

«Подходы, методы и средства сохранения здоровья обучающихся»

Практические алгоритмы для тренеров-
преподавателей



Актуальность темы

Почему здоровье приоритет в спортивной подготовке?

Здоровье-

фундамент спортивных достижений и долгосрочной карьеры.
Нарушения здоровья ведут к простоям, снижению результатов, раннему завершению карьеры.

ФССП прямо обязывает тренера обеспечивать безопасность и здоровье спортсмена.

Ключевые факты:

до 70% травм в спорте—

следствие ошибок в дозировке нагрузок;

регулярный мониторинг здоровья снижает риск срыва подготовки на 40%;

спортсмены с устойчивым психоэмоциональным состоянием показывают на 25% лучшие результаты.

Основные подходы к сохранению здоровья

Профилактический

предупреждение травм, перетренированности, инфекций, вакцинация, гигиена, режим дня, питание, разминка/заминка.

Коррекционный

восстановление после нагрузок, микротравм, переутомления, массаж, растяжка, сон, водно-солевой баланс, физиопроцедуры.

Развивающий

укрепление систем организма через дозированные нагрузки; ОФП, дыхательные практики, закаливание, координационные упражнения.

Методы сохранения здоровья

Дозирование нагрузок —

по возрасту, этапу подготовки, индивидуальному статусу (объем, интенсивность, частота).

Вариативность тренировок —

чередование интенсивности, видов активности, методов (интервалы, круги, игры).

Мониторинг состояния —

ЧСС, давление, самочувствие, тесты ОФП, динамика результатов.

Психологическая поддержка —

мотивация, релаксация, управление стрессом, коммуникация.

Образовательный метод —

обучение спортсмена принципам ЗОЖ, самоконтроля, гигиены тренировок.

Реабилитационные техники —

растяжка, миофасциальный релиз, дыхательные упражнения, паузы восстановления.

Средства сохранения здоровья

Физические

- разминка/заминка (15–20 мин);
- растяжка (статическая/динамическая);
- восстановительные процедуры (сауна, бассейн, массаж);
- оборудование (ортопедические стельки, бандажи, эспандеры).

Педагогические

- планирование микроциклов с днями отдыха;
- дифференцированные задания по уровню подготовки;
- игровые методы для снижения стресса.

Медико-биологические

- контроль ЧСС, давления, веса;
- витаминно-минеральные комплексы (по назначению врача);
- гигиена сна и питания.

Психологические

- техники релаксации (дыхание, визуализация);
- целеполагание, позитивное подкрепление, рефлексия.



Мониторинг здоровья: алгоритмы оценки

«Перед тренировкой»:

Опрос: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Визуальный осмотр: осанка, походка, цвет кожи, отёки.

Измерение ЧС

С в покое (нормы: дети 8–12

лет — 70–90 уд./

мин, подростки 13–17 — 60–80, взросл

ые — 60–70).

При наличии жалоб — отсрочка нагрузки, консультация врача.

«После тренировки»:

Измерение ЧСС через 3 и 10 мин после нагрузки (динамика восстановления).

Опрос: уровень усталости, наличие боли, комфорт в суставах.

Фиксация данных в дневнике (нагрузка, ЧСС, самочувствие).

Критерии отмены/снижения нагрузки:

ЧСС в покое выше нормы на 15+ уд./мин;

жалобы на боль в суставах/мышцах, не проходящую за 24 ч;

нарушение сна, аппетита, раздражительность

Профилактика травм: алгоритмы действий тренера

Алгоритм «Подготовительная часть»:

- Суставная гимнастика (5 мин) — круговые движения, сгибания/разгибания.

- Кардио (5 мин) —

- бег, прыжки, скакалка (ЧСС 120–140 уд./мин).

- Динамическая растяжка (5 мин) — махи, выпады, наклоны.

Алгоритм «Основная часть»:

- Контроль техники — коррекция в реальном времени.

- Дозировка нагрузки — по ФССП и индивидуальному статусу.

- Пауза каждые 20–30 мин — вода, дыхание, расслабление.

Алгоритм «Заключительная часть»:

- Статическая растяжка (10 мин) — удержание поз 20–30 сек.

- Дыхательные упражнения (3–5 мин) — глубокий вдох/выдох, задержка.

- Рефлексия — опрос о самочувствии, фиксация в дневнике.

Психоэмоциональное здоровье: инструменты тренера

Алгоритм «Мотивация»:

Постановка целей —

SMART (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные по времени).

Фиксация прогресса — графики, фото, видео.

Поощрение —

словесное, значки, грамоты, доступ к новым упражнениям.

Алгоритм «Релаксация»:

Дыхательные техники —

«4-7-8» (вдох на 4, задержка на 7, выдох на 8 — 5–10 циклов).

Визуализация — представление успеха, спокойного места.

Пауза тишины — 1–2 мин в конце тренировки.

Алгоритм «Коммуникация»:

Открытый диалог —

«Как ты себя чувствуешь? Что получилось/не получилось?».

Поддержка в неудачах — акцент на усилиях, а не результате.

Командные игры —

для сплочения, снижения конкуренции, снятия напряжения.



Практические блоки ЗОЖ на тренировке

Как внедрить здоровьесбережение за 90 минут?

Структура занятия (90 мин):

- **0–15 мин:** разминка (суставы + кардио);
- **15–35 мин:** техника (контроль формы);
- **35–60 мин:** интервалы 30/30 с (8–10 циклов);
- **60–75 мин:** растяжка (статическая);
- **75–85 мин:** дыхание (снижение стресса);
- **85–90 мин:** рефлексия (самоконтроль).



Профилактика травм

Причины:

- перегрузка;
- ошибка в технике;
- недостаточная разминка;
- игнорирование боли.

Меры:

- разогрев 15+ мин;
- страховка при отягощении;
- замена упражнения при боли (без давления!);
- восстановление: сон 8+ ч, белок 1,5 г/кг, массаж.



shutterstock.com · 2234921119

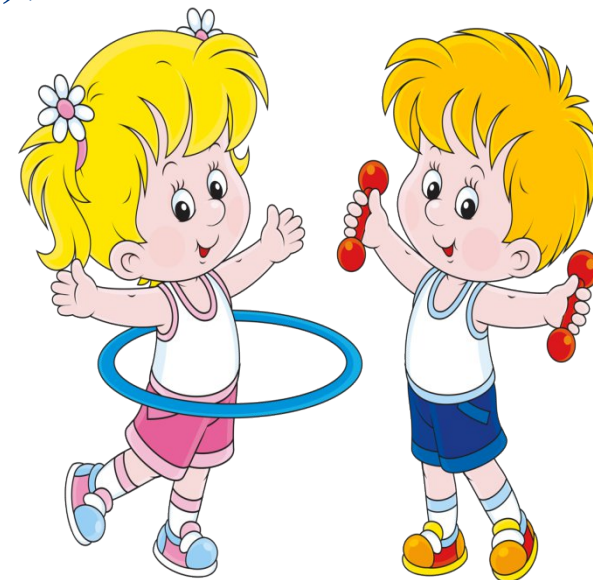
Психоэмоциональное здоровье

Риски:

- стресс из-за соревнований;
- страх ошибки;
- выгорание (много тренировок + учёба).

Решения:

- игровые элементы в тренировке;
- цели «для себя» (не только медали);
- техники дыхания и визуализации;
- «день отдыха» без вины.



Работа с родителями

Темы для бесед:

- режим дня спортсмена;
- питание до/после тренировки;
- признаки переутомления;
- поддержка без давления.

Формы:

- родительские собрания 2× в год;
- чат в мессенджере (вопросы тренера)
- памятки «Как помочь юному спортсмену».



Критерии эффективности

- снижение травматизма (статистика);
- рост показателей ЧСС в покое (брадикардия — признак тренированности);
- улучшение осанки, координации;
- высокая посещаемость (мотивация);
- положительные отзывы родителей и детей.



Вывод

- Здоровье = долгосрочный успех в спорте.
- Тренер — наставник ЗОЖ, а не только техник.

«Внедряйте ЗСТ ежедневно — и ваши воспитанники будут сильнее, здоровее, счастливее!»



Спасибо за внимание!

The image features a solid blue background with a rounded top. In the upper center, the text "Спасибо за внимание!" is written in a white, sans-serif font. Below the text, there are several overlapping, semi-transparent blue wavy lines that create a sense of motion and depth, extending across the width of the slide.