

ББК 75.578  
П27

*Рецензент: доктор медицинских наук, профессор И.И.БАХРАХ*

**Перепекин В.А.**  
П27 Восстановление работоспособности футболистов. —  
М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. — 112 с. (Библиотечка тренера)

ISBN 5-94299-058-1

В учебном пособии рассматривается применение педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности футболистов после игровых и тренировочных нагрузок, предлагаются комплексы восстановительных средств на различных этапах круглогодичной тренировки футболистов.

Пособие предназначено для широкого круга специалистов в области футбола, а также преподавателей высших учебных заведений физической культуры.

**ББК 75.578**

**ISBN 5-94299-058-1**

© Перепекин В.А., текст, 2005  
© «Олимпия Пресс», оформление,  
издание, 2005

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Особенности применения средств восстановления в системе спортивной тренировки футболистов .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Педагогические средства восстановления .....</b>	<b>12</b>
2.1. Индивидуализация тренировочного процесса .....	13
2.2. Активный отдых.....	14
2.3. Планирование восстановительных циклов .....	15
2.4. Вариативность тренировочных нагрузок .....	16
2.5. Разминка .....	18
2.6. Чередование нагрузки и отдыха. Готовность организма к повторным нагрузкам.....	20
2.7. Выбор места и времени занятий .....	30
<b>3. Медико-биологические средства восстановления .....</b>	<b>32</b>
3.1. Питание футболиста .....	32
3.2. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности .....	39
3.2.1. Витамины и их аналоги .....	40
3.2.2. Поливитаминные препараты .....	46
3.3. Препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы .....	48
3.4. Применение лекарственных растений для восстановления работоспособности и лечения отклонений в состоянии здоровья спортсменов (фитотерапия) .....	52
3.4.1. Адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы в организме .....	53
3.4.2. Растения, нормализующие сон .....	60
3.5. Применение мазей, гелей и кремов .....	62
3.6. Физические средства восстановления .....	68
3.6.1. Бани .....	70
3.6.2. Ванны .....	72
3.6.3. Души .....	75
3.6.4. Массаж .....	76
3.6.4.1. Ручной массаж .....	76
3.6.4.2. Аппаратный массаж .....	81

<b>4. Психологические средства восстановления работоспособности</b>	84
4.1. Методы психологических воздействий .....	85
4.2. Применение психологических средств восстановления перед игрой и между таймами .....	90
<b>5. Употребление алкоголя .....</b>	93
<b>6. Комплексное применение средств восстановления .....</b>	95
<b>Литература .....</b>	104