

В своей работе использую все основные методы физического воспитания. Главным методом считаю индивидуальный. Поточный и групповой методы подходят при условии однородности группы по диагнозу.

Соревновательный метод стоит применять, избегая противопоказанных упражнений. Периодически, в старших возрастных группах применяется круговой метод. В этом случае важен подбор хорошо выполняемых известных упражнений.

Основной формой является спортивное занятие продолжительностью 45 минут 3 раза в неделю. Одно из этих занятий проводится в бассейне.

В работе с детьми, имеющими нарушение осанки следует обратить внимание на существующие противопоказания при всех видах нарушений осанки: кувырки через голову, прыжки, бег по твёрдой поверхности.

Большое внимание считаю нужным уделять работе с родителями. Им даю следующие рекомендации: жесткая ровная постель ребёнка; плоская невысокая подушка; 1,5-2 часа разгрузки лежа после длительной нагрузки стоя, сидя; правильная посадка за столом (максимальная опора туловища, рук, ног, симметричная посадка, углы в суставах 90 градусов); школьный рюкзак с широкими лямками, фиксаторами на поясе и груди; проведение 2 раза в год массажа по 10-15 сеансов; домашний уголок здоровья; сбалансированное питание.

#### *Библиографический список*

Галанов Ф.С. "Игры, которые лечат" М.: Педагогическое общество России" 2005 г., 96 с.

Дубровский В.И. "Валеология. Здоровый образ жизни" Издательство М. "Retorika" 2001 г., 557 стр., ил.

Петерсон Д. "Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм (Перевод с английского-М: Издательство "Бинном") 2012 с. 480 с.

"Психологическое и физическое здоровье ребенка" Под редакцией Александровой В.А.-М: Издательство Эксмо, 2005, 256 стр.-(настольная книга молодой мамы)

Фирилева Ж.Е., Сайкина Т.Е. "Лечебно-профилактический танец" "Фитнес-данс" Учебное пособие-Спб: Детство-Пресс, 2007, 384 стр.

**Кулешин Д.Л.**

МБОУ ДОД детско-юношеская  
спортивная школа «Малахит»

Асбестовского городского округа,  
г. Асбест, Свердловская область, Россия

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

*Аннотация.* Образовательная программа по футболу предназначена для обучения детей в спортивно-оздоровительных группах Детско-юношеской спортивной школы.

В программе учтен опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других видов спортивных игр.

Актуальность данной программы заключается в ориентации на прохождение стадии базовой подготовки и реализации индивидуальных способностей и возможностей, детей которые находятся в неразрывной связи с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Цель программы:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков систематическим занятиям спортом.

Основные задачи программы:

- формирование и сохранение у детей стойкого интереса к физической культуре, футболу, спорту, выявление детей талантливых в футболе;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- освоение технических приемов игры и применение на практике;

Образовательная программа включает нормативную и методическую части, практический материал, перечень необходимого оборудования. Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки.

Требования, предъявляемые к учебно-тренировочным занятиям:

- учет индивидуальных особенностей занимающихся.
- воздействие тренировки должно быть всесторонним (оздоровительным, образовательным, воспитательным).

Важным условием прочного усвоения учебного материала является правильно построенное тренировочное занятие.

Основными формами спортивной подготовки, используемыми с целью сохранения и укрепления здоровья обучающихся являются восстановительные мероприятия и здоровьесберегающие образовательные технологии: обучение навыкам правильного дыхания, проведение игр на свежем воздухе, кроссы по лесу в любую погоду, физические упражнения, имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие и коррекционные упражнения.

Достижение результата отслеживаться через:

- сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях разного уровня;

В процессе тренировок предполагаются следующие формы контроля:

- самоконтроль юного спортсмена;
- педагогический контроль (текущий, этапный, соревновательный);
- визуальный и медицинский.

Эффективность процесса обучения и тренировки по овладению техническими приёмами зависит от применения тренерами-преподавателями разнообразных методов выполнения физических упражнений и воспитания морально – волевых качеств.

*Библиографический список*

Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва, Советский спорт, 2011 г.

Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Под редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 г.

Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под общей редакцией Хомутовского В. С. Москва. 1996

**Кунгурцева Е.И., Линькова-Даниелс Н.А.**

Уральский государственный  
университет путей сообщения  
г. Екатеринбург, Россия

Register Nurse medical association  
Tempsmart Agency, Brisbane, Australia

## **FATIGUE INJURIES CAN BE NEGATIVE IMPACT ON THE HEALTH TO BEGINNERS AND YOUNG ATHLETES**

*Annotation.* Interestingly, all the low-contact sports have a common type of injury, «fatigue injury», implying long training and repetitive motion of the same type. These injuries account for nearly 30 % of all injuries among students of sports high schools.

*Keywords:* fatigue injuries, young athletes, diseases, professional sport.

Athlete's life – it is a struggle. Sure, physical exercise a positive impact on the health, affect the overall tone of the body, which aids in the prevention of many diseases. But this applies only to physical education classes in the form of trips to the gym several times a week, or early morning, evening jogging. If we talk about professional sports, the situation is different [1, 2].

Most of fatigue injuries (62 %) were female athletes, according to a new study published in the current issue of the Journal of Sport Training (Journal of Athletic Training), scientific publication of the National Association of sports trainers.

«Fatigue injuries can result not only in physical but also psychological problems that may significantly affect the recovery of the athlete and his performance», – said study Tracy Kovassin certified athletic trainer at Michigan State University and a member of the department of kinesiology [1].

«Understanding the frequency, extent and severity of the fatigue injury is an important first step in developing effective prevention programs, intervention strategies and treatment protocols for the prevention and rehabilitation of athletes with these types of injuries» [1].

According to a study conducted by the University of Michigan, it found that fatigue injuries occur, usually gradually as a result of repeated small injuries and not due to a single case of a traumatic nature, in sports like long-distance running, rowing and swimming. For