

УДК 796.015.8

ОБОСНОВАНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В. Ф. Пешков

Томский государственный педагогический университет, Томск

Представлено обоснование восстановительно-профилактической подготовки в структуре подготовки спортсменов с опорой на выявленные предпосылки, разработанные теоретические основания: понятийный аппарат, принципы; разработанные методические основания: цель, задачи, педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления и профилактики; содержание теоретической и практической направленности, осваиваемое спортсменами на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Разработанные принципы проявляют себя как взаимосвязанные и взаимообусловленные на теоретическом и методическом уровнях, дополняя друг друга. Данное обоснование расширяет и дополняет представление о структуре сторон спортивной подготовки. В настоящее время в теории и методике спорта выделяют стороны спортивной подготовки: техническую, тактическую, психологическую, интеллектуальную, интегральную, общую и специальную физическую подготовку, которые имеют свои цели, специальные средства, разработанные методики реализации. Материал статьи обосновывает научную позицию автора. Процесс применения восстановительно-профилактических средств рассматривается в работе как необходимая сторона спортивной подготовки, взаимосвязанная с другими ее сторонами.

Ключевые слова: *восстановительно-профилактическая подготовка, стороны спортивной подготовки, теоретические и методические основания, предпосылки, восстановительно-профилактические средства.*

Характерной особенностью современной спортивной подготовки является постоянный рост объема и интенсивности тренировочной нагрузки, так как именно эти факторы служат основной причиной повышения спортивного мастерства. В то же время интенсификация тренировочного процесса часто ведет к появлению травм опорно-двигательного аппарата, нарушениям деятельности ЦНС и отдельных органов. Увеличение нагрузок не может быть беспредельным, поэтому важную роль для оптимизации учебно-тренировочного процесса играет использование различных средств восстановления и профилактики, которые позволяют предупреждать явления перетренированности и повышать воздействие нагрузок на тренировочный эффект.

Анализ научно-методической литературы и практики показывает, что в системе спортивной подготовки широко используют средства восстановления и профилактики во время тренировочных занятий, в микроциклах и мезоциклах годичного цикла. Практическим применением средств восстановления и профилактики занимаются тренеры, врачи, психологи, специалисты массажа. На это выделяются финансовые и материальные ресурсы, планируется применение средств восстановления и профилактики с учетом решения задач сторон спортивной подготовки [1–4].

В теории и методике спорта выделяют следующие стороны спортивной подготовки: общую и специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую, интеллектуальную, которые имеют в целом определенное построение,

цель, задачи, специфические средства, содержание и методику их реализации [5, 6].

В литературе по проблемам спортивной подготовки [5, 6], проблемам применения восстановительно-профилактических средств [1, 2, 4, 7] уделяют внимание разработкам частных методик применения средств восстановления и профилактики в различных видах спорта, но не рассматривается этот процесс как одна из сторон спортивной подготовки.

Процесс применения данных средств именуют в специальной литературе «применение восстановительных процедур», «применение средств восстановления», «применение методов восстановления», «применение комплексов восстановительных и профилактических средств», «использование восстановительных мероприятий», «реализация восстановительных и профилактических средств», «планирование восстановительных программ» [1–4, 7, 8].

На взгляд автора, эти смысловые подходы к определению такого сложного полифункционального, многопрофильного процесса, как применение средств восстановления и профилактики, не полно отражают их сущность, большое значение, сложность реализации в практике спортивной подготовки.

Целью данного исследования является теоретико-методическое обоснование восстановительно-профилактической подготовки как одной из сторон спортивной подготовки.

На основе проведенного анализа научно-практических подходов к сторонам спортивной подготовки [5, 6], положений теории и методики восста-

новительных средств [9–11] выявлены предпосылки обоснования процесса применения средств восстановления и профилактики как восстановительно-профилактической подготовки в структуре спортивной подготовки:

1. Развитие тенденций роста объема и интенсивности тренировочной нагрузки, являющихся факторами повышения спортивной подготовленности и формирования состояний перетренированности и переутомления спортсменов.

2. Широкое применение средств восстановления и профилактики в периодах годовичного цикла на этапах углубленной спортивной специализации и спортивного совершенствования.

3. Важность планирования тактики и стратегии применения средств восстановления и профилактики в структуре отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, годовичном цикле подготовки.

4. Необходимость учета проблемных эффектов при использовании средств восстановления: нагрузочного эффекта на организм спортсменов, эффекта снижения работоспособности после прекращения применения восстановительных средств.

5. Необходимость учета позитивного эффекта применения восстановительных средств – эффекта тренируемости восстановительных процессов, эффекта фазного и гетерохромного восстановления показателей функциональных систем спортсменов.

6. Потребность спортсменов и тренеров в сохранении здоровья и росте спортивных результатов.

Для решения поставленной проблемы на основе теоретических положений теории и методики спорта [5, 6], теории и методики восстановительных средств [9, 10, 12] разработаны теоретические основания восстановительно-профилактической подготовки: понятийный аппарат и принципы.

Понятийный аппарат. Восстановительно-профилактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение спортсменами и реализацию специалистами спорта методик и технологий применения педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления и профилактики, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон спортивной подготовки.

Профессиональная восстановительно-профилактическая подготовка – это специально организованный процесс по обучению, образованию и воспитанию студентов-спортсменов физкультурно-спортивных вузов, направленный на овладение теорией и методикой применения средств восстановления и профилактики в системе спортивной подготовки.

Педагогическая восстановительно-профилактическая деятельность – это профессиональная активность тренера, с помощью комплексных дейст-

вий решающего задачи восстановительно-профилактической подготовки в системе спортивной подготовки. Такая активность включает в себя пять компонентов: 1) гностический, решающий задачу получения и накопления новых знаний и навыков о содержании и механизмах влияния педагогических, психологических, медико-биологических методик, технологий на показатели здоровья, педагогические критерии в системе спорта; 2) проектировочный, связанный с проектированием целей и задач восстановительно-профилактической подготовки в различные периоды и этапы спортивной подготовки; 3) конструктивный, включающий действия по отбору средств и композиционному построению содержания, форм и методов реализации восстановительно-профилактической подготовки; 4) организационный, решающий задачи реализации спроектированных целей и задач; 5) коммуникативный, включающий в себя действия, связанные с установлением педагогически целесообразных взаимоотношений между субъектами педагогического процесса в ходе реализации восстановительно-профилактической подготовки.

Восстановительно-профилактический эффект – это многокомпонентный результат восстановительно-профилактической подготовки в системе спорта, который представлен во взаимосвязи четырех компонентов: 1) результативность спортивной деятельности; 2) формирование нравственно-ценностного потенциала спортсменов; 3) формирование и сохранение здоровья; 4) формирование мотивации на занятия спортом.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Формирование здоровья – это процесс жизнедеятельности с использованием восстановительно-профилактических методик, технологий, направленный на реализацию установки совершенствования в максимальных индивидуальных границах компонентов физического, психического и социального здоровья.

Сбережение здоровья – это процесс жизнедеятельности с использованием восстановительно-профилактических методик, технологий, направленный на реализацию установки сохранения здоровья в достаточных для этого индивидуальных границах через оптимизацию расходования биопсихологического ресурса в ходе спортивной подготовки.

Разработанные принципы восстановительно-профилактической подготовки в системе спортив-

ной подготовки являются важной частью ее теоретико-методических основ, базовым основанием реализации восстановительно-профилактической подготовки в практике спорта.

1. Принцип восстановительно-профилактического подхода рассматривает восстановительно-профилактическую подготовку как одну из сторон спортивной подготовки, важный равноценный компонент наравне с технической, физической, тактической и интеллектуальной подготовкой спортсменов.

2. Принцип компромисса обеспечивает специалистам спорта эффективное применение интенсивных нагрузочных методик тренировки и восстановительно-профилактической подготовки, являющихся, с одной стороны, факторами роста результатов в спорте, а с другой стороны, восстановительно-профилактическая подготовка является фактором сохранения здоровья спортсменов.

3. Принцип полифункциональности обеспечивает при методически и технологически правильном планировании и проведении восстановительно-профилактической подготовки повышение эффективности всех сторон спортивной подготовки. Этот принцип реализуется во всех периодах годичного цикла спортивной подготовки.

4. Принцип приоритетного применения педагогических средств восстановления и профилактики реализуется в процессе спортивной подготовки на основе системного и преобладающего применения по сравнению с медицинскими и психологическими средствами восстановления и профилактики. Этот принцип реализуется в процессе тренировочных занятий в микро-, мезоциклах, годичном цикле. Основным педагогическим средством восстановления является рациональное соотношение и сочетание тренировочной нагрузки и различных форм отдыха. Педагогические средства планируются и реализуются тренерами и являются приоритетными в восстановительно-профилактической подготовке. Средства медицинской и психологической направленности являются дополнительными для усиления восстановительных эффектов педагогических средств.

5. Принцип комплексного применения средств восстановления и профилактики реализуется на основе рационального подбора нескольких средств восстановления и профилактики, которые дополняют и усиливают эффекты друг друга. Одновременное применение комплексов средств восстановления и профилактики формирует более значительный эффект, чем применение одного средства.

6. Принцип системного врачебного и педагогического контроля понимается как обязательное проведение врачебного обследования и педагогического тестирования, на результатах которых планируется стратегия и тактика восстановительно-профилактической подготовки.

7. Принцип сотрудничества реализуется на основе понимания тренером необходимости проведения восстановительно-профилактической подготовки на основе взаимоуважения и взаимопонимания между тренером и спортсменами, на основе реализации педагогики сотрудничества, концепции субъект-субъектных отношений.

8. Принцип формирования здоровья характеризуется тем, что системное проведение восстановительно-профилактической подготовки обеспечивает в максимальных границах формирование трех компонентов здоровья: физического, психического, социального.

9. Принцип первоочередного восстановления и профилактики функциональных систем, лимитирующих проявления специальной работоспособности спортсменов, реализуется воздействием в первую очередь на восстановление, профилактику тех функциональных систем, которые наиболее утомлены после тренировки. Переутомление и перенапряжение являются лимитирующими факторами, ограничивающими проведение полноценной спортивной подготовки.

10. Принцип компенсации недостающих, дефицитных психофизиологических состояний у спортсменов реализуется на основе подбора таких средств восстановления и профилактики, которые формируют состояние удовлетворения, мышечного и психологического комфорта, содействуя благоприятной переносимости тренировочных нагрузок.

Опираясь на обоснованные автором теоретические основания восстановительно-профилактической подготовки, положений теории и методики восстановительных средств, подходов к характеристикам сторон спортивной подготовки, разработаны методические основания: цель, задачи, средства и содержание восстановительно-профилактической подготовки в структуре спортивной подготовки.

Цель восстановительно-профилактической подготовки – повысить эффективность спортивной подготовки на основе управления психофизиологическим состоянием, специальной и общей работоспособностью, обеспечить сопротивляемость организма к отрицательным факторам спортивной деятельности.

Задачи восстановительно-профилактической подготовки:

1) сохранять здоровье спортсменов, уменьшать количество травм, хронических заболеваний, управлять психофизиологическим состоянием спортсменов;

2) облегчать психофизиологическую переносимость воздействий на спортсменов отрицательных факторов спортивной подготовки, создавать чувство мышечного и эмоционального комфорта в процессе и после выполнения тренировочных нагрузок;

3) повышать результативность спортивной подготовки, специальную работоспособность спорт-

смен, выполнять большой объем и высокую интенсивность тренировочных нагрузок;

4) совершенствовать структуру спортивной подготовки;

5) формировать мотивацию на занятия спортом, уменьшать отсев юных и взрослых спортсменов из спорта;

6) гуманизировать спорт посредством признания главных ценностей человека, занимающегося спортом, – здоровья, творческого, всестороннего развития личности, формировать у воспитанников положительные нравственные качества через трансформацию психофизиологических состояний удовлетворения, комфорта, создаваемых применением восстановительно-профилактических средств.

Средства восстановительно-профилактической подготовки. Выделяют три группы восстановительно-профилактических средств: педагогические, медико-биологические и психологические [1, 2, 4, 8].

Центральное место в проблеме восстановления и профилактики отводится педагогическим факторам, предполагающим управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности [4, 10, 11].

Психологические методы и средства восстановления получили в последние годы широкое распространение. С помощью психологических воздействий удастся снизить нервно-психическое напряжение, устранить состояние психической угнетенности, восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ [2, 4, 13].

Медико-биологические средства оказывают полифункциональное воздействие на работоспособность и характер протекания восстановительных процессов: они могут способствовать повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению работоспособности и устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям [2, 3, 7, 8].

Восстановительно-профилактические средства также подразделяются на глобальные, избирательные и общетонизирующие. Средства глобального воздействия своим влиянием охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена. Это такие средства, как суховоздушная и парная бани, общий ручной массаж, общий гидро-массаж. Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или их звенья.

К общетонизирующим отнесены средства широкого спектра действия, не оказывающие глубокого влияния на организм спортсмена (ультрафиолетовые облучения, некоторые электропроцедуры, аэронизация). Наибольшее значение для восстановительно-профилактической подготовки имеет группа средств избирательного воздействия. Их использование в условиях разнообразного сочетания тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности и величины в микроциклах позволяет влиять на уровень работоспособности спортсменов от занятия к занятию [4].

Содержание восстановительно-профилактической подготовки [10, 11].

Содержание теоретической направленности:

1. Место восстановительно-профилактической подготовки в структуре сторон спортивной подготовки.

2. Теоретико-методические принципы восстановительно-профилактической подготовки.

3. Критический анализ использования в практике односторонних подходов к применению средств восстановления и профилактики в спортивной подготовке, не учитывающих характера тренировочной работы, особенностей воздействия различных средств восстановления и методик их применения, эффекта долговременного влияния применяемых средств восстановления на здоровье спортсменов, динамику роста спортивных результатов.

4. Теории утомления и восстановления. Процессы утомления и восстановления как взаимосвязанные стороны повышения спортивной работоспособности. Классификация клинического проявления утомления у спортсменов.

5. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной подготовки (по В. Н. Платонову, Я. С. Вайнбауму):

1) обоснование направления, основанного на уменьшении или полном устранении явлений утомления с целью повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличения числа тренировок;

2) подтверждение направления, основанного на восстановлении или мобилизации тех компонентов функциональной, физической подготовки, развитие которых в прошедшем тренировочном занятии было второстепенным, но на следующем занятии будет главным;

3) обоснование направления, основанного на восстановлении уровня функционального состояния отдельных физиологических систем, органов, мышечных групп, лимитирующих проявление специальной работоспособности спортсмена.

1. Планирование средств восстановления и профилактики в процессе спортивной подготовки:

– задачи оперативного восстановления непосредственно в процессе тренировочного занятия;

– задачи текущего восстановления в микроциклах, реализация принципа комплексного подбора средств;

– задачи восстановления в мезоциклах, реализация принципа комплексного подбора средств.

2. Показатели и критерии оценки эффективности восстановительно-профилактической подготовки.

3. Формирование антидопингового мировоззрения у тренеров и спортсменов.

Содержание практической направленности.

1. Методики восстановительных и профилактических комплексов физических упражнений: механизмы восстановительного действия физических упражнений; методика целевых восстановительных комплексов физических упражнений во время и после тренировочных занятий; методика проведения комплексных восстановительно-профилактических тренировок; методика восстановительного бега; методика восстановительного плавания; методика восстановительной суставной гимнастики; методика профилактической тракционной гимнастики во время и после тренировочных занятий; методика профилактических комплексов атлетической гимнастики после тренировочных занятий.

2. Методика проведения приемов психологической защиты в процессе спортивной подготовки.

3. Методика проведения аутогенной тренировки в процессе спортивной подготовки: понятие термина «методика проведения аутогенной тренировки»; психофизиологические механизмы влияния аутогенной тренировки на психическое состояние, физиологические системы; нейрофизиологические эффекты тренировочной мышечной релаксации; техника аутогенной тренировки; идеомоторные аутогенные упражнения, методика аутогенной тренировки мобилизационной направленности, применяемой во время тренировочных занятий с целью оптимизации технической подготовки и восстановления специальной работоспособности (по В. Ф. Пешкову).

4. Методика проведения восстановительного массажа в системе спортивной подготовки: понятие термина «методика проведения восстановительного массажа»; классификация приемов восстановительного массажа; физиологическое влияние восстановительного массажа, его отдельных приемов на функции физиологических систем и органов; техника приемов восстановительного

массажа; последовательность массирования частей тела при проведении восстановительного массажа; методики восстановительного массажа у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта на выносливость; методики восстановительного массажа у спортсменов, занимающихся силовыми и скоростно-силовыми видами спорта; методика проведения кратковременного восстановительного массажа, применяемого непосредственно во время тренировочных занятий скоростно-силовой, силовой и технической направленности видов спорта на выносливость (по В. Ф. Пешкову).

5. Методики физических и физиотерапевтических средств восстановления и профилактики: методика бальнеологических средств восстановления и профилактики; методика восстановительно-профилактического массажера «Нуга-Бест»; методика применения инфракрасной сауны как средства восстановления спортсменов; методика применения солярия как средства восстановления спортсменов; методика восстановительного питания при занятиях спортом; методика физиологически и гигиенически правильно организованного сна спортсменов.

6. Методики применения фармакологических препаратов, стимулирующих восстановление пластических и энергетических ресурсов спортсменов.

Итак, в ходе проведенной работы были:

– выявлены предпосылки восстановительно-профилактической подготовки;

– обоснована состоятельность научной позиции, рассматривающей процесс применения восстановительно-профилактических средств как восстановительно-профилактическую сторону спортивной подготовки на базе разработанных теоретических оснований восстановительно-профилактической подготовки: понятийного аппарата, принципов, научного подхода к структуре сторон спортивной подготовки; методических оснований восстановительно-профилактической подготовки: цели, задач, средств и содержания теоретической и практической направленности;

– расширено представление о структуре сторон спортивной подготовки, обоснована восстановительно-профилактическая подготовка как необходимая сторона спортивной подготовки во взаимодействии с другими сторонами подготовки: технической, физической, тактической и интеллектуальной.

Список литературы

1. Бирюков А. А., Кафаров К. А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. М.: Физическая культура и спорт, 1979. 152 с.
2. Граевская Н. Д., Иоффе Л. А. Некоторые теоретические и практические аспекты восстановления спортсменов // Теория и практика физ. культуры. 1995. № 2. С. 11–16.
3. Волков Н. И. Перспективы биологии спорта в XXI веке // Теория и практика физ. культуры. 1998. № 5. С. 21–23.
4. Платонов В. Н. Восстановительные средства спортивной тренировки // Научно-спортивный вестник. 1981. № 6. С. 17–22.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. М.: Воен. изд-во, 1997. 305 с.

6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учебных заведений. М.: Академия, 2008. 480 с.
7. Черненко О. В. Практическое внедрение КВЧ-терапии и реализация ее преимуществ в спортивной деятельности // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2007. Вып. 5 (68). С. 6–9.
8. Португалов С. Н., Арансон М. В. Образовательные программы по спортивному питанию // Вестник спортивной науки. 2008. № 4. С. 90–92.
9. Пешков В. Ф. Педагогическая система профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре и спорту: дис. ... д-ра пед. наук. Томск, 2009. 333 с.
10. Пешков В. Ф. Рабочая программа учебной дисциплины «Восстановительные средства в спорте» по направлению подготовки 050100.62 «Педагогическое образование». Томск: ТГПУ, 2011. 10 с.
11. Пешков В. Ф. Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика восстановительных средств» по направлению подготовки 050100.62 «Педагогическое образование». Томск: ТГПУ, 2011. 10 с.
12. Пешков В. Ф. Восстановительные средства в профессиональной деятельности педагогов по физической культуре и спорту. Томск: Изд-во Том. ун-та, 2000. 196 с.
13. Халфина Р. Р., Галин М. Р. Особенности предстартовых состояний юных борцов и способы их корректировки // Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review). 2014. Вып. 1 (3). С. 82–84.

Пешков Владимир Федорович, доктор педагогических наук, зав. кафедрой теории и методики обучения физической культуре и спорту, Томский государственный педагогический университет (ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061).
E-mail: peshkov@sibmail.com

Материал поступил в редакцию 11.10.2016.

THE SUBSTANTIATION OF THE RESTORATIVE AND PREVENTIVE TRAINING IN THE STRUCTURE OF SPORTS TRAINING

V. F. Peshkov

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russian Federation

The paper presents the substantiation for restorative and preventive training in the structure of the sports training. The substantiation is based on the identified prerequisites and theoretical grounds, developed by the author: goal; objectives; pedagogical, psychological, medico-biological means of restoration and prophylaxis; theoretical and practical contents of multiyear sports training of athletes. The principles developed are interconnected and interdependent on theoretical and methodical levels. They complement and synergize each other. The substantiation provided extends and complements the understanding of the structure of the sports training aspects. At present the theory and methods of sports distinguishes the following aspects of sports training: technical, tactical, psychological, intellectual, integral ones; general and special physical training. Each of them has its aims and special means and methods of implementation. The preset article provides scientific substantiation of the process of using restorative and preventive means of sports training and regards the process as an essential component of sports training, which is interconnected with other components of the training.

Key words: *restorative and preventive training, aspects of sports training, theoretical and methodical grounds, restorative and preventive means.*

References

1. Biryukov A. A., Kafarov K. A. *Sredstva vosstanovleniya rabotosposobnosti sportsmenov* [Means of the restoration of athletes' health]. Moscow, Fizicheskaya kultura i sport Publ., 1979. 152 p., il. (in Russian).
2. Graevskaya N. D., Ioffe L. A. *Nekotorye teoreticheskiye i prakticheskiye aspekty vosstanovleniya sportsmenov* [Some theoretical and practical aspects of the recovery of athletes]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice Physical Culture*, 1996, no. 2, pp. 11–16 (in Russian).
3. Volkov N. I. *Perspektivy biologii sporta v XXI veke* [Perspectives of the biology of sports in the XXI century]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice Physical Culture*, 1998, no. 5, pp. 21–23 (in Russian).
4. Platonov V. N. *Vosstanovitel'nye sredstva sportivnoy trenirovki* [Restorative means of sports training]. *Nauchno-sportivnyy vestnik – Scientific-Sports Bulletin*, 1981, no. 6, pp. 17–22 (in Russian).
5. Matveev L. P. *Obschaya teoriya sporta* [General theory of sports]. Moscow, Voennoye izdatel'stvo Publ., 1997. 305 p. (in Russian).
6. Kholodov Zh. K. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnoye posobiye dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy* [Theory and methods of physical education and sports. Textbook for students of higher education institutions]. Moscow, Akademiya Publ., 2008. 480 p. (in Russian).

7. Chernenko O. V. Prakticheskoye vnedreniye KVCh-terapii i realizatsiya eye preimushchestv v sportivnoy deyatel'nosti [Practical application of EHF-therapy and realization of its benefits in the sports activity]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2007, vol. 5 (68), pp. 6–9 (in Russian).
8. Portugalov S. N., Aranson M. V. Obrazovatel'nye programmy po sportivnomu pitaniyu [Educational programs on sports nutrition]. *Vestnik sportivnoy nauki – Sports Science Bulletin*, 2008, no. 4, pp. 90–92 (in Russian).
9. Peshkov V. F. *Pedagogicheskaya sistema professional'noy vosstanovitel'no-profilakticheskoy podgotovki pedagogov po fizicheskoy kul'ture i sportu. Dis. dokt. ped. nauk* [Pedagogical system of professional restorative and prophylactic training of teachers of physical culture and sports. Diss. of doc. ped. sci.]. Tomsk, 2009. 333 p. (in Russian).
10. Peshkov V. F. *Rabochaya programma uchebnoy distsipliny “Vosstanovitel'nye sredstva v sporte” po napravleniyu podgotovki 050100.62 “Pedagogicheskoye obrazovaniye”* [The steering program of the academic discipline “Restorative means in sports”. Training field 50100.62 “Pedagogical education”]. Tomsk, TGPU Publ., 2011. 10 p. (in Russian).
11. Peshkov V. F. *Rabochaya programma uchebnoy distsipliny “Teoriya i metodika vosstanovitel'nykh sredstv” po napravleniyu podgotovki 050100.62 “Pedagogicheskoye obrazovaniye”* [The steering program of the academic discipline “Theory and methods of restorative means”. Training field 050100.62 “Pedagogical education”]. Tomsk, TGPU Publ., 2011. 10 p. (in Russian).
12. Peshkov V. F. *Vosstanovitel'nye sredstva v professional'noy deyatel'nosti pedagogov po fizicheskoy kul'ture i sportu* [Restorative means in the professional activity of teachers of physical culture and sports]. Tomsk: Izdatel'stvo Tomskogo universiteta Publ., 2000. 196 p. (in Russian).
13. Khalfina R. R., Galin M. R. Osobennosti predstartovykh sostoyaniy yunyh bortsov i sposoby ikh korrektsii [Features of prestarting conditions of young fighters and ways of their correction]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2014, no. 1 (3), pp. 82–84 (in Russian).

Peshkov V. F., Tomsk State Pedagogical University (ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russian Federation, 634061).

E-mail: peshkov@sibmail.com