**Беседа № 1 (СПО - 6)**

**30.10.2021-31.10.2021**

**Режим дня юного футболиста**

**(в том числе и во время дистанционного обучения)**

Рациональный режим обеспечивает полное восстановление сил организма и создает оптимальные условия, содействующие укреплению здоровья, улучшению физического развития и достижению высоких спортивных результатов. Это объясняется тем, что при правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определенный ритм деятельности организма, в результате чего спортсмен может наиболее эффективно в определенное время выполнить ту или иную работу. Рациональный режим дня не только помогает сохранить высокую работоспособность и эффективно тренироваться, но и дает возможность лучше планировать свое время, успешно учиться.

Следует также помнить, что неуклонное соблюдение режима является прекрасным средством воспитания у футболистов организованности, воли и приучает к сознательной дисциплине. Естественно, в связи с различными условиями учебы и быта не может быть единого распорядка дня для всех. Однако основные положения его должны соблюдаться в любом случае.

В распорядке дня юного футболиста необходимо, прежде всего обеспечивать:

-- выполнение различных видов деятельности в строго определенное время;

-- правильное чередование различных видов деятельности, способствующее предупреждению наступления утомления;

-- рациональное и регулярное питание; -- длительный и полноценный сон.

В табл. 1 и 2 приводятся примерные схемы распорядка дня юных футболистов различного возраста при занятиях в первую и вторую смену. Эти данные могут послужить основой для составления распорядка дня в различных условиях.

Подъем следует проводить всегда в одно и то же время -- не позднее 7 часов. Сразу же необходимо выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику. Утренняя гимнастика ускоряет переход организма от сна к бодрствованию, создает бодрое и жизнерадостное настроение. Занятия лучше всего проводить на свежем воздухе в любую погоду. Гимнастика в помещении проводится при открытой форточке или окне и заканчивается водными процедурами. Зарядку следует начинать со спокойной ходьбы, переходящей в бег. При этом выполняются упражнения невысокой интенсивности, которые постепенно вовлекают в работу большие мышечные группы тела. Хорошо включать в зарядку специальные упражнения футболиста. Продолжительность гимнастики 10--15 мин. После нее должно наступать чувство бодрости, небольшой усталости и удовлетворенности. Для тренировок в режиме дня отводится определенное время.

Содержание и продолжительность тренировочных занятий зависят от периода тренировки, степени тренированности и возраста футболиста. Лучше всего тренировочные занятия для школьников проводить в 10--12 или в 15--18 часов.

Прием пищи следует всегда осуществлять в строго определенное время: это способствует лучшему усвоению пищи. Во время занятий в школе на большой перемене нужно что-нибудь съесть. Ни в коем случае нельзя тренироваться натощак. Прием пищи рекомендуется проводить за 1,5--2 часа до тренировки и спустя 40 мин. после нее.

Домашние учебные занятия выполняются в строго определенное время. Через 45 мин. занятий следует устраивать 5--10-минутные перерывы, во время которых желательно выполнить несколько физических упражнений.

В режиме дня следует обязательно предусматривать время для помощи семье. Здесь выполняются посильные для ребят различные виды домашних работ: уборка помещения, мытье посуды, покупки и т. п.

У каждого школьника должно быть свободное время, которое посвящается чтению литературы, любимым занятиям, просмотру телевизионных передач. К сожалению, часто приходится наблюдать, как дети и подростки в ущерб учебным занятиям или сну слишком много времени проводят у телевизора. Как показывают научные наблюдения, следствием этого является нарастающее утомление и снижение работоспособности. Поэтому необходимо ограничивать время просмотра телевизионных передач.

Важное значение в режиме юного футболиста имеет сон. Во время сна организм (и в первую очередь центральная нервная система) получает наиболее полноценный отдых и восстанавливает работоспособность. Систематическое недосыпание может вызвать истощение нервной системы, снижение работоспособности и ослабление защитных сил организма. Потребность детей во сне зависит от возраста, состояния здоровья и физического развития ребенка, а также от физических и психических нагрузок. В периоды напряженных занятий и физических нагрузок время сна юных футболистов следует увеличивать. Весьма важно, чтобы сон был непрерывным и протекал в определенные часы. Если есть привычка ложиться и вставать в одно и то же время, то человек быстро засыпает в установленные часы. Немаловажным является и устранение различных раздражителей (свет, музыка, разговоры), которые резко нарушают полноценность сна. Перед сном следует проветривать помещение, а еще лучше приучить себя спать круглый год при открытой форточке.

В период напряженных занятий, тренировок и соревнований иногда полезно поспать днем. Если же после такого сна появляется вялость, ухудшается самочувствие, то от него следует отказаться. Даже незначительные отклонения в состоянии здоровья приводят к нарушению сна. При неправильной тренировке, а также при различных отклонениях от нормального режима труда и отдыха наблюдаются первые симптомы бессонницы: спортсмен долго не может заснуть просыпается ночью. Если такое наблюдается в период напряженных занятий, это сигналы перетренированности. При появлении их надо пересмотреть распорядок дня, снизить физическую нагрузку и переключиться на активный отдых. Перед соревнованиями нарушение сна нередко вызывается излишним волнением спортсмена.

В период подготовки и во время соревнований не следует резко менять привычный распорядок дня. Отдыхая перед соревнованиями, необходимо переключать свое внимание на другие виды деятельности: заняться интересным и любимым делом, посетить концерт, театр, кино. По возможности следует больше бывать на воздухе, меньше думать и беседовать с товарищами о предстоящих соревнованиях.

Во время каникул юные футболисты также должны строго соблюдать распорядок дня. Естественно, у них уже нет учебных занятий, и это время следует использовать для более частых тренировок, пребывания на воздухе, занятий другими видами спорта.

Важное значение для юного футболиста имеет соблюдение правил личной гигиены. После тренировки или соревнования он должен принять душ, затем растереться полотенцем и сделать легкий массаж крупных мышечных групп. Раз в неделю необходимо посещать баню и менять нательное белье. Ухода требуют также кожные покровы ног, особенно при повышенной потливости, в результате чего могут появиться потертости, мозоли, отморожения, а также возникнуть местные воспалительные процессы. Необходимо ежедневно мыть ноги на ночь, чаще менять носки, просушивать обувь. При появлении сухих мозолей их следует своевременно удалять с помощью мозольной жидкости.

Следует систематически следить за ногтями рук и ног. Уход за полостью рта и зубами также немаловажный фактор. Скапливающиеся частички пищи во рту, а также больные зубы--благоприятная почва для развития вредных бактерий и частая причина нарушений работы желудочно-кишечного тракта. После каждого приема пищи необходимо полоскать рот теплой водой, перед сном и утром чистить зубы пастой или зубным порошком. Два раза в год следует проходить профилактические осмотры у зубного врача.

Курение вредит здоровью и снижает работоспособность. При курении в организм поступает много вредных веществ, из которых наиболее отрицательное действие оказывает никотин. Он особенно пагубно действует на центральную нервную систему, сердце и сосуды.