**Занятие 8**

# [Комплексное применение средств восстановления](http://footballtrainer.ru/medic/1076-kompleksnoe-primenenie-sredstv-vosstanovleniya.html)

Влияние средств восстановление удается расширить при их комплексировании. Необходимо учитывать совместимость отдельных средств. Известно, что некоторые из них могут усиливать друг друга (например, гидромассаж и сауна), другие не оказывают заметного эффекта (например, электростимуляция и психорегулирующая тренировка).

Важна последовательность использования отдельных средств. Здесь возможны два варианта: средства используются последовательно через небольшой промежуток времени (несколько минут); восстановительные процедуры следуют через несколько часов.

При первом варианте важно, чтобы начальная процедура являлась подготовительным этапом для следующей( например, легкий массаж + электростимуляция или душ + сауна).

Использование комплекса средств по второму варианту осуществляется таким образом: после первой тренировки ( если 2 занятия в день) применяются процедуры локального воздействия (местные тепловые, баровоздействие, электростимуляция отдельных мышц и т.д.), а после второй тренировки – средства общего (глобального) влияния (баня, общий массаж, УФ-облучение, внушенный сон и т.д.). В связи с избирательным характером влияния тренировочных упражнений локальные средства должны быть направлены на те группы мышц, системы организма, которые испытали наибольшую нагрузку.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности, чувствительность, дозировку, характеристику влияния и т.д. Некоторые средства комплекса могут оказывать возбуждающий, а другие - тормозящий эффект (тепловые процедуры – успокаивающий, вибромассаж – возбуждающий).

Поэтому, если восстановительные процессы после нагрузки проходят на фоне значительного возбуждения спортсмена, то целесообразно применять комплекс успокаивающих процедур. Популярным восстановительным средством у футболистов является баня в сочетании с водными процедурами.

Схема использования комплексов восстановительных средств у футболистов

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Комплексы**  **восстановительных средств** |
| Понедельник | Теплый душ. Локальный массаж. Хвойная ванна. Кислородный коктейль (после тренировки, после восстановительных процедур, перед сном). |
| Вторник | Спортивный массаж. Хвойная ванна. Кислородный коктейль перед сном. |
| Среда | Теплый душ. Локальный массаж. Хвойная ванна. Кислородный коктейль (после тренировки, после восстановительных процедур, перед сном). |
| Четверг | Спортивный массаж. Хвойная ванна. Кислородный коктейль перед сном. |
| Пятница | Сауна с массажем. Кислородный коктейль (после тренировки, после восстановительных процедур, перед сном). |
| Суббота | Восстановительный массаж. Кислородный коктейль перед сном. |
| Воскресенье | Самомассаж. Хвойная ванна. Кислородный коктейль перед сном. |

**Восстановление физической формы футболистов в различные тренировочные периоды**

**1. Планирование и организация восстановительных тренировочных циклов.**

Структура планирования комплекса восстановительных тренировочных занятий и уровня предполагаемых физических нагрузок, предполагает включение не только отдельно планируемых восстановительных этапов, но и периодов, характеризующихся активным отдыхом спортсменов.

В связи с этим специалисты рекомендуют введение в тренировочный процесс восстановительных микроциклов, снижающих уровень интенсивности с одновременным сохранением объема занятий. Наиболее предпочтительным и целесообразным это представляется именно в период межсезонных тренировочных сборов.

Одним из наиболее популярных и действенных методов восстановления физической формы является применение тренировочных упражнений, характеризующихся слабой интенсивностью нагрузок, находящимися в «компенсаторной» зоне. Частота сокращений сердечной мышцы при этом не превышает 125-130 ударов в минуту.

Построение тренировочного микроцикла предполагает обязательный учет скорости протекания процессов восстановления в отдельно взятых физиологических системах организма.

Основной задачей восстановительного тренировочного цикла является интенсификация процессов восстановления физической работоспособности, недопущения эффекта «перетренированности», а также устойчивого закрепления уровня физической формы, достигнутой футболистом. Практика чередования контрастных и специализированных микроциклов довольно распространена в современных системах тренировочного процесса, поскольку позволяет предотвращать однообразие и монотонность занятий, создавая тем самым атмосферу «отдыха и восстановления».

Закономерность развития и поддержания спортивной (физической) формы обусловлено сущностью биологического совершенствования организма. Этот процесс должен включать и организацию дней активного (профилактического) отдыха, завершающих отдельные тренировочные циклы (соревнования), отличающиеся высокой интенсивностью нагрузок.

**2. Принцип соблюдения вариативности тренировочных нагрузок**

Разнообразие (вариативность) тренировочных занятий является главным условием рациональности программирования восстановительного процесса. Это понятие включает в себя систему чередования тренировочных нагрузок (микроциклов), отличающихся не только разнообразной направленностью, но и различными объемами и уровнями их интенсивности.

Например, серия тренировок высокой напряженности, сменяется разгрузочными занятиями и восстановительными микроциклами. В разгрузочный день специалисты рекомендуют проводить занятия исключительно футбольной тематики, но значительно снижать их интенсивность (не более 15% от максимального уровня).

При составлении плана нагрузок на футболистов неплохо зарекомендовала себя и «маятниковая» система организации занятий, предусматривающая чередование упражнений (специфических и неспецифических):

- День первый. 80% футбольных и 20% неспецифических занятий;

- День второй. 80% неспецифических и 20% занятий футбольного направления;

- День третий. 90% - специфика и 10% общеразвивающих;

- День четвертый. 10% - специфика и 90% общеразвивающих;

- День пятый. 100% упражнений футбольной специфики;

- День шестой. 100% общеразвивающих упражнений.

Рассмотрим признаки, характерные для определения средств специфического и неспецифического типа.

Итак, специфическими являются средства, при которых происходят следующие процессы:

- нервно-мышечные усилия абсолютно соответствуют виду спорта;

- структура движений, выполняемых спортсменом, напоминает вид спорта, являющийся профилирующим (в нашем случае - футбол);

- развитие определенных групп мышц, на которые и выпадает основная физическая нагрузка футболиста.

Упражнения, не попавшие в данный список, являются неспецифическими средствами восстановления игроков.

Наиболее полноценное обеспечение процесса восстановления работоспособности футболиста обеспечивается периодическим обновлением программ упражнений, методов и способов тренировки, а также систем, применяемых средств.