

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

требует от спортсмена проявления максимального напряжения, физической и психологической устойчивости в постоянно меняющейся обстановке. Система подготовки спортсменов постоянно совершенствуется и развивается, тренировочные нагрузки возрастают, особенно предсоревновательные. Переносимость спортсменами этих нагрузок и обеспечение полноценного восстановления организма становится всё более актуальной.

Увеличение нагрузок и повышение уровня эффективности учебно-тренировочного процесса возможно при научно обоснованной методике восстановления, учитывающей индивидуальные особенности спортсмена и уровень его подготовленности.

Качественное восстановление работоспособности спортсмена и нормальное функционирование организма после тренировочных, предсоревновательных и соревновательных нагрузок – это неотъемлемая часть правильно спланированной и организованной системы учебно-тренировочных занятий.

Мы имеем широкий спектр восстановительных мероприятий – это педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления. Используемое средство должно быть достаточным для обеспечения восстановительных реакций и предупреждения срывов механизмов адаптации, а так же оно не должно снижать эффективность учебно-тренировочного процесса и скорость течения естественных восстановительных процессов.

Тренер, передавая спортсмену все свои знания, умения и навыки, не может рассчитывать на быстрый рост спортивных результатов. Этот длительный и многогранный процесс требует жёсткого и чёткого выполнения не только тренировочных нагрузок, но и контроля восстановления работоспособности спортсмена. Наряду с учётом восстановления работоспособности, тренер составляет месячный индивидуальный план подготовки каждого спортсмена, учитывает и контролирует его выполнение.

Нами использован медицинский комплекс, в который входит 5 восстановительных аппаратов: сауна, инфракрасная сауна, персональный многофункциональный терапевтический массажер Seragem Master – M 3500, водная массажная кровать и акрокриотерапевтический комплекс «Крион».

В сентябре 2013 года среди спортсменов высшего спортивного мастерства проведено анкетирование с целью выявления кто, как и когда применяет самостоятельно восстановительный комплекс для повышения своей работоспособности. Анкетирование показало, что, помимо участия в постоянных учебно-тренировочных занятиях, дополнительной нагрузки спортсмены не получают. За исключением только тех, кто включен в сборную команду Российской Федерации и регулярно привлекаются на сборы. По результатам проведённого анкетирования до каждого спортсмена было доведено, что они будут в обязательном порядке посещать рекомендованные им восстановительные мероприятия под руководством тренера. Каждому спортсмену назначался индивидуальный комплекс восстановительных процедур.

Результаты ведущих спортсменов, ожидаемые как в общей и специальной физической подготовке, так в учебном и соревновательном процессе подтвердились и улучшились (табл. 1).

В результате тренировочных мероприятий, выступления на соревнованиях различного уровня и соблюдения жёсткого режима, а также правильного применения восстановительного комплекса, спортсмен учебно-тренировочной группы пятого года обучения за последние полгода дважды выполнил норматив мастера спорта РФ, а затем норматив мастера спорта международного класса. Три спортсмена группы высшего спортивного мастерства выполнили норматив мастера спорта международного класса по тхэквондо (ВТФ). Неукоснительное соблюдение спортивного режима в комплексе с восстановительными процедурами с постоянным контролем и самоконтролем приводят к достижению поставленных результатов.

Таблица 1

**Контрольные нормативы по СФП за 2013-2014 учебный год**

Ф.И.О.	Скоростная сила			Статистическая сила			СФП		Гибкость		Дата СФП
	Бег 30 м. сек	Бег 3000 м. мин	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (раз)	Отжимание (раз)	Поднос ног к перекладине (раз)	Число ударов по мешку за 8 сек.	Число ударов по мешку за 3 мин.	Наклон вперед, балл	Шпагаты	
<b>Норма</b>	<b>6,0</b>	<b>11,50</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Ч.М.Ю.	6,0	11,50	248	7	35	15	14	118	0	0	15.10.13
	6,0	11,50	251	8	38	15	13	121	0	0	15.05.14
<b>Норма</b>	<b>5,0</b>	<b>10,50</b>	<b>280</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>140</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Н.И.В.	4,9	10,40	281	18	70	20	15	141	0	0	15.10.13
	4,9	10,45	282	18	70	20	15	140	0	0	15.05.14
<b>Норма</b>	<b>5,0</b>	<b>10,50</b>	<b>280</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>140</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Н.В.В.	5,0	10,50	282	18	70	20	15	140	0	0	15.10.13
	5,0	10,50	285	18	70	20	15	142	0	0	15.05.14

Сочетание процессов утомления и восстановления – физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам. В процессе разработки комплекса восстановления важно учитывать не только индивидуальные особенности каждого спортсмена, а так же генетически заложенные в организме способности к восстановлению, но и необходимость применения восстановительных средств во всех звеньях тренировочного и соревновательного дня.

**Контактная информация:** olich2385@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 15.01.2014.*

**УДК 37.01**

**СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПРАКТИКИ ПОДБОРА, ПОДГОТОВКИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ АРТИЛЛЕРИЙСКИХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ РОССИИ В XVIII – НАЧАЛЕ XX ВВ.**

*Валерий Юрьевич Новожилов, доктор исторических наук, доктор педагогических наук, Заслуженный работник культуры Российской Федерации, Заместитель главнокомандующего внутренними войсками Министерства внутренних дел Российской Федерации – начальник управления по работе с личным составом Главного командования внутренних войск МВД России, Москва,*

*Василий Георгиевич Кричевский, соискатель, Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России*

**Аннотация**

В статье на основе историко-педагогического анализа рассматриваются содержание и особенности процессов становления и развитие практики подбора, подготовки и деятельности преподавателей артиллерийских военно-учебных заведений России в XVIII – начале XX вв. Определены трудности и основные направления совершенствования подбора, подготовки и деятельности преподавателей военно-учебных заведений в России XVIII – начала XX вв.

**Ключевые слова:** история педагогики и военного образования, артиллерийские военно-учебные заведения России, преподаватели военно-учебных заведений.