расскажите, пожалуйста, с какого возраста можно выполнять силовые тренировки и качать мышцы?

– Качать мышцы можно всегда, но я рекомендую до 16 лет не использовать штангу, гантели, другие тренажеры. Лучше работать с собственным весом. Эффективнее будет. Если грамотно подтянуться, отжаться, сделать уголок у шведской стенки, значит, мышцы будут в хорошей форме. Искусственно наращивать не рекомендую. Мальчишкам нужно уметь делать подъем-переворот, отжимания, работать с собственным весом. В каждом районе есть спортивные площадки. Пусть папа или старший брат покажут пример.

– Говорят, что сбой гормонального развития может привести к лишнему весу у подростка. Плавание поможет предотвратить это?

– Плавание – это один из самых лучших способов борьбы с лишним весом. Во время плавания человек не ест. Также необходимо пересмотреть рацион питания. Убрать фастфуд, газированные напитки, колбасу. Добавить больше клетчат-



Плавание всем
Для детей и взрослых
По выходным дням и не только.

www.plavanlevsem.com

+7(916) 676-39-11

ки, белка, правильных углеводов. Плюс витамины. В плавании задействованы все группы мышц. Тратится больше всего калорий.

– Также гормональный сбой может привести к развитию сахарного диабета, скажите, пожалуйста, как плавание повлияет на ребенка?

– Если у ребенка диабет, то об этом лучше расскажет его врач-эндокринолог. Так как необходимо подбирать нагрузку дозированно под каждого человека. Все индивидуально. Подросток должен понимать, когда ему подкрепиться, подкалаться. Эндокринолог составляет рекомендации для занятий плаванием. Я общаюсь с детьми с сахарным диабетом. Могу сказать, чем больше они занимаются, тем ниже уровень сахара в крови. Но все должно быть под контролем. Дети занимаются в абонементной группе. Родителям необходимо предупредить тренера о заболевании и принести справку-рекомендацию от эндокринолога.

– А бассейн стоит совмещать с тренажерным залом и почему?

– Да, стоит. Можно ходить на аэробику, пилатес, силовые, кардио упражнения. Посещать волейбол, баскетбол, бадминтон. Так как занятие проходит в два раза дольше, то в перерыве лучше измерить сахар, подкрепиться.

– В Вашей практике встречались «трудные» подростки?

– Трудные подростки встречаются у каждого педагога. Для таких детей важно мнение толпы. Если сообщество не выражает недовольство по какому-либо вопросу, значит, все хорошо. А если возмущается кто-то, то массы подхватывают сразу. Чем старше становится ребенок, тем больше индивидуального подхода к нему. Он становится личностью. Поэтому иногда приходится хитрить, убеждать, настаивать – для каждого свой подход.

– Валерия Дмитриевна, дайте, пожалуйста, совет родителям подростков.

– Будьте ближе к своим детям, старайтесь больше уделять им времени. Они – самое родное и дорогое, что у нас есть. Необходимо набраться терпения, научиться принимать их такими, какие они есть. Они – личности, и имеют право на свои убеждения. Наша задача – раскрыть лучшие стороны ребенка. Не упустить их талант. Постоянно помогать и поддерживать.

