

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о медико-восстановительных мероприятиях**  
**Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного**  
**образования «Детско-юношеская спортивная школа**  
**«Владикавказская академия спорта»**

1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008), Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125).

2. Настоящее Положение устанавливает порядок и организацию медико-восстановительных мероприятий МАОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа «Владикавказская академия спорта» (далее - ДЮСШ).

3. ДЮСШ реализует дополнительные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта: футбол, теннис, вольная борьба.

4. Содержание дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программы в области физической культуры и спорта предусматривают организацию медико-восстановительных мероприятий. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и юных спортсменов. Выбор средства восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

5. Медико-восстановительные средства делятся на группы:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

6. Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются не эффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. В более узком понимании педагогические средства это рациональное использование тренировочных нагрузок, сочетание работы и отдыха, подбор посильных эффективных упражнений.

7. Психологические средства восстановления условно разделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции,

комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветочные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

7.1. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме, использование музыкального сопровождения занятий.

#### 8. Медико-биологические средства восстановления.

8.1. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

8.2. Физические факторы. Их применение основано на способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры, эффективность и направленность которых зависит от температуры и химического состава воды. В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны.

8.3. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

8.4. Фармакологические средства восстановления и витамины применяются только по назначению врача строго индивидуально, по конкретным показаниям.

#### 9. Медико-биологический контроль.

##### 9.1. Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

##### 9.2. Задачи медико-биологического обследования:

- а) контроль состояния здоровья обучающихся;
- б) определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся;
- в) определение переносимости нагрузок;
- г) лечебно-профилактические мероприятия.

##### 9.3. Формы медико-биологического контроля:

- углубленное обследование в начале и в конце учебного года;

##### 9.4. Задачи медико-биологического обследования:

- а) определение состояния здоровья;
- б) выявление всех отклонений от нормы;
- в) выявление ранних признаков перенапряжения;
- г) выявление остаточных явлений после травм, болезней;
- д) коррекция тренировочного процесса.

10. На тренировочном этапе с ростом уровня подготовленности увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Прирост общего объема за год должен составлять примерно 10-15 %. Повышение интенсивности занятий происходит за счет увеличения объема специальных упражнений, средств скоростно-силовой подготовки, количества соревнований.