**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 5 по борьбе » муниципальное образование город Краснодар имени казачьего атамана Чепеги Захария Алексеевича**

**ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Составитель:**

инструктор-методист МБУ «СШОР № 5» МО город Краснодар

Козлова Анна Александровна

**Краснодар, 2017 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение…………………………………………………………………3-4

Система восстановительных мероприятий……….…………………..4-6

Упражнения для формирования правильной осанки ……………….6-9

Профилактические упражнения от плоскостопия ……………………10

Закаливание организма……………………………………………………10-11

Выводы……………………………………………………………………..11-12

Используемая литература ………………………………………………...12-13

**ВВЕДЕНИЕ**

 Современный спорт требует от спортсмена не только больших энергетических затрат, но и крепкого здоровья, высокой адаптации к физическим нагрузкам особенно на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В связи с этим, в группах начальной подготовки и тренировочного этапа большое внимание стоит уделять комплексу мероприятий, направленных на оздоровление и укрепление здоровья спортсменов. К ним можно отнести следующие мероприятия: строгое соблюдение режима дня, сбалансированное питание, в тренировочном процессе использовать комплексы упражнений: для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, а также закаливание организма, массаж и самомассаж. Упражнения на каждой тренировке должны быть разнообразными, охватывающими все группы мышц, в конце тренировки проводить специализированные игровые комплексы, подвижные и спортивные игры. Одна тренировка в неделю должна быть восстановительной (спортивные игры, плавание, сауна и массаж). Проводить с родителями и детьми беседы о здоровом образе жизни, а именно из каких критериев он складывается и как исключить вредные привычки. Примерно один раз в месяц проводить спортивно-массовые мероприятия.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основная деятельность направлена на участие в соревнованиях и подготовку к ним, что требует больших энергетических и психологических затрат организма. На данных этапах подготовки спортсменов следует уделять особое внимание восстановительным мероприятиям. Потому что на фоне недостаточного восстановления организма после нагрузки возникает синдром переутомления, состояние здоровья у спортсмена ухудшается, падают результаты соревновательной деятельности. Тренеру совместно со спортивным врачом необходимо проводить ряд оздоровительных и профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Помимо укрепления и сохранения здоровья спортсменов следует работать над гармоничным развитием личности. В этом помогут культурно-массовые мероприятия: совместные выезды на природу, походы в кино и театр, совместный просмотр и анализ художественных, документальных и научно-познавательных фильмов, читать литературные произведения, следить за спортивными достижениями и не только в избранном виде спорта. Доктор биологических наук, профессор Бальсевич В.В. говорит о том, что современный уровень спортивных достижений настолько высок, что решение основной задачи спортивной подготовки требует всё большей специализированной адаптации юного спортсмена и оставляет мало возможностей для общей закалки и всестороннего укрепления его здоровья.

Основная задача тренера – это укрепление здоровья воспитанников, чёткое соблюдение санитарно-гигиенических норм проведения тренировочных занятий, а также поиск эффективных и современных методов обучения и совершенствования необходимых навыков в избранном виде спорта.

1. **СИСТЕМА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер и включает в себя различные средства и методы, учитывая возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсменов.

##### Педагогические средства восстановления:

##### рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

* рациональное построение тренировочного занятия;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
* чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
* изменение пауз отдыха, их продолжительности в зависимости от выполняемого упражнения;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
* оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
* организация активного отдыха;
* мероприятия профилактического и оздоровительного характера совместно со спортивным врачом.

##### Психологические средства восстановления:

* создание положительного эмоционального фона тренировки;
* переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
* внушение;
* психорегулирующая тренировка.

##### Медико-биологические средства восстановления:

**Гигиенические средства:**

1. Водные процедуры (обтирания, обливания, контрастный душ);
2. Регулярные прогулки на свежем воздухе;
3. Режим дня и рациональное питание;
4. Организация тренировочного процесса в соответствии с санитарными нормами;
5. Своевременное обращение за врачебной помощью при необходимости;
6. Ежегодный углублённый медицинский контроль.

**Физиотерапевтические средства восстановления:**

* душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
* ванны хвойные, жемчужные, солевые;
* бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю;
* кислородотерапия;
* массаж.

Комплексное использование средств восстановления в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры, самомассаж и упражнения на расслабление.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Особое значение для оптимизации восстановительных процессов в организме спортсменов и эффективном овладении полученными умениями и навыками имеет создание положительного эмоционального фона.

II. **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

**Упражнения на ощущение правильной осанки**

**Упражнение № 1**. Принять правильную осанку. Для выполнения данного упражнения потребуется ровная стенка без плинтуса. Исходное положение (И.п.) основная стойка: пятки вместе, носки слегка разведены, спина прямая, плечи не поднимать, расслабить плечевой пояс, руки располагаются вдоль туловища. Подойти вплотную к стенке и принять правильную осанку, при которой касаются стенки: затылок, плечи, верхняя точка ягодичных мышц, верхняя точка икроножных мышц, пятки касаются стенки вплотную. Запомнить это состояние.

**Упражнение № 2**. И. п. — стоя (сохраняя положение правильной осанки). Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку, и вернуться в И.п.

**Упражнение № 3**. И. п. — стоя (сохраняя положение правильной осанки). Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, подойти к стенке и проверить правильность осанки, т.е. принять И.п.

**Упражнение № 4.** И. п. — стоя (сохраняя положение правильной осанки). Сделать: 1-2 шага вперед, несколько упражнений для плечевого пояса (круговые вращения, рывки руками), наклоны пружинно 2 влево и 2 вправо, наклон вниз, принять И.п. и подойти к стенке.

**Упражнение № 5.** И. п. — стоя (сохраняя положение правильной осанки). Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек, принять И.п. и подойти к стенке.

**Упражнения для укрепления «мышечного корсета».**

**Укрепление мышц спины**

**Упражнение № 1.** И.п. – лёжа на животе, руки впереди, ноги вместе, носочки тянуть. 1 – оторвать руки и ноги от пола и удержаться в этом положении 3 секунды; 2 – принять и.п. и спокойно полежать 2-3 секунды. Повторить данное упражнение 5-6 раз. В дальнейшем постепенно можно добавлять по 1 секунде до 10 секунд и увеличить количество повторений.

**Упражнение № 2.** И.п. – лёжа на животе, руки впереди, ноги вместе, носочки тянуть. 1 – оторвать руки и ноги от пола, 2- развести руки в стороны, 3- свести руки вместе и удержаться в этом положении 3 секунды, 4- принять и.п. и спокойно полежать 2-3 секунды. Повторить данное упражнение 5-6 раз.

**Упражнение № 3.** И.п. – лёжа на животе, руки впереди, ноги вместе, носочки тянуть. 1 – оторвать руки и ноги от пола, 2 – развести руки в стороны, 3 – поставить руки к плечам, 4 – развести руки в стороны, 5 – свести руки вместе, 6 – удержаться в этом положении 2 -3 сек, 7-8 – вернуться в и.п. Повторить данное упражнение 5-6 раз.

**Упражнение № 4.** И.п. – лёжа на животе, руки впереди, ноги вместе, носочки тянуть. 1 – оторвать руки и ноги от пола, 2 – развести руки в стороны, 3-7 – имитация плавания брасом руками и ногами, 8 - вернуться в и.п. Повторить данное упражнение 5-6 раз.

**Упражнение № 4.** И.п. – лёжа на животе, руки впереди, ноги вместе, носочки тянуть. 1 – оторвать руки и ноги от пола, 2 – развести руки в стороны, 3-7 – имитация плавания кролем руками и ногами, 8 - вернуться в и.п. Повторить данное упражнение 5-6 раз.

При выполнении данного комплекса упражнений следить за правильностью выполнения упражнений и дыханием. Так же данный комплекс можно усложнить, применяя упражнения с отягощениями (гантели весом от 500 грамм до 1000 грамм).

Для подготовленных спортсменов помимо данных упражнений необходимо выполнять упражнения: на перекладине, брусьях, кольцах.

**Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса**

**Упражнение № 1.** И.п. – лёжа на спине, руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях, поясницу стараться прижимать к полу. 1 – опустить колени влево, дотронувшись ими до пола, 2 – вернуться в и.п., 3 - не отрывая плеч от пола, опустить колени вправо, дотронувшись ими до пола, 4 - вернуться в и.п. При выполнении упражнения: плечи от пола не отрывать, следить за поясницей при переходе в и.п. Повторить данное упражнение 5-6 раз.

**Упражнение № 2.** И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе выпрямлены, носочек обязательно тянуть, поясницу стараться прижимать к полу. 1 – согнуть ноги в коленях, 2 – выпрямить ноги, 3 - 4 – медленно опуская ноги вернуться в и.п. При выполнении упражнения: плечи от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать, следить за поясницей при переходе в и.п. Повторить данное упражнение 5-6 раз.

**Упражнение № 3.** И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе выпрямлены, носочек обязательно тянуть, поясницу стараться прижимать к полу. 1 – согнуть ноги в коленях, 2 – выпрямить ноги, 3 – развести ноги в стороны, 4 – свести ноги вместе, 5-8 медленно опуская ноги вернуться в и.п. При выполнении упражнения: плечи от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать, следить за поясницей при переходе в и.п. Повторить данное упражнение 5-6 раз.

**Упражнение № 4.** И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе выпрямлены, носочек обязательно тянуть, поясницу стараться прижимать к полу. 1-4 – медленно поднимать прямые ноги вверх до угла 90о, 5-8 – медленно опуская ноги вернуться в и.п. При выполнении упражнения: плечи от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать, следить за поясницей при переходе в и.п. Повторить данное упражнение 5-6 раз.

**Упражнение № 5.** И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе выпрямлены, носочек обязательно тянуть, поясницу стараться прижимать к полу. 1 – поднять ноги до угла 45о, 2 – развести ноги, 3 - свести ноги 4 – медленно опуская ноги вернуться в и.п. При выполнении упражнения: плечи от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать, следить за поясницей при переходе в и.п. Повторить данное упражнение 5-6 раз.

**Упражнение № 6.** И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе выпрямлены, носочек обязательно тянуть, поясницу стараться прижимать к полу. 1 – поднять ноги до угла 45о, 2 – удержать ноги в таком положении 3-4 секунды, 3 - 4 – медленно опуская ноги вернуться в и.п. При выполнении упражнения: плечи от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать, следить за поясницей при переходе в и.п. Повторить данное упражнение 5-6 раз.

**Упражнение № 7.** И.п. – лёжа на спине, опора руками на предплечьях, ноги согнуты в коленях, носочек обязательно тянуть, поясницу стараться прижимать к полу. Выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде в течение 1 минуты, затем вернуться в и.п. При выполнении упражнения: плечи от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать, следить за поясницей при переходе в и.п. Повторить данное упражнение 3-4 раза.

**Упражнение № 8.** И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе выпрямлены, носочек обязательно тянуть, поясницу стараться прижимать к полу: поднять ноги до угла 45о, затем разводить и сводить ноги, имитируя движения ножниц. Выполнять упражнение в течение 1 минуты, затем вернуться в и.п. При выполнении упражнения: плечи от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать, следить за поясницей при переходе в и.п. Повторить данное упражнение 3-4 раза.

**Упражнение № 6.** И.п. – стоя на коленях, руки за головой, ноги вместе, спину держать ровно. 1 – выполнять движение тазом влево, садимся на левое бедро, 2 – вернуться в и.п., 3 – выполнять движения тазом вправо, садимся на правое бедро, 4 –вернуться в и.п. При выполнении данного упражнения двигается тазовая часть, преимущественно поясничный отдел позвоночного столба, спину держать ровно, локти строго в стороны. Повторить данное упражнение 5-6 раз.

**III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОТ ПЛОСКОСТОПИЯ**

Продолжительность занятия 10-15 минут.

***Ходьба на носках*** – **30** секунд (с различным положением рук: вверх, вперед, в стороны, за головой), спину держать ровно, ноги в коленях не сгибать, стараться как можно выше подняться на носок.

***Ходьба на пятках*** - **30** секунд (с различным положением рук: вверх, вперед, в стороны, за головой), спину держать ровно, ноги в коленях не сгибать.

**Ходьба по специальной ортопедической дорожке** – **2**-3 минуты.

***Упражнения, сидя на стуле***: поднимание с пола скомканную бумажку, карандаш с помощью пальцев ног, катать ногами палочку средней толщины (диаметр приблизительно 3-4 см), катание ногами маленького мяча с пупырышками. Каждое упражнение выполнять по **5**-6 минут.

***Упражнение «художник»:*** сидя на полу с согнутыми ногами, рисовать на листе бумаги карандашом, зажатым между большим и вторым пальцами ноги. Поменять ноги. Время выполнения упражнения **1**-2 минуты.

***Упражнение «мельница»:*** сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в разных направлениях. Время выполнения упражнения **1**-2 минуты.

После выполнения комплекса упражнений желательно провести водные процедуры для ног, растереть стопы и промассировать.

**IV. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА**

Закаливание  – это ряд профилактических мероприятий, задача которых улучшить сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним факторам. Оздоровительные процедуры позволяют организму повысить уровень адаптации к различным условиям окружающей среды.

Закаливание в сочетании с физическими упражнениями повышает иммунитет, укрепляет нервную систему, сердечнососудистую систему, дыхательную систему организма человека.

**Известны следующие виды закаливания:**

**Аэротерапия** – включает воздушные ванны, длительные прогулки на свежем воздухе в любую погоду. Такие прогулки хорошо влияют на рецепторы слизистой оболочки, насыщение клеток кислородом положительно влияет на обмен веществ. При хорошем обмене веществ ненужные шлаки и токсины быстрее выводятся из организма, а полезные вещества в большей степени и быстрее всасываются в клетки организма.

**Гелиотерапия** – закаливание солнцем. Ультрафиолетовые лучи, исходящие от солнца положительно влияют на организм человека через рецепторы кожных покровов. Под действием солнечных лучей ферменты кожи вырабатывают витамин D, способствующий формированию и укреплению костно-мышечной системы. Получать ультрафиолетовые лучи можно с 6 до 9 часов утра. После 10 часов утра на солнце находиться опасно, так как можно получить солнечный удар и ожоги кожных покровов. Летом надо носить головной убор белого цвета и светлую лёгкую одежду, стараться находиться в тени.

**Существует несколько типов закаливания водой:**

**Обтирание** – можно проводить смоченным в холодной воде махровым полотенцем. Обтирание начинают сверху, после переходят к нижней части, и заканчивают процедуру растиранием сухим полотенцем.

**Обливание** – следует начинать после того, как организм уже достаточно окреп. Сначала вода должна быть комнатной температуры, затем можно постепенно снижать температуру воды (примерно на 1 градус), организм должен постепенно привыкать. Следует начать с ног, а потом уже всё тело.

**Душ** – очень полезен контрастный душ и массажный душ.

**ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ**

Летнее время года самое благоприятное для того, чтобы начать закаливание. Перед тем как закаливаться, необходимо проконсультироваться с врачом, организм должен быть здоров. Соблюдать принцип постепенности временных рамок и температурного режима процедур по закаливанию и регулярное их проведение.

При длительном перерыве потребуется начать с процедур в щадящем режиме. Закаливание обычно приносить бодрость. Если после процедур человек чувствует недомогание, необходимо их прекратить и проконсультироваться с врачом. При закаливании следует учитывать: состояние здоровья, климатические условия, время года и прочие факторы. Важно помнить, что закаливающие процедуры наиболее эффективные в сочетании с физическими упражнениями и соблюдением режима дня, правильным питанием и ведением здорового образа жизни.

ВЫВОДЫ

Для повышения результатов в спорте тренерам при подготовке спортсменов необходимо учитывать следующие факторы:

1. Принимать в секцию детей только при условии допуска врача;
2. Учитывать возрастные, физиологические и психологические характеристики каждого ребёнка при подборе средств воспитания того или иного физического качества, характерного для избранного вида спорта;
3. В первую очередь работать над улучшением и сохранением здоровья спортсменов.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аминов Р.Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11-13 лет: Автореф. канд. дис. - Тюмень: ТюмГУ, 2001.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 5, с. 19-22.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 176 с.
4. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодежи. // Теория и практика физ. культуры, 1995, № 4.
5. Глухенькая Н.М. Организационно-методические условия физкультурных занятий оздоровительной направленности со студентками медицинских вузов (на примере волейбола): Автореф. канд. дис. Тюмень, ТюмГУ, 2001.
6. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. - М.: ФиС,1967. - 208 с.
7. Ким В.В. Концепция механизма возникновения спортивной травмы // Теория и практика физ. культуры, 1990, № 10, с.18-27.
8. Ким В.В. Механические нагрузки (ускорения) в спортивных упражнениях: контроль, предупреждение травматизма, повышение толерантности : Автореф. докт. дис. - М.: ГЦОЛИФК, 1991.- 42 с.
9. Ким В.В., Матвеев Ю.И. Вибродозиметрический контроль в физических упражнениях спортсмена: Метод. пос. М., 1990.- 48 с.
10. Миронова З.С., Хейфец Л.З. Профилактика и лечение спортивных травм. - М.: Медицина, 1967. - 157 с.
11. Миронова З.С. с соавт. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов. - М.: ФиС, 1982.- 95 с.
12. Моченов В.П. Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 2, с. 60-62.
13. Пегов В.А. Теоретическое и практическое обоснование возможных путей решения проблемы экологии детства: от "нормального" к здоровому // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 9, с. 49-52.
14. Перевозников А.С. Программно-методическое обеспечение начальной подготовки дзюдоистов 6-10 лет с использованием композиционного планирования : Автореф. канд. дис. - Тюмень: ТюмГУ, 2003.
15. Потемкин Б.А., Ким В.В. Патент N 2009493 "Способ исследования функционального состояния опорно-двигательного аппарата человека" зарегистрирован в Государственном реестре изобретений 15.03.94 г.
16. Рябенко З.М., Вржесневский В.В., Вржнесневский И.В. О последействии больших нагрузок при тренировке юных пловцов // Нормирование тренировочных нагрузок / Общ. ред. В.П. Филина. - М.: ФиС, 1964, с.195-203.
17. Сергеев А.А. Физиологические механизмы действия ускорений. - Л.: Наука,1967. - 392 с.
18. Симаков В.В. Специализированные нагрузки, морфофункциональные критерии адаптации и средства укрепления костей коленного сустава фехтовальщиков : Канд. дис. М.,1983. - 156 с.
19. Столяров В.И. От гуманистической теории спорта - к теории гуманизации соперничества // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 5, с.13-15.
20. Франке К. Спортивная травматология. - М.: Медицина, 1981. - 352 с.

Шойлев Д. Спортивная травматология. - София: Медицина и физкултура, 1986. - 192 с.