**Средства восстановления в лёгкой атлетике.**

Немаловажным средством является диспанцеризация обучающихся, соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций врача, использование средств контроля и самоконтроля.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся предусмотрено: диспансерное обследование не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

*Медицинское обеспечение.*

Включает в себя:

- контроль использования обучающихся фармакологических средств.

- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, обучающихся физкультурой и спортом;

- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;

- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма обучающихся;

- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;

- восстановление здоровья обучающихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;

- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

*Диспансерное обследование включает в себя:*

- осмотр врача по спортивной медицине,  врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.

- исследование физического развития.

- функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.

- флюорография органов грудной клетки.

- электрокардиография.

- клинический анализ крови и мочи.

- биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

*Восстановительные мероприятия.*

Важную роль в подготовке легкоатлета играют восстановительные мероприятия.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками спортсменам рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторный бег), который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (езда на велосипеде). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 ударов в минуту.

*Специальные средства восстановления, используемые в подготовке легкоатлетов, можно подразделить на три группы:*

- педагогические,

- психологические

- медико-биологические.

Педагогические средства являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

*Из психологических средств используются:*

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряжённых физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-легкоатлета можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

*К физическим средствам восстановления относят:*

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная баня;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Фармакологические препараты применяются с учётом возраста и подготовленности спортсмена, под присмотром специалиста. При этом учитывается, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся углубленного уровня сложности) проводится после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.