



Рототаева
Валерия
Дмитриевна,
тренер

«В здоровом теле – здоровый дух»!

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоровым и активным. Не всеми видами спорта можно заниматься с рождения, но есть исключение – детское плавание! Мы поговорили и обсудили все нюансы этого вида спорта с тренером Рототаевой Валерией Дмитриевной.

С какого возраста лучше начать обучать ребенка плаванию?

– Лучше начать обучение, когда уже сформирован социальный статус ребенка и он готов коммуницировать. До семилетнего возраста занятия состоят из «освоения с водой» и закаливающих процедур с элементами спортивного плавания. Концентрация внимания маленького человека равна 15-20 минутам, а в среднем занятие длится 45 минут. Желательно спортивным плаванием заниматься с семи лет. А до этого можно просто ходить в бассейн.

Если ребенок боится воды, как можно помочь ему преодолеть это чувство?

– Грамотный тренер обладает навыком обучения в игровой форме, использует различный инвентарь и личные убеждения. Многие родители допускают ошибку, предполагая, что раз ребенок боится воды, нужно заниматься индивидуально. Ребенку очень хорошо, когда рядом такой же человек как он и выполняет те же задания, они невольно включаются в игру и страх пропадает. На индивидуальном занятии, ребенок смотрит на тренера, ему становится еще страшнее, ведь он понимает, что сейчас ему нужно зайти в воду, опустить туда лицо. А когда детей много, им веселее, они смотрят друг на друга и быстрее обучаются.

Как раннее плавание влияет на ребенка, его иммунитет, что дает



бассейн?

– Прежде всего, закаливающий эффект, также включаются все функции организма. При занятиях плаванием участвует дыхательная, кровеносная система. У тренированного организма всегда иммунитет выше. Сейчас существует проблема, родители много работают, не хватает времени на детей и тем более на занятия спортом вместе. А у нас в бассейне, взрослый и ребенок могут поплавать вдвоем и укрепить здоровье. Родитель плывет на соседней дорожке и видит, чем занято его дитя.

При занятиях плаванием должен быть особый режим дня?

– При любых занятиях и росте ребёнка нужен режим дня. Когда человек в режиме, его иммунной системе проще функционировать.

Достаточно ли только занятий в бассейне для обучения плаванию?

– Дома можно отработать дыхательные упражнения, выдохи в воду, все должно проходить в игровой форме. Родителям главное не отбить желание, я знаю такие случаи, когда ребенок занимается хоккеем, а родители заставляют дома ходить на коньках, чтобы нога привыкала. Это издевательство, у ребенка должна быть мотивация для занятий.

Существуют ли противопоказания для занятий плаванием?

– Есть, но не значительные: высокая температура, грибковые или гнойные инфекции. В плавании можно дозировать нагрузку, поэтому могут заниматься дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечной системы. Особых противопоказаний нет, а вот для спортивного плавания, есть.

А какие для спортивного?

– Дети обязательно должны пройти диспансеризацию, порядка 12 врачей, включая электрокардиографию, окулиста, хирурга, педиатра. Все зависит от заключения доктора. Обычно, люди, которые решили для себя свою спортивную судьбу, пытаются как-то уговорить врачей допустить их.

У нас есть традиционный вопрос, это совет для наших читателей.

– Занимайтесь плаванием. Ходите в бассейн! Это очень полезно, потому что не один вид спорта так не развивает мышечную, функциональную систему. У пловцов самая красивая фигура, 45 минут в воде сжигают больше калорий, чем при беге. Тем, у кого сидячая работа – это самый лучший вариант, разгрузка позвоночника, мышц и в результате здоровое тело.



В нашем спортивном комплексе есть много видов спорта: водное поло, синхронное плавание, художественная гимнастика. Плавание для детей и взрослых, фехтование и пятиборье. Мне очень нравится, что помимо абонементных групп, у нас есть группы спортивные, которые дают возможность ребенку куда-то стремиться. Приходите и самосовершенствуйтесь!

Беседовала Диана Ключко