

Мероприятие по плану воспитательной работы:

# «Здоровый образ жизни юного футболиста на этапе начальной подготовки»

Дата проведения: 27 марта 2025г

Мероприятие: в форме беседы

Контингент: воспитанники отделения футбол групп НП-1 и НП-2

Беседу провел: Субботин Павел Анатольевич,  
тренер-преподаватель по футболу МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского района»



(Я, как собеседник, начну с приветствия и представления темы.)

Привет! Рад сегодня поговорить с вами о здоровом образе жизни, особенно вы же начинающие футболисты. Это очень важная тема, ведь именно сейчас закладывается основа ваших будущих успехов в спорте. На этапе начальной подготовки здоровый образ жизни играет критическую роль не только для улучшения результатов на поле, но и для общего здоровья и долголетия. Давай вместе разберем, что входит в понятие здорового образа жизни и как это применимо к вам, как к юном футболистам. Согласны?

(Здесь я делаю паузу, чтобы воспитанники могли ответить и подтвердить готовность к беседе.)

(Предположим, вы согласны. Тогда я продолжаю):

Отлично! Тогда давайте начнем с самого основного - питания.

Что вы обычно едите в течение дня? Расскажите мне о своем обычном рационе.  
(Вопрос, чтобы узнать их текущую ситуацию и оттолкнуться от нее.)

(После их ответа я анализирую рацион и задаю следующие вопросы, если это необходимо):

Достаточно ли в вашем рационе фруктов и овощей? (Важно для витаминов и минералов)

Едите ли вы достаточно белка (мясо, рыба, яйца, бобовые)? (Важно для роста и восстановления мышц)

Как часто вы употребляете сладкое, газированные напитки и фаст-фуд?  
(Негативно влияет на энергию и здоровье)

Сколько воды вы выпиваете в день? (Важно для гидратации и правильной работы организма)

(После обсуждения питания, переходим к следующему важному аспекту):

Далее, сон и восстановление - это критически важно для роста и развития, особенно после тренировок.

Сколько часов вы обычно спите ночью?

Чувствуете ли вы себя отдохнувшими после сна?

Как вы восстанавливаетесь после тренировок?

(Может быть, делаете растяжку, принимаете теплый душ, отдыхаете?)

(Обсуждаем достаточность сна и варианты восстановления, затем переходим к физической активности вне футбола):

Физическая активность вне тренировок. Помимо футбола, важны и другие виды активности для разностороннего развития.

Чем вы занимаетесь помимо футбола?

Вы ходите в школу? Как вы добираетесь? (Пешком, на велосипеде, на транспорте?)

Как вы проводите свободное время? (Сидите за компьютером, гуляете с друзьями?)

(Обсуждаем уровень физической активности вне тренировок и переходим к вредным привычкам):

Вредные привычки. Важно поговорить об этом, потому что это напрямую влияет на ваше здоровье и спортивные результаты.

(Объясняю вред курения и алкоголя, и как синий свет от гаджетов влияет на сон).

И, наконец, важный момент - ментальное здоровье.

Как вы справляетесь со стрессом и давлением, связанным с футболом и учебой?

Вы умеете расслабляться и отвлекаться от проблем?

Вам нравится то, чем вы занимаетесь? (Важно получать удовольствие от футбола!)

(Обсуждаем методы управления стрессом и важность позитивного настроения).

(В завершение беседы, я обобщаю все сказанное и даю конкретные советы, основанные на ответах и потребностях):

Итак, мы обсудили  
важные аспекты здорового образа жизни для юного футболиста:  
питание, сон, физическая активность, отсутствие вредных привычек и  
ментальное здоровье.

Исходя из того, что вы мне рассказали, я бы порекомендовал вам следующее:

(Индивидуальные рекомендации по питанию)

(Советы по улучшению сна и режима дня)

(Предложения по увеличению физической активности)

(Напоминание о вреде вредных привычек)

(Рекомендации по управлению стрессом и развитию позитивного мышления)

Помните, что здоровый образ жизни -  
это не просто набор правил, а образ мышления и поведения.  
Это инвестиция в ваше будущее, не только в спорте, но и в жизни!

(В конце я спрашиваю):

Какие у вас есть вопросы?

Что вы планируете изменить в своем образе жизни после нашей беседы?

(Это позволяет мне убедиться, что вы поняли основные моменты и готовы к действиям.)

Надеюсь, наша беседа была полезной! Удачи вам в футболе и в жизни!

(Эта структура беседы позволяет мне не просто "выдать" информацию, а вовлечь воспитанников в активное обсуждение и дать индивидуальные рекомендации. Важно адаптировать вопросы и советы в зависимости от их ответов и текущей ситуации.)