**Занятие 17**

**Применение психологических средств восстановления перед игрой и между таймами.**

Напряженная тренировка – это огромная и неоспоримая польза для организма. Однако, как и в любом деле, здесь важно не перестараться. Правильный и качественный отдых после интенсивных нагрузок просто необходим. Как известно, любая нагрузка -  это стресс для организма, после неё нужно дать себе время расслабиться. Это относится не только к телу: нервная система тоже должна отдыхать. О способах восстановления после тренировки сегодня и поговорим.

С целью восстановления работоспособности перед игрой можно использовать аутогенную психомышечную тренировку, которая проводится в  позе «кучера»: спортсмен должен сесть на стул, раздвинув колени, положив предплечье на бёдра так, чтобы кисти рук свисали, не касаясь друг друга. Туловище не должно сильно наклоняться вперед, спина не касается спинки стула. В этой позе спортсмен произносит мысленно или шепотом: « я расслабляюсь и успокаиваюсь. Мои руки расслабляются и теплеют. Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные… Мои ноги расслабляются и теплеют… Моё туловище расслабляется и теплеет… Моя шея полностью расслабленная, теплая, неподвижная… Моё лицо расслабляется и теплеет. Моё лицо полностью расслабленное, теплое, неподвижное… Состояние приятного (полного, глубокого) покоя.»

Подобные формулы повторяют 2-6 раз подряд.

Для снятия чувства тревоги перед предстоящей игрой следует использовать формулу саморегуляции, направленную на расслабление скелетных мышц. Это задержит поступление в мозг импульсов тревоги. Формула саморегуляции следующая: «Отношение к соревнованиям спокойное… Полная уверенность в своих силах… Моё внимание полностью сосредоточено на предстоящей игре. Ничто постороннее меня не отвлекает… Любые трудности и разные помехи только мобилизуют на победу…»

Тренировка продолжается 2-4 минуты 5-6 раз ежедневно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психологические средства восстановления | | |
| **Психотерапия** | **Психопрофилактика** | **Психогигиена** |
| Внушенный сон | Психорегулирующая тренировка  (индивидуальная или коллективная) | Разнообразие досуга |
| Мышечная релаксация | Комфортабельные условия быта |
| Специальные дыхательные упражнения | Снижение отрицательных  эмоций |

Данные сеансы способствуют восстановлению функциональной реактивности органов и систем организма. Футболист быстрее возвращается в хорошее функциональное состояние, чем при обычном отдыхе.

**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.

**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.