ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В СПОРТЕ

З. Ю. Газиева
У. Х. Каримбердиева
С. С. Абдусаттарова
Ш. Х. Худайкулов
Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

Сегодня, в век технического прогресса, когда снижается уровень здоровья населения при большой технической нагрузке и недостаточной двигательной активности, роль физической культуры и спорта еще более возрастает. Не вызывает сомнения, что насыщенный эмоциональный фон в достаточной степени снижает уровень здоровья и самочувствия студентов, травмирует их психику. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния студентов, выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса, разработка оздоровительных технологий, способных снизить физиологическую и психологическую цену адаптации и обеспечить формирование устойчивых установок на здоровый образ жизни. [9]

Ключевые слова: спорт, спортивная медицина, средства восстановления, таэквондо, гигиенические средства, работоспособность.

EFFICIENCY OF APPLICATION OF REMEDIATORS IN SPORT

Z. Y. Gaziyeva
U. K. Karimberdiyeva
S. S. Abdusattarova
S. K. Khudaykulov
Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

Today, in the age of technological progress, when the level of health of the population decreases with a high technical load and insufficient physical activity, the role of physical culture and sports is growing even more. There is no doubt that the rich emotional background sufficiently reduces the level of health and well-being of

students, injures their psyche. In this regard, the search for the most adequate ways and methods to strengthen the psychophysical state of students, the identification of psychological and pedagogical conditions for optimizing this process, the development of health technologies that can reduce the physiological and psychological cost of adaptation and ensure the formation of sustainable attitudes for a healthy lifestyle becomes especially relevant. [9]

Keywords: sports, sports medicine, means of recovery, taekwondo, hygienic means, working capacity.