**Занятие 20**

# ЗИМНИЕ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА СНЕГУ

 Такие тренировки приносят только пользу. Но, при правильном подходе.

  Занятия на снегу, пускай это будут даже тренировки, ребенок изначально воспринимает с радостью. И если взрослые, - тренер и родители делают все правильно, то удовольствие и пользу от таких занятий он будет получать регулярно. Что же такого необычного нужно делать взрослым? Надо просто соблюдать определенные правила.

  Тренер в зимнее время года, работают как пилоты, по фактической погоде. Риск того, что детей выведут на снег в лютый мороз, в пургу или метель осваивать премудрости того или иного вида спорта исключен. Педагоги всегда понимают свою ответственность перед детьми, родителями, самое главное, законом, за последствия или факты воздействия отрицательной температуры – переохлаждение и отморожения. Никогда, ни один тренер не возьмет на себя такую ответственность. Скорее перестрахуется и отменит тренировку.

  Есть рекомендации и нормативы, которые регламентируют проведение занятий секций в холодное время года. Они неукоснительно соблюдаются. Как правило, тренер исключает длинные паузы во время занятий на холоде для каких-либо объяснений, чтобы вспотевшие дети не стояли без движения. Увеличивается интенсивность, сокращается время тренировок. Опрос и визуальное наблюдение идет на протяжении всего занятия.

  Но и родителям необходимо соблюдать определенные правила, готовя ребенка к тренировке или соревнованиям зимой. Одежда. Обязательная командная экипировка не мешает подойти к утеплению так, как нужно.

 Начнем с нижнего белья. Хлопковое или полушерстяное, не сковывающее движение, предназначенное только для тренировок. Последнее обстоятельство нужно взять за правило и неукоснительно его выполнять. Наверное, не надо объяснять, что переодевшись в сухую одежду, но оставив мокрые от пота трусы, ребенок, выйдя на улицу, рискует своим здоровьем. Вместе с руками, самое уязвимая для холода часть тела, это ноги, поэтому необходимо уделять им перед выходом на занятия зимой особое внимание.
 Толстые хлопчатобумажные или полушерстяные носки. «Но, они тренируются в гетрах»,- скажете вы. Здесь есть очень простой выход. Гетры обрезаются по уровню лодыжек и одеваются поверх носок. Этот прием используют профессиональные футболисты, даже летом, чтобы исключить возможные потертости от синтетической ткани гетр. В результате не нарушается общий дресс-код и мы достигаем нужного утепления и комфорта. Если ноги у ребенка потеют, то перед тем как одеть носки, необходимо припудрить ступни тальком для ног. Сухие ноги - теплые ноги.

  Обувь. Здесь мы, как родители покупающие, как правило, недешевую спортивную обувь, в выигрышном варианте. Зимой обувь должна быть на полразмера, размер больше, чтобы исключить сдавливающий эффект. Лучший вариант многошиповки или кроссовки с крупным рисунком (как протектор на зимней резине у машины). Зальная обувь или бутсы с «лезвиями» в данной ситуации не подходят, пластик подошвы дубеет при отрицательных температурах, в следствие чего обувь скользит по снегу не хуже коньков по льду, что травмоопасно и неудобно.

  Тренировочные брюки или рейтузы. Без них в мороз никуда. Опять же главная рекомендация – не синтетика. Сейчас появилось много вариантов легкого шерстяного или полушерстяного термобелья. Для игр на морозе это самый удачный вариант. Главное, чтобы оно было в пору, не сковывало движение и не требовало постоянного подтягивания. Для тренировок подойдут тренировочные штаны из плотного материала. Либо рассмотрите идеальный вариант,- термобелье с одетыми сверху брюками от ветрозащитного костюма.

  Тело. Все то же термобелье, - лучший вариант. Благодаря своей структуре оно забирает влагу, создавая при этом воздушную прослойку, которая не дает организму охладиться. Сверху надеваем кофту, лучше полушерстяную (шерстяные ворсинки, входящие в структуру ткани, удерживают пузырьки теплого воздуха) и куртку от ветрозащитного костюма. На игру, – без нее (сверху футболка).

  Шапка и перчатки. Шапка легкая, шерстяная, облегающая. Без отворотов и «петушков» наверху. Подобрать ее над с таким расчетом, чтобы хорошо держалась на голове, не закрывала зрение и не сползала на глаза. Перчатки из шерсти. Не кожаные, не синтетические,- в таких пальцы быстро замерзнут, что приведет к общему охлаждению. Кстати, перчатки являются своеобразным индикатором температуры тела. Если ребенок, играя или тренируясь, снимает их и бросает за кромку поля, это не значит, что он делает это вам назло. У него и в мыслях этого нет. Ему, просто, жарко. Не одергивайте его.

  Ну и распространенная ошибка родителей: сразу после тренировки сажают свое потное чадо в машину: «дома помоется,- ехать десять минут». Дайте, хоть, обтереться полотенцем и сменить влажную одежду и обувь на сухую. Время не выиграете, зато можете получить кучу проблем. Но, даже дав ребенку помыться, не торопитесь брать его в охапку и бежать домой. Сделайте паузу 15-20 минут. Попейте чаю из термоса, обсудите тренировку или игру. Пусть пройдет перевозбуждение, организм придет в себя, остынет.

 Ни в коем случае нельзя отправлять ребенка сразу в бассейн, это может привести к переохлаждению и, как следствие, к простуде.

  И, наверное, последнее. Не портите ребенку настроение перед занятиями своей суетой, переживаниями и набивающими оскомину, повторяющимися советами.
Для ребенка тренировка или соревнования это праздник, встреча с друзьями, новые впечатления, и в жару и в мороз.