

временный двушажный коньковый ход.

По вопросу применения или неприменения палок при начальном обучении технике передвижения на лыжах мнения респондентов разделились примерно поровну. Поэтому при обучении детей дошкольного возраста, у которых опора на палки при передвижении не столь значительна, разучивание ступающего и скользящего шага без палок вполне допустимо.

К основным видам лыжных ходов для дошкольников необходимо добавить одновременный бесшажный ход, ранее не изучаемый из-за недостаточного скольжения деревянных лыж. Изучение этого хода стало возможно в связи с использованием более скользких пластиковых лыж, и он вполне доступен детям 5-7 лет.

Результаты анкетирования подтвердили необходимость обучения дошкольников одновременному двушажному коньковому ходу. Передвигаясь на лыжах коньковым ходом, дети часто чувствуют себя более естественно, чем когда пытаются сохранить свои лыжи параллельно, особенно те из них, у которых есть опыт катания на роликовых коньках или на льду.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голощёкина, М.П. Лыжи в детском саду / М.П. Голощекина. – М. : Просвещение, 1972. – 96 с.

REFERENCES

1. Goloshchyokina, M.P. (1972), Skis in kindergarten, Education, Moscow.

Контактная информация: sga181054@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.11.2014.

УДК 613.956

КОМПЛЕКСНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Наталья Васильевна Мургаева, кандидат биологических наук, доцент,

Татьяна Александровна Дарбакова, кандидат медицинских наук, доцент,

Сергей Николаевич Прошкин, кандидат педагогических наук, доцент,

Павел Анатольевич Шаглинов, ассистент,

Калмыцкий государственный университет" (ФГБОУ ВПО "КалмГУ"), г. Элиста

Аннотация

В исследовании приняли участие студенты Калмыцкого государственного университета. В работе проводился социологический опрос (анкетирование) по изучению факторов, влияющих на здоровье и функциональное состояние студентов. Изучалось физическое развитие с использованием антропометрических методик: соматометрических; физиометрических. Материалом для оценки иммунологического статуса служили смывы с ладонной поверхности и буккальной полости. При изучении неблагоприятных факторов, воздействующих на состояние здоровья студенческой молодежи, выделили: недостаточную двигательную активность, нарушение режима сна, питания, курение, употребление когда-либо алкогольных напитков, нерациональное использование свободного времени. Показатели неспецифического иммунитета свидетельствует о напряжении гомеостатических и адаптационных резервов.

Ключевые слова: здоровье, анкетирование, адаптация, неспецифическая резистентность, социально-гигиеническое исследование, двигательная активность, физическое развитие, студенты, вуз.

STUDENTS HEALTH CONDITIONS COMPREHENSIVE RESEARCH

*Natalya Vasilevna Murgaeva, the candidate of biological sciences, senior lecturer,
Tatyana Aleksandrovna Darbakova, the candidate of medical sciences, senior lecturer,
Sergey Nikolaevich Proshkin, the candidate of pedagogic sciences, senior lecturer,
Pavel Anatolevich Shaglinov, the assistant,*

Kalmyk State University, Elista, Kalmyk Republic, Russian Federation

Annotation

The current research involved students of Kalmyk state university. Sociological survey (questionnaire) was carried out to investigate the factors affecting the health and functional status of the students. Physical development was studied by using the anthropometric techniques such as somatometric and physiometric methods. Swabs from the palmar surface and the buccal cavity were studied to assess the immune status. Lack of motor activity, improper sleep and nutrition regime, smoking, drinking alcoholic beverages, irrational use of free time were identified as main adverse factors affecting the health condition of students. Index of nonspecific immunity indicates the stress of homeostatic and adaptive reserves.

Keywords: health, survey, adaptation, nonspecific resistance, socio-hygienic research, motor activity, physical development, students, higher education.

На сегодняшний день назрела необходимость в изучении состояния здоровья студенческой молодежи конкретного региона, в частности Республики Калмыкия с учетом условий обучения и быта. Изучение научной литературы о проблемах здоровья студенческой молодежи показывает, что за последние годы она стала еще более обсуждаемой, однако основной объем информации дается о здоровье студентов технических вузов и вузов центральных регионов России [3, 7].

Здоровье является определяющим фактором в формировании человеческого счастья и обуславливает успешность социального и экономического развития [2]. А.В. Сочнев [10] выделяет следующие факторы, по которым индивид оценивает своё здоровье: самооценка здоровья, медицинская информированность, место здоровья в системе жизненных ценностей, наличие вредных привычек, экологические установки, влияние стрессовых ситуаций и факторов, потребности в физической активности.

Гиподинамия, гипокинезия, нарушения режима питания и дня характерны для большей части городского населения, и особенно людей умственного труда, куда также относятся и студенты вузов. Малоподвижный образ жизни, помимо функциональных нарушений, вызывает снижение сопротивляемости организма «инфекционным заболеваниям» [6].

Цель исследования – комплексное изучение состояния здоровья студентов Калмыцкого государственного университета в процессе обучения.

Задачи исследования:

1. Изучить изменения показателей состояния здоровья студентов в зависимости от образа жизни.
2. Определить уровень физического развития студентов.
3. Дать социально-гигиеническую оценку состояния здоровья студентов.
4. Изучить комплекс факторов, вызывающих функциональные нарушения у студентов.

Исследования проводились в Калмыцком государственном университете. В исследованиях участвовало 160 студентов 1-2 курсов юноши, в возрасте 17-18 лет. Исследования проводилось в следующие этапы:

На первом этапе работы проводился социологический опрос (анкетирование) по изучению факторов, влияющих на здоровье и функциональное состояние студентов. На втором этапе – изучение физического развития студентов Калмыцкого госуниверситета. Исследование физического развития проводилось с использованием антропометрических

методик: соматометрических – длина тела (рост), масса тела (вес), окружность и экскурсия грудной клетки; физиометрических – жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук. Тип вегетативной регуляции рассчитывали по индексу Кердо. Индекс Кердо – это показатель вегетативного тонуса, он оценивает деятельность вегетативной нервной системы. Материалом для оценки иммунологического статуса служили смывы с ладонной поверхности и буккальной полости.

Термин «здоровье» можно трактовать, как интегративный показатель состояния человека, определяемый физическими (соматическими), психическими и социальными показателями. Правильным было бы употреблять термин «общественное здоровье» в отношении студентов университета [5].

В результате тестирования выяснилось, что студенты университета высоко оценивают значение физической культуры и спорта для здорового образа жизни (41%), данный процент дал опрос студентов факультетов педагогического образования и биологии, среднего профессионального образования. А что физические нагрузки скорее нужны, чем не нужны, считают (53%) студенты экономического и физико-математического факультетов.

По данным анкетирования выявлено, что 45,5% студентов Калмыцкого госуниверситета придерживаются режима питания, при этом 85% считают, что рациональное питание является составной частью здорового образа жизни.

Данные анкетного материала позволили выявить и ряд других отклонений в режиме дня студентов, в частности, нарушение режима сна. Придерживаются режима сна только 38,5% студентов университета. Нарушение режима сна связано с сокращением его продолжительности (ранний подъем и поздний отход ко сну). Основными причинами недосыпания студенты называют большие учебные нагрузки, а также нерациональное планирование режима дня.

Изучение заболеваемости студентов Калмыцкого госуниверситета показало, что первое место в структуре заболеваемости занимают нарушения опорно-двигательного аппарата, в частности, нарушения осанки (46,9%), второе – и третье – заболевания органов дыхания (26,5%) в виде респираторных заболеваний и желудочно-кишечного тракта (26,5%), в основном при не соблюдении режима питания.

Анализ ответов респондентов на вопрос: «Какие из следующих проблем физического здоровья молодежи Вы считаете наиболее актуальными?» показал, что на первое место студенты ставят проблему СПИДа, далее курение, употребление алкогольных напитков, наркоманию.

Анализ анкет студентов показал, что малоподвижный образ жизни является одним из факторов нарушения режима труда и отдыха. На вопрос «Как вы проводите свободное время?» студенты ответили, что смотрят телевизор (25%), работают за компьютером (10%), нет свободного времени (15%), и только 15% занимаются спортом.

Особое место среди факторов, характеризующих отношение студентов к своему здоровью, занимает двигательная активность, которая практически путем формирует новые двигательные навыки, дающие оздоровительный эффект по отношению к себе. В результате данной мотивации складывается собственный стиль поведения. Следует отметить, что очень важная область образа жизни студенческой молодежи остается вне должного внимания, – это вредные привычки. Данные нашего исследования показали, что среди опрошенных студентов курили 19,5%, употребляли когда-либо алкогольные напитки 29,5%. Мы можем отметить тот факт, что большинство молодых людей не имеют четкой мотивации на здоровый образ жизни. И табакокурение является одной из форм девиантного поведения, влекущей за собой, как правило, употребление алкогольных напитков, наркотизацию.

На следующем этапе исследования был проведен сравнительный анализ физического развития юношей Калмыцкого государственного университета. Многочисленными

исследованиями установлено, что эффективность учебного процесса во многом зависит от адаптационных возможностей организма к новой среде, в которую попадает студент при поступлении в вуз. И одним из факторов устойчивости организма к условиям среды является физическое развитие. На наш взгляд, важно знать динамику уровня физического развития и, как выше уже было отмечено, динамику состояния здоровья студентов вуза.

По весоростовым показателям физического развития между студентами разных факультетов (педагогического образования и биологии, экономического, физико-математического, среднего профессионального образования) достоверных различий не отмечалось. Динамика показателей физического развития юношей представлена в таблицах 1-2. При анализе динамики силовых показателей физического развития выявлено их равномерное повышение как в одной, так и в другой группах студентов.

Измерение параметров состава тела проводилось прибором Tanita BC-601 на основе биоимпедансного анализа.

Таблица 1

Динамика антропометрических показателей юношей (M±m)

Факультет	Рост (см)	Вес (кг)	Мышечная масса (кг)	Содержание жировой массы (%)	ИМТ
Педагогическое образование и биология	174,2±1,4	65,6 ±2,1	50,3±1,4	16,5±1,4	22,20±0,5
Экономическое образование	173,6±1,4	64,5±1,9	48,9±1,8	17,1±1,2	20,31±0,5
P	>0,05	>0,05	<0,01	<0,01	<0,01

Таблица 2

Динамика физиометрических и соматометрических показателей юношей (M±m)

Факультет	ЖЕЛ (л)	Сила кисти (кг)		Окружность гр. клетки (см)	
		Правая	Левая	Вдох	Выдох
Педагогическое образование и биология	3,7±0,1	32,9±1,8	31,6±2,0	96,8±1,7	89,8±1,4
Экономическое образование	2,9±0,1	27,4±1,6	27,5±1,5	91,0±1,2	85,9±1,3
P	<0,01	<0,01	>0,05	<0,01	<0,01

Достоверные различия (P<0,01) между группами студентов отмечались по таким показателям как: жизненная ёмкость легких, сила кисти (правой), окружность грудной клетки. В обследуемых группах юношей отмечают высокие показатели веса и силы мышц кистей, что подтверждают литературные сведения быстрым нарастании скелетной мускулатуры в данных возрастных группах юношей. Показатели кистевой динамометрии отражают степень развития нейромоторной функции организма, степень развития мышечного аппарата и являются критерием общей работоспособности [11]. Динамика роста показателей ЖЕЛ свидетельствует об улучшении функциональных особенностей альвеол, т.е. повышении газообменных способностей легких у студентов педагогического образования и биологии, в частности профиля «физкультурное образование».

Анализ полученных данных в группе юношей экономического образования, не выявил достоверных различий в показателях, характеризующих физическое развитие.

При изучении одного из важнейших морфологических признаков физического развития человека – массы тела установлено, что имеет значение не сама по себе масса тела, а составляющие ее компоненты (масса мышечной, жировой и костной ткани). При этом наиболее чувствительными к изменениям уровня двигательной активности являются мышечная и подкожно-жировая масса.

С помощью индекса массы тела (ИМТ) можно оценить возможный риск развития заболеваний, связанных с избыточной массой тела. Для людей старше 18 лет нормальным считается индекс от 19 до 23. По результатам исследования установлено, что среднее значение ИМТ у студентов университета составило 20,98. При этом 3,2% обследованных студентов имеют низкий показатель ИМТ. Им следует откорректировать данный показатель.

В работе использовались также и расчётные индексы телосложения (ИТ): Кетле, жизненный индекс. Соотношение между весом и ростом по Кетле в диапазоне от 416 до

450 г/см оценивается как показатель излишней упитанности, от 401 до 415 – хороший показатель, 400 – наилучший для мужчин, от 369 до 389 – средний показатель упитанности, от 320 до 359 – плохой показатель.

В группе юношей экономического факультета и педагогического образования и биологии весоростовой индекс Кетле характеризуется как средний показатель упитанности, соответственно 371 и 376. Таким образом, мы можем заключить, что величины ИТ в исследуемых группах характеризуются, как средневозрастные показатели.

Жизненный индекс определяется развитием дыхательной функции грудной клетки. Таким образом, в группе юношей профиля экономическое образование, показатель жизненного индекса оценивается как ниже среднего, соответственно 44,9. В группе юношей профиля педагогическое образование и биология, по данному показателю также оценивается ниже средних величин – 56,4. Однако в данной группе отмечается тенденция в сторону улучшения показателя.

Процесс адаптации студентов к новым условиям жизни обеспечивается деятельностью специализированных функциональных систем [1]. Адаптивная функция организма к учебному процессу в ВУЗе определяется физическими и психическими показателями: адаптация к физическим нагрузкам, адаптация к учебным нагрузкам, социальная адаптация к новому коллективу. При этом главной в процессе приспособления является сердечно-сосудистая система, обеспечивающая физическую и умственную работоспособность за счет кровообращения.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы в процессе обучения дает возможность спрогнозировать уровень функциональной готовности и узнать, как справится организм с поставленной задачей. Кроме того, показатели ее состояния могут послужить и основным критерием при выборе физических нагрузок [1].

Возможности сердечно-сосудистой системы в условиях умственных и физических нагрузок – это один из главных показателей функционального состояния при изучении здоровья студенческой молодежи.

Тип вегетативной регуляции рассчитывали по индексу Кердо. Индекс Кердо – это показатель вегетативного тонуса, он оценивает деятельность вегетативной нервной системы.

У студентов экономического факультета отмечается преобладание симпатического уровня вегетативной регуляции, что отражается на срыве адаптационных механизмов.

У студентов педагогического образования и биологии данный показатель находится в пределах нормы вегетативного равновесия.

Большое значение в диагностике донозологических нарушений гомеостаза имеет угнетение системы неспецифической резистентности, которая в первую очередь обеспечивает устойчивость организма к микробным воздействиям. При этом происходит снижение функционального состояния биологических барьеров – кожных покровов и слизистых оболочек, что обусловлено угнетением активности тканевых бактерицидных субстанций [8].

Несмотря на доступность кожи для поступления микроорганизмов из окружающей среды, микробиоценоз резидентной микрофлоры кожных покровов является достаточно постоянным. Воздействие различных негативных факторов окружающей среды (нерациональное питание, курение и др.), способствующих снижению иммунологической реактивности кожи, обуславливают увеличение числа микроорганизмов и появление транзитных форм.

По данным Долгих В.В., Ракова Е.Б., Немченко У.М. [4], нормальная микрофлора находится в прямой зависимости от факторов окружающей среды, как пусковых моментов нарушений, способствующих возникновению ряда патологий. Эти авторы используют термин «микробная экология человека» наряду с понятием «микробиоценоз», причем изучение касается в основном микрофлоры кишечника.

В нашем случае мы попытались выявить неблагоприятное действие факторов окружающей среды на организм на ранних стадиях развития патологического процесса. При этом именно изменение иммунологической реактивности организма может быть одним из ранних проявлений этого воздействия. Ряд показателей неспецифической резистентности кожи и слизистой ротовой полости интегрально характеризуют антимикробный иммунитет человека и, в целом, иммунологическую реактивность организма, отражая настоящее состояние и прогнозировать состояние здоровья [9]. С учетом неинвазивности и технической простоты выполнения методы их определения могут использоваться для массового иммуноскрининга и иммуномониторинга населения, в том числе и студенческих коллективов.

Материалом для исследования служили смывы с ладонной поверхности и буккальной полости. На момент обследования жалоб на плохое самочувствие и нарушение функций организма студенты не высказывали. Как санитарно-показательные микроорганизмы были выбраны общее микробное число, и как детализация наличие стафилококка.

Выделение и идентификацию микроорганизмов проводили по общепринятым методикам на основании морфологических и культуральных свойств. Для изучения аэробной микрофлоры посеvy производили на отечественные питательные среды (стерильном желточном и мясопептонном агаре (МПА)). Посевы культивировали в соответствующих условиях в течение 24-48 часов при температуре 37°C. После инкубации на питательной среде, подсчитывают общее количество выросших колоний и число колоний штамма стафилококка. Была применена методика определения общего микробного числа и стафилококка путем посева смывов на питательные среды и последующего учета колоний. Взятие смывов с ладонной поверхности рук и буккальной поверхности производилось стерильными ватными тампонами, смонтированными в пробирки.

В норме у здоровых людей неспецифические факторы защиты обеспечивают бактерицидные свойства кожи и на закрытых поверхностях кожных покровов обнаруживается манныутилизирующий стафилококк в количестве не более 2-х клеток на 1 см² кожи (не более 8 колоний на поверхности одной бакпечатки) и до 10 клеток на 1 см² общей поверхностной микрофлоры (до 40 колоний на поверхности бакпечатки).

Общее кол-во микробов в смывах с ладонной поверхности рук рассматривалось нами как показатель неспецифического иммунитета с нижеуказанной градацией: до 100 КОЕ – удовлетворительно, >100 КОЕ – неудовлетворительно. У 80 студентов (50%) был зафиксирован удовлетворительный показатель, в то же время у 28 (17,5%) студентов определялось 100÷200 КОЕ, у 15 (9,4%) – 200÷300 КОЕ, у 36 (22,6%) – рост отсутствовал. Наличие стафилококка, как наиболее агрессивного и устойчивого микроорганизма было диагностировано у 1,9% студентов, что требует дальнейшего углубленного изучения их состояния здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате комплексных исследований установлено:

Равнозначность весоростовых показателей обследованного контингента разных направлений подготовки позволяет считать, что основная масса студентов находится в средневозрастных пределах и значительных количественных изменений в данных возрастных группах не отмечается.

У студентов педагогического образования и биологии, профиля физкультурное образование достоверно высокие показатели по ряду физиометрических и соматоскопических данных (ЖЕЛ, силы правой кисти, окружности грудной клетки), что объясняется определенными коррективами занятий физической культуры и спорта. Индекс телосложения по Кетле у студентов университета характеризуется как средний тип телосложения. Значимыми факторами в ухудшении здоровья студентов являются низкая двигательная активность, курение, употребление алкогольных напитков, не соблюдение гиги-

енических нормативов режима питания, учебы и отдыха.

Показатели неспецифического иммунитета свидетельствует о напряжении гомеостатических и адаптационных резервов, угнетении тканевых бактерицидных субстанций у половины обследованного контингента и являются отражением состояния здоровья студентов 1-2 курсов Калмыцкого государственного университета в период обучения за 2013-2014уч.г.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ «Социально-гигиеническое состояние здоровья студентов Калмыцкого государственного университета». Региональный конкурс «Северный Кавказ: традиции и современность» 2014 – Республика Калмыкия, № 14-16-08007.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М. : Медицина, 1997. – 265 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2003. – 417 с.
3. Батысов, В.Ю. Комплексное социально-гигиеническое исследование состояния здоровья студентов технического вуза : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.33 / Батысов Вадим Юрьевич. – Казань, 2001. – 22 с.
4. Долгих, В.В. Микробная экология человека как индикатор негативных воздействий окружающей среды / В. В. Долгих, Е. Б. Ракова, У.М. Немченко // Санитарный врач. – 2013. – № 3. – С. 14-16.
5. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 520 с.
6. Пипко, Е.А. Креативный комплекс средств, оздоровления студентов вуза / Е.А. Пипко, И.Т. Балдашинов // Вестник университета Российской академии образования. – 2007. – № 1. – С. 69-72.
7. Пономаренко, И.И. Гигиеническая оптимизация обучения и укрепления здоровья студентов технических вузов : автореф. дис. ... д-ра. мед. наук : 14.00.07 / Пономаренко Игорь Иванович. – М., 1990. – 40 с.
8. Рахманин, Ю.А. Научные основы диагностики донозологических нарушений гомеостаза при хронических химических нагрузках / Ю.А. Рахманин, Н.Н. Литвинов // Гигиена и санитария. – 2004. – № 1. – С. 9-11.
9. Клемпарская, Н.Н. Оценка иммунологической реактивности людей на основании состояния аутофлоры кожи и полости рта : метод. рекомендации / Н.Н. Клемпарская, Г.А. Шальнова ; Институт биофизики М-ва здравоохранения СССР. – М. : Институт биофизики МЗ СССР, 1978. – 12 с.
10. Сочнев, А.В. Поведенческие факторы здоровья молодежи / А.В. Сочнев // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007. – № 1 (6). – С. 113-117.
11. Ямпольская, Ю.А. Физическое развитие школьников – жителей крупного мегаполиса в последние десятилетия: состояние, тенденции, прогноз, методика скрининг-оценки : дис. в виде научного доклада ... д-ра мед. наук : 03.00.14 / Ямпольская Юлия Абрамовна. – М., 2000. – 76 с.

REFERENCES

1. Baevsky, R.M. and Berseneva, A.P. (1997), *Evaluation of adaptive capacity of the organism and the risk of diseases*, Medicine, Moscow.
2. Baronenko, V.A. and Rapoport, L.A. (2003), *Student health and physical education*, Alpha-M, Moscow.
3. Batyasov, V.Yu. (2001), *Complex social and hygienic study of the health conditions of students of a technical college*, dissertation, Kazan.
4. Dolgih, V.V., Rakov, E.B. and Nemchenko, Yu.M. (2013), “Microbial ecology of man as an indicator of the negative effects of the environment”, *Sanitary doctor*, No. 3, pp. 14-16.
5. Lisitsyn, Y.P. (2002), *Public health and health care*, GEOTAR-MED, Moscow.
6. Pipko, E.A. and Baldashinov, I.T. (2007), “Creative set of tools of health improvement of university students”, *Bulletin of the University of the Russian Academy of Education*, No. 1, pp. 69-72.

7. Ponomarenko, I.I. (1990), *Hygienic optimization of education and health promotion of students of technical colleges*, dissertation, Moscow.

8. Rahmanin, Y.A. and Litvinov, N.N. (2004), “Scientific bases of diagnosis prenosological disorders of homeostasis in chronic chemical load”, *Health and sanitation*, No. 1, pp. 9-11.

9. Klemparskaya, N.N. and Shalnova, G.A. (1978), *Evaluation of immunological reactivity of people based on the state autoflora skin and oral cavity*, Institute of Biophysics, USSR Ministry of Health, Moscow.

10. Sochnev A.V. (2007), “Behavioral factors of youth health”, *Bulletin of the N.I. Lobachevski Nizhny Novgorod University*, No. (6), pp. 113-117.

11. Yampolskaya, Y.A. (2000), *Physical development of pupils – the inhabitants of a large metropolis in recent decades: Status, Trends, Forecast, methods of screening assessment*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: nv_murgaeva@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.12.2014.

УДК 796.856.2

ВОССТАНОВЛЕНИЕ, КАК ФАКТОР ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Ольга Федоровна Мухачёва, аспирант,

Александр Юрьевич Клопов, кандидат педагогических наук,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье представлены результаты исследования по разработке и апробированию педагогических технологий формирования и закрепления методов восстановления у высококвалифицированных тхэквондистов. Раскрыта взаимосвязь восстановительного и учебно-тренировочного периода. Объективным показателем высокой эффективности разработанной системы восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном процессе является формирование и укрепление у спортсменов постоянного самостоятельного применения восстановительных процедур.

Ключевые слова: тренировочный процесс, нагрузка, восстановление, индивидуальный подход, работоспособность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.01.119.p124-126

RECOVERY AS FACTOR OF ACHIEVING HIGH SPORTS RESULTS

Olga Fedorovna Mukhacheva, the post-graduate student,

Alexander Yuryevich Klopov, the candidate of pedagogical sciences,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article presents the results of the study on developing and testing the pedagogical technologies of formation and fixation of recovery methods among the highly qualified taekwondo players. These results were obtained by regular use of the restoration techniques in the training and competitive process. Interconnection between the recovery and the training period has been disclosed. The objective indicator of the high efficiency of the developed system of restoration activities in the training process is the formation and strengthening of the athlete's constant independent use of recovery procedures.

Keywords: training process, loading, restoration, individual approach, capacity.

Спортивная деятельность выступает не только в роли сближения большого числа разноязычных спортивных коллективов и формирования отношений, но и требует высокого уровня проявления индивидуальных качеств каждого спортсмена, является сферой проявления всех возможностей человеческого организма. Спорт высших достижений