



Рекомендовано к изданию  
научной редакцией издательства

Охраняется законом РФ об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
запрещается без письменного разрешения издателя.  
Любые попытки нарушения закона будут  
преследоваться в судебном порядке.

**Чирва, Б. Г.**  
Ч 64 Футбол. Самосохранение вратарями здоровья и спортивной работоспособности: учебно-методическое пособие [текст] / Б.Г. Чирва, А.А. Сорокин. – М.: ТБТ Дивизион, 2019. – 144 с.

ISBN 978-5-98724-130-1

Представлены меры и процедуры для сохранения вратарями профессиональных команд здоровья и спортивной работоспособности. Предлагаемые средства разработаны на основании научных данных в части медико-биологических и биомеханических проблем подготовки футболистов и с учетом специфики вратарской тренировочной и игровой деятельности и могут применяться вратарями самостоятельно.

Материалы предназначаются для вратарей профессиональных команд и юношеского возраста и тренеров вратарей.

**УДК 796.332**

**ISBN 978-5-98724-130-1**

© Б.Г. Чирва, А.А. Сорокин, составление, 2016, 2019  
© Оформление ТБТ Дивизион, 2016, 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>8</b>
-----------------------	----------

<b>Применение комплекса специальных «предразминочных» упражнений для нормализации тонуса и щадящего «вработывания» мышц ног .....</b>	<b>10</b>
---	-----------

<b>Исключение из практики подготовки ряда упражнений для развития гибкости, выполнение которых связано с риском повреждения коленного сустава.....</b>	<b>15</b>
--	-----------

<b>Выполнение специальных упражнений на растягивание соединительнотканых образований (стретчинга).....</b>	<b>17</b>
--	-----------

<b>Анатомо-физиологическое обоснование стретчинга.....</b>	<b>18</b>
--	-----------

<b>Методика проведения стретчинга.....</b>	<b>20</b>
--	-----------

Суть стретчинга и правила его выполнения .....	20
--	----

Упражнения на растягивание мышц плеча и туловища .....	22
---	----

Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра .....	24
---	----

Упражнения на растягивание приводящих мышц бедра .....	26
---	----

Упражнения на растягивание мышц задней поверхности бедра .....	27
---	----

Упражнения на растягивание икроножных мышц .....	28
--	----

<b>Сочетание стретчинга с разными медико- биологическими средствами сохранения здоровья и спортивной работоспособности .....</b>	<b>29</b>
--	-----------

<b>Противопоказания для выполнения стретчинга .....</b>	<b>29</b>
---	-----------

<b>Проведение самомассажа .....</b>	<b>31</b>
-------------------------------------	-----------

<b>Правила самомассажа.....</b>	<b>31</b>
---------------------------------	-----------

<b>Футбол. Самосохранение вратарями здоровья и спортивной работоспособности</b>	<b>3</b>
---	----------

Самомассаж мышц глаз .....	33
Самомассаж шеи и трапецевидных мышц .....	33
Самомассаж мышц спины, поясничной области и ягодиц .....	34
Самомассаж верхних конечностей .....	35
Самомассаж нижних конечностей .....	36
<b>Профилактика зрительного утомления .....</b>	<b>38</b>
<b>Мышечная релаксация .....</b>	<b>42</b>
<b>Проведение гидропроцедур .....</b>	<b>45</b>
Общая характеристика воздействия гидропроцедур .....	45
Характеристика отдельных гидропроцедур .....	46
Разновидности душей и особенности их принятия .....	46
Разновидности ванн и особенности их принятия .....	48
Локальные (ножные) холодовые гидропроцедуры .....	52
Купание в разной по составу и температуре воде .....	53
Специфика проведения гидропроцедур в разных климатических и географических условиях .....	54
<b>Использование разных видов баней и саун .....</b>	<b>56</b>
Общая характеристика воздействия баней и саун .....	56
Характеристика воздействия русской парной бани .....	57
Характеристика воздействия финской суховоздушной бани .....	58
Характеристика воздействия турецкой бани .....	60
Рекомендации по применению разных видов бань и саун .....	60
<b>Тейпирование .....</b>	<b>63</b>
<b>Обычное и специализированное питание вратарей .....</b>	<b>64</b>
Основные «спортивные» задачи питания вратарей .....	64
Характеристика основных пищевых компонентов .....	66
Углеводы .....	66

Белки .....	67
Жиры .....	69
Витамины .....	70
Минеральные вещества.....	72
Вода .....	73
Особенности потребления вратарями основных пищевых компонентов для качественного выполнения профессиональной деятельности.....	74
Профессиональная деятельность как фактор, определяющий потребности вратарей в основных пищевых компонентах .....	74
Потребности вратарей в углеводах и особенности потребления пищевых продуктов, содержащих углеводы .....	76
Потребности вратарей в белках и особенности потребления пищевых продуктов, содержащих белки .....	78
Потребности вратарей в жирах и особенности потребления пищевых продуктов, содержащих жиры .....	79
Потребности вратарей в витаминах и особенности потребления пищевых продуктов, содержащих витамины .....	80
Потребности вратарей в минеральных соединениях и особенности потребления пищевых продуктов, содержащих минеральные соединения .....	81
Потребности вратарей в воде и особенности ее потребления .....	82
Рекомендации по оптимальному обычному питанию вратарей .....	84
Общие правила оптимального обычного питания футболистов .....	84
Оптимальный режим обычного питания вратарей.....	85
Оптимальный рацион обычного питания вратарей.....	87
Особенности рациона обычного питания вратарей в разных климатических и географических условиях .....	91

Рекомендации по специализированному «спортивному питанию» вратарей.....	94
Общая характеристика специализированных продуктов «спортивного питания».....	95
Использование вратарями специализированных продуктов «спортивного питания» для ускорения восстановления и сохранения здоровья в период напряженных тренировок .....	96
Использование вратарями специализированных продуктов «спортивного питания» для более успешного решения отдельных тренировочных задач.....	102
Использование вратарями специализированных продуктов «спортивного питания» для более успешного проведения соревновательных игр и послеигрового восстановления .....	108
Общие правила потребления специализированных продуктов «спортивного питания» .....	112
<b>Рекомендации по сохранению вратарями здоровья в первое время после завершения карьеры профессионального футболиста.....</b>	<b>113</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>118</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>121</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>134</b>