



Роль тренера в укреплении и сохранении здоровья в рамках ФССП

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования Спортивная
школа «Уралец», 2026

ФССП: что должен знать тренер?

ФССП — нормативная база, которая обязывает тренера:

- обеспечивать **безопасность** тренировок;
- контролировать **динамику здоровья** спортсменов;
- реализовывать **поэтапное увеличение нагрузок**;
- взаимодействовать с **медперсоналом** и психологами.

Ключевое требование ФССП:

- «Спортивная подготовка должна способствовать укреплению здоровья, повышению уровня физической подготовленности и всестороннему гармоничному развитию физических качеств» (п. 6.2 ФССП).



Задачи тренера в рамках ФССП

- **Планирование нагрузок** с учётом возраста, этапа подготовки и индивидуальных особенностей.
- **Контроль техники** выполнения упражнений — профилактика травм.
- **Мониторинг состояния** — ЧСС, давление, самочувствие, восстановление.
- **Взаимодействие с врачом** — допуск к тренировкам, реабилитация после травм.
- **Просветительская работа** — обучение спортсменов принципам ЗОЖ.



Этапы подготовки и здоровье

Этап	Фокус на здоровье
Начальный	Заложение основы: осанка, дыхание, координация
Учебно-тренировочный	Адаптация к нагрузкам, профилактика перетренированности
Совершенствование мастерства	Поддержание высокого уровня здоровья при пиковых нагрузках
Высшее мастерство	Сохранение здоровья как условие стабильности результатов



Безопасные нагрузки: нормы ФССП

Ключевые принципы:

- **Постепенность:** увеличение объёма/интенсивности не более чем на 10% в неделю.
- **Индивидуализация:** учёт уровня подготовки, перенесённых травм, хронических заболеваний.
- **Восстановление:**
 - сон 8+ часов;
 - дни отдыха после интенсивных блоков;
 - питание с балансом БЖУ.



Профилактика травм: ваши действия

Алгоритм тренера:

- **Разминка** — 15–20 мин (суставы, мышцы, кардио).
- **Техника** — контроль каждого движения, особенно в силовых и скоростных упражнениях.
- **Оборудование** — проверка инвентаря, покрытия, обуви.
- **Обратная связь** — опрос спортсменов о болевых ощущениях.
- **Реакция на травму** - немедленное прекращение нагрузки, обращение к врачу.

Типичные ошибки:

- пропуск разминки;
- игнорирование жалоб на боль;
- форсирование нагрузок перед соревнованиями.



Мониторинг здоровья: что и как контролировать?

Ежедневный и еженедельный чек-лист:

- ЧСС в покое и после нагрузки;
- артериальное давление (для спортсменов 16+ лет);
- самочувствие (усталость, сон, аппетит);
- динамика результатов (рост/стагнация/снижение);
- внешние признаки (отеки, синяки, хромота).



Взаимодействие с медперсоналом

Тренер + врач = команда для здоровья спортсмена!

Ваши обязанности:

- передавать врачу данные мониторинга;
- соблюдать рекомендации по допуску/ограничениям;
- информировать о изменениях в состоянии спортсмена

Что требует ФССП:

- допуск к тренировкам после болезни/травмы — только с разрешения врача;
- плановые осмотры — 2 раза в год;
- экстренная помощь — знание алгоритмов первой помощи.



Практические инструменты для тренера

Методы и технологии:

- **Круговая тренировка** — дозированная нагрузка с отдыхом.
- **Интервальный метод** — чередование работы/восстановления.
- **Дыхательные упражнения** — для улучшения оксигенации.
- **Самомассаж и растяжка** — в заминке.
- **Игровые элементы** — снижение стресса, мотивация.



Чек-лист для тренера с учетом ФССП



«Перед тренировкой»:

- Проверил инвентарь и площадку.
- Убедился, что все спортсмены допущены врачом.
- Напомнил о технике безопасности.
- Запланировал разминку и заминку.

«После тренировки»:

- Собрал обратную связь о самочувствии.
- Зафиксировал ЧСС и результаты в дневнике.
- Наметил корректировки на следующую тренировку.

Спасибо за внимание!

- «Безопасные тренировки — стабильные результаты!»

