

*Муниципальное учреждение дополнительного образования
"Спортивная школа муниципального образования Саратовской области"*

**ФУТБОЛ - ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ**

**Выполнил тренер-преподаватель СШ
Тремасов Ю.Ю.**

п. Михайловский 2026 г.

Футбол - одно из средств здоровьесберегающих технологий

Существует множество определений понятия «здоровье». Воспользуемся нормативным определением, данным Всемирной организацией здравоохранения, согласно которому здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Еще В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

И так мы определились, что здоровье – основная ценность человека, но именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. С другой стороны, школьная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье; 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в пять раз возросло число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличилось количество нарушений психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеванием органов пищеварения: до 80% юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы к службе в Вооруженных силах. Подобное состояние здоровья – результат длительного неблагоприятного воздействия не только социально-экономических, экологических, но и ряда педагогических факторов. Например, интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма.

Теперь всем понятно, что здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Сохранение здоровья нации, здоровья подрастающего поколения важная социальная задача.

На основании вышеизложенного, целью своей профессиональной деятельности считаю поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья своих воспитанников, создание благоприятных условий для формирования у юных футболистов отношения к здоровому образу жизни. Эта работа должна формировать из ребенка личность, развитую всесторонне и гармонично.

Для сохранения здоровья юных спортсменов тренер-преподаватель вместе с родителями использует все доступные методики укрепления и восстановления здоровья.

Все футболисты ежегодно проходят медицинское обследование и можно сказать, тренер-преподаватель и родители владеют информацией о состоянии

здоровья спортсмена. Но гораздо важнее не допустить изменение в сторону ухудшения здоровья, чем впоследствии успешно или не очень с ними бороться новейшими методами медицины.

И так, для успешного и безопасного процесса обучения в спортивной школе нам необходимо четко разработать эти самые здоровьесберегающие технологии :

1. Степень подготовленности и физической и психологической должна соответствовать поставленной задаче.

Обучение всегда происходит по принципу «от простого к сложному» форсирование не допустимо и может привести к различным травмам, для исполнения конкретного элемента футболист должен обладать определенными навыками, которые должны быть заблаговременно сформированы во время тренировок.

В процессе тренировок тренер-преподаватель требует от своих подопечных выполнение комплекса обязательных разминочных упражнений, которые способствуют многократному уменьшению получения возможных травм во время тренировок (в комплекс, например, включены упражнения способствующие укреплению коленных суставов и мышц стопы и т.п.). В процессе тренировок тренер-преподаватель использует различные спортивные аксессуары позволяющие улучшить навыки юного спортсмена, например координационную лестницу, с помощью которой развиваются координационные способности футболистов и в то же время при выполнении упражнений на данном снаряде ребята осуществляют профилактику плоскостопия (сняв обувь делая упражнение босиком). В конце учебно-тренировочного занятия команда делает, так называемые «стрейчевые» упражнения для растяжки мышц, что тоже во многом способствует уменьшению травм.

Также в конце тренировок напоминаем о необходимости выполнять дома утреннюю зарядку, что способствует более успешной работе всего организма во время школьных занятий, а также позволяет ребенку прийти на тренировку в более бодром и подготовленном состоянии.

2. Средства защиты.

В наше время доступно большое количество удобных и практичных средств защиты от травм при возможных ударах и столкновениях. Всем футболистам рекомендуется во время обучения и во время участия в соревнованиях максимально обезопасить части тела. Мы используем во время тренировок футбольные щитки, а вратари дополнительно пользуются перчатками, наколенниками, налокотниками, специальные шорты и футболки с защитой.

3. Средства и приемы восстановления.

После тренировок футболисту необходимо восстановить свои силы и подготовить организм к дальнейшим нагрузкам. В настоящее время применяются всевозможные аппараты, которые рекомендуются родителями тренерами-преподавателями и медицинскими специалистами. Широко используются массажеры, аппараты «Витафон», вибромассажеры и т. п. Применять эти средства необходимо родителям, проконсультировавшись с тренером-преподавателем и врачом.

4. Правильное питание футболиста.

Львиная доля ответственности за правильное питание юного спортсмена лежит на родителях, поэтому вовлеченность их в эту деятельность должна быть максимальной. Совместно с тренером-преподавателем проводится суточный мониторинг потребления пищи футболистом. Для пополнения организма витаминами и минералами широко должны использоваться медицинские препараты, по назначению врача спортивной медицины.

5. Методы психологической тренировки.

Соревновательная деятельность в футболе связана со стрессами. Некоторым очень сложно играть и показывать свои умения в соревновательных условиях. Неустойчивая детская и подростковая психика может влиять на результаты соревнований и приводить к неадекватному поведению во время соревнований. Существует определение спортсменов «Плюс старт» и «Минус старт». Первые – это те, кто в состоянии стресса могут показать максимум возможного, и бывает, что у ребенка все его навыки и умения во время соревнований получаются лучше, чем на тренировках, Это очень здорово, но далеко не все на это способны, гораздо большая часть спортсменов на соревнованиях испытывают волнение и скованность, допуская ошибки, которые порой не делают на тренировках. Каждая неудача на соревнованиях глубоко отражается на психике ребенка и в такие моменты родители и тренер, порой одним словом, могут еще больше усугубить этот эффект. В настоящее время помощью в решении таких сложных ситуаций может стать обращение к спортивному психологу.

6. Переключение на другой вид деятельности.

Для достижения максимального результата в спорте необходимо создать комфортные условия для всех членов коллектива. Мы, например, проводим тренировки связанные с другими видами спорта это такие виды спорта как гандбол, игра в волейбол ногами, игра в баскетбол, катание на коньках и др. У каждого члена коллектива имеются свои цели и свои амбиции и нужно строить отношения так, чтоб конкуренция, необходимая для прогресса, не создавала проблем в межличностном общении,. Я за здоровую конкуренцию. На протяжении нескольких лет мы совместно с родителями, а по возможности и с командами других городов посещаем кинотеатр и кафе. Также стараемся проводить и другие совместные мероприятия. Такая возможность, переключится на другой вид

деятельности благоприятно сказывается на психологическом состоянии детей.

И в заключении хотелось бы сказать следующее:

- правильная организация здоровьесберегающего обучения дает возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

- и вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.- Ж. Руссо, также хочется сказать: *«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделай его крепким и здоровым».*