Чекалина
Светлана
Васильевна

Подписано цифровой
подписью: Чекалина
Светлана Васильевна
Дата: 2024.01.16 15:22:34
+03'00'

Тренировочный процесс в период заболеваний

Перед каждым родителем в какой-то момент встает вопрос, стоит ли вести ребенка на тренировку с насморком, кашлем, легким недомоганием или оставить его дома. Безусловно, окончательное решение зависит от многих факторов: рекомендаций врача, склонности ребенка к заболеваниям, уровня утомляемости, времени года. Однако есть базовые рекомендации тренеров и врачей, которыми следует руководствоваться в подобных ситуациях.

Мы живем в стране, где с ноября по март длится не только зима, но и сезон простуд и вирусных инфекций. Дети – это группа риска, поэтому посещение ребенком, у которого есть насморк или кашель, групповых тренировок в указанный период может не только усугубить течение заболевания, но и привести к его распространению среди других детей. Никто из родителей не хочет, чтобы на его ребенка кашляли или чихали во время тренировки. Если первые признаки ОРВИ уже дали о себе знать, то посещать занятия не следует. Хочется также обратить внимание родителей на то, что не всегда болезнь начинается с насморка или кашля. Часто у детей сначала появляется вялость, недомогание, усиливается потливость. При возникновении подобных симптомов лучше отказаться от занятий и понаблюдать за ребенком в течение 2-3 дней.

Если у ребенка есть проблемы с дыханием, заложенность носа, вызванная смещением перегородки, или другие особенности, которые могут быть восприняты как первые признаки простуды, то необходимо заранее предупредить об этом тренера.

После перенесенной болезни начинать тренировки можно только с разрешения врача. Есть большое количество заболеваний таких, как ангина, краснуха, скарлатина, после которых физические нагрузки противопоказаны в течение длительного периода. И обязательно следует сообщить тренеру о том, что ребенок недавно болел, чтобы для него был подобран оптимальный уровень нагрузки. Всем родителям нужно помнить о том, что после болезни следует постепенно возвращаться к привычному спортивному режиму и плавно увеличивать нагрузку.

Чтобы не простудиться во время тренировки или после, необходимо соблюдать несколько основных правил:

- тренироваться нужно только в комфортной одежде, которая соответствует особенностям теплообмена. Чем сильнее ребенок потеет и краснеет, тем легче ему нужна спортивная форма;

- после тренировки необходимо дождаться, пока сойдет краснота, и только потом выходить на улицу;

- перед выходом на улицу, особенно в холодное время года, нужно тщательно просушить волосы.

И помните, что лучшей профилактикой простудных заболеваний являются системные спортивные занятия и прогулки на свежем воздухе.

Инструктор по физической культуре Расторгуев А.В.