



УКРАЇНА

(19) UA (11) 59762 (13) A
(51) 7 A63B21/00, A63B5/00МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИДЕРЖАВНИЙ ДЕПАРТАМЕНТ
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ
ВЛАСНОСТІОПИС
ДО ДЕКЛАРАЦІЙНОГО ПАТЕНТУ
НА ВИНАХІДвидається під
відповідальність
власника
патенту

(54) СПОСІБ РОЗШИРЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ

1

2

(21) 20021210108

(22) 16 12 2002

(24) 15 09 2003

(46) 15 09 2003, Бюл. № 9, 2003 р.

(72) Петров Константин Олексійович, Кошарний Андрій Миколайович

(73) Петров Константин Олексійович, Кошарний Андрій Миколайович

(57) 1 Спосіб розширення функціональних можливостей організму спортсмена під час тренування, який включає виконання спортсменом тренувальних рухів, зміну навколо спортсмена параметрів повітряного середовища шляхом створення повітряних потоків і введення в повітряні потоки ароматичних речовин, впливаючих на

функціональні можливості організму спортсмена, який відрізняється тим, що в проміжках між тренувальними рухами здійснюють тонізуючий вплив на точки акупунктури на тілі спортсмена, локалізуючи його в ділянках груп м'язів, які зазнають найбільшого навантаження під час тренування

2 Спосіб розширення функціональних можливостей організму спортсмена під час тренування за п. 1, який відрізняється тим, що під час здійснення тонізуючого впливу на точки акупунктури спортсмена проводять сеанс гіпнозу, який включає дві стадії, на першій з яких досягають повної релаксації спортсмена, а на другій надають потрібну для даного тренування психологічну установку

Винахід відноситься до області фізичного виховання і спорту, а саме до способів і систем зміни функціонального стану людини, яка виконує певні фізичні тренувальні вправи

Відомі способи і системи зміни функціонального стану спортсмена які передбачають виконання спортсменом тренувальних рухів, зміну навколо спортсмена параметрів повітряного середовища шляхом створення повітряних потоків і введення в повітряні потоки ароматичних речовин, впливаючих на функціональні можливості організму спортсмена [1]. При цьому підвищення функціональних можливостей організму спортсмена при застосуванні такого способу базується на утворенні біологічного зворотного зв'язку шляхом реалізації певних зовнішніх впливів на спортсмена

Недоліком вказаного способу є те, що біологічний зворотний зв'язок між навантаженням і функціональним станом спортсмена утворюється тільки в результаті реакції організму на певний зовнішній вплив, що не забезпечує повної мобілізації і не дозволяє максимально підвищити функціональні можливості. Обмеженість вказаного способу полягає ще й в тому, що в процесі тренування, коли спортсмен зосереджується на напруженні (скороченні) певних груп м'язів, він не помічає, як в результаті недосконалої його вестибулярного апа-

рату, починають скорочуватися і м'язи антагоністи. В результаті засвоєння необхідних рухів та спортивних технічних прийомів ускладнюється. Спортсмен швидко втомлюється а програма тренувань повною мірою не виконується

Задача винаходу полягає в підвищенні функціональних можливостей організму спортсмена шляхом задіяння для створення біологічного зворотного зв'язку внутрішньої енергії спортсмена шляхом виконання певної психофізіологічної роботи

В запропонованому способі розширення функціональних можливостей організму спортсмена під час тренування сформульована задача вирішується шляхом здійснення в проміжках між тренувальними рухами тонізуючого впливу на точки акупунктури на тілі спортсмена, з локалізацією сказаного впливу в ділянках груп м'язів, які зазнають найбільшого навантаження під час тренування. Одночасно, під час здійснення тонізуючого впливу на точки акупунктури, із спортсменом проводять сеанс гіпнозу, який зміщує дві стадії, на першій з яких досягають повної релаксації спортсмена, а на другій надають потрібну для даного тренування психологічну установку

Суть винаходу пояснюється описом процесу його застосування

(13) A
(11) 59762
(19) UA

Наприклад на тренуванні футболіст відпрацьовує певний технічний прийом. Після чергового повтору заданих фізичних рухів, в проміжку між виконанням наступної серії рухів вказаного технічного прийому, здійснюють тонізуючий вплив на точки акупунктури, з локалізацією вказаного впливу в ділянках груп м'язів, які зазнають найбільшого навантаження під час тренування. Одночасно, під час здійснення тонізуючого впливу на точки акупунктури, із спортсменом проводять сеанс гіпнозу, який вміщує дві стадії, на першій з яких досягають повної релаксації спортсмена, а на другій надають потрібну для даного тренування психологічну установку.

В результаті застосування запропонованого способу вдається утворити біологічний зворотній

зв'язок між навантаженням і функціональним етапом спортсмена, обумовлений мобілізацією на рівні підсвідомості внутрішніх резервів організму. До того ж, вдається забезпечити повне розслаблення м'язів спортсмена в проміжках між виконанням фізичних рухів, що також підвищує загальну ефективність тренувального процесу внаслідок забезпечення високих функціональних можливостей організму спортсмена.

Джерела інформації

1. Верещагин В.Л., Соловйова Є.В., Чегодарь С.В. Спосіб зміни функціонального стану організму при здійсненні циклічних тренувальних рухів з використанням біологічного зворотнього зв'язку та система для його здійснення. Опис до патенту на винахід UA 10256 A. Опубл. 25.12.96. Бюл. № 4.