**Восстановительные мероприятия в процессе подготовки юных футболистов**

направлены на адаптацию спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, повышение физической работоспособности и уменьшение спортивного травматизма. Такие мероприятия включают **педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические средства**. Наиболее эффективно комплексное применение восстановительных средств с учётом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья спортсменов и индивидуальных особенностей.

**Педагогические**

**Рациональное построение тренировки** — объём и интенсивность нагрузок соответствуют функциональному и психофизиологическому состоянию футболиста. Некоторые направления:

* **Оптимальное построение одного тренировочного занятия** и системы занятий в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла.
* **Вариация нагрузки и условий проведения занятий**. Регулярное переключение с одного вида деятельности на другой, введение в ходе тренировки упражнений для активного отдыха.

### Планирование восстановительных циклов — снижение общей нагрузки и изменение характера деятельности, переключение на упражнения, далёкие от футбола, после отдельного занятия, тренировочного микроцикла, соревнования. Психологические

**Снижают психологическое утомление** спортсмена, обеспечивают его эмоциональную стабильность и благоприятную среду для реабилитации. Некоторые средства:

* **Психотерапевтические приёмы** регуляции психологического состояния: аутогенная и психорегулирующая тренировки, внушение, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения.
* **Изменение тренировочного процесса** — исключение монотонности, однообразия за счёт включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

**Гигиенические**

**Рациональный распорядок дня**, чередование учёбы, тренировочных занятий и отдыха, личная гигиена, закаливание. Важно:

* выполнять различные виды деятельности в чётко определённое время;
* питаться регулярно и правильно;
* высыпаться.

**Питание** организуется с учётом тренировочных и/или соревновательных нагрузок, индивидуальных особенностей юных спортсменов, а также климатогеографических факторов.

### Медико-биологические

**Витаминизация** — дополнительное введение витаминов в зимне-весенний период, а также при особо напряжённых тренировках и соревнованиях. Дополнительный приём витаминов обычно назначают в дозе, не превышающей половины суточной потребности, во избежание интоксикации организма.
**Средства физио- и гидротерапии** — различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). **Средства общего воздействия** (массаж, ванны и т. д.) применяются по медицинским показаниям, но не чаще 1–2 раз в неделю.

**Важно**: медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.