



УКРАЇНА

(19) UA

(11) 59931

(13) A

(51) 7 A63B69/34

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ  
І НАУКИ УКРАЇНИДЕРЖАВНИЙ ДЕПАРТАМЕНТ  
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ  
ВЛАСНОСТІОПИС  
ДО ДЕКЛАРАЦІЙНОГО ПАТЕНТУ  
НА ВИНАХІДВидається під  
відповідальність  
власника  
патенту

## (54) СПОСІБ ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ

1

2

(21) 2002129784

(22) 06 12 2002

(24) 15 09 2003

(46) 15 09 2003, Бюл. № 9, 2003 р.

(72) Кошарний Андрій Миколайович, Петров Кон-  
стантин Олексійович(73) Кошарний Андрій Миколайович, Петров Кон-  
стантин Олексійович

(57) 1 Спосіб тренування спортсменів, який вклю-  
чає неодноразове повторювання спортсменом  
технічних прийомів, які йому необхідно засвоїти, а  
також застосування допоміжних тренувальних  
пристроїв або тренажерів, який відрізняється  
тим, що спортсмена піддають психофізіологічному  
впливу, періодично демонструючи протягом тре-  
нувального процесу відеокліпи, які містять ета-

пони приклади виконання необхідних для за-  
своєння спортсменом технічних прийомів

2 Спосіб тренування спортсменів за п 1, який  
відрізняється тим, що вказані відеокліпи містять  
повтори найбільш складних елементів, які не-  
обхідно засвоїти спортсмену

3 Спосіб тренування спортсменів за пп 1, 2, який  
відрізняється тим, що під час демонстрації  
спортсмену вказаних відеокліпів, групи м'язів  
спортсмена, які під час виконання ім необхідних  
для засвоєння технічних прийомів зазнають  
найбільшого навантаження, піддають  
фізіологічному впливу імпульсами електричного  
струму, достатніми для виникнення періодичного  
рефлекторного скорочення вказаних груп м'язів  
спортсмена і нешкідливими для здоров'я

Винахід відноситься до способів тренування  
спортсменів, зокрема футболістів

Широко відомі способи тренування фут-  
болістів, засновані на застосуванні спеціальних  
тренувальних пристроїв та тренажерів [1, 2 та  
інш.]

Одним з основних недоліків таких способів є  
черезмірне зосередження спортсмена на власних  
психофізіологічних особливостях, що знижує за-  
гальну особливість тренувального процесу

За прототип данного винаходу прийнято  
спосіб тренування за допомогою тренажера  
відповідно опису, наданому в [1] Вказаний спосіб  
полягає в використанні для тренування до-  
поміжних пристроїв, які вміщують закріплені за  
допомогою спеціальних засобів до жорсткої рами  
футбольні тренувальні ворота-щонайменше одну  
сітку повернення м'яча і одну ціль При цьому ціль  
виконана з жорстких елементів і має засоби  
кріплення Ціль закріплена на рамі усередині тре-  
нувальних воріт, а сітка повернення однією з  
сторін закріплена всередині воріт з боку кріплення  
цілі Рама і цілі мають можливість регулювання  
власних геометричних розмірів

Спосіб тренування за допомогою такого тре-  
нажера полягає в неодноразовому повторенні  
футболістом технічних прийомів, наприклад впу-

чання м'ячем в певні точки площини футбольних  
воріт, на основі використання допоміжних при-  
строїв, які входять в конструкцію тренажера і  
підвищують ефективність тренування, забезпе-  
чуючи засвоєння спортсменом необхідної техніки  
удару по воротах За допомогою регулювання  
геометричних розмірів рами воріт та цілей, розта-  
шованих всередині рами, збільшується кількість  
варіантів технічних дій, якими може оволодіти  
футболіст при використанні такого способу трену-  
вання

Недоліком прототипа є черезмірне зосеред-  
ження футболіста під час тренування на власних  
психофізіологічних особливостях, що знижує  
ефективність тренувального процесу

Задача винаходу полягає в підвищенні ефек-  
тивності тренувального процесу, або іншими сло-  
вами, підвищенні якості засвоєння спортсменом  
необхідних технічних прийомів під час тренування

Пропонується спосіб тренування в якому  
сформульована задача вирішується шляхом за-  
стосування певного психофізіологічного впливу на  
спортсмена, під час тренування, який полягає в  
періодичній демонстрації спортсмену відеокліпів,  
які містять еталонні приклади виконання  
відповідних технічних прийомів При цьому, вка-  
зані відеокліпи містять повтори найбільш складних

(13) A

(11) 59931

(19) UA

елементів технічних прийомів, які необхідно засвоїти спортсмену. Одночасно, під час демонстрації спортсмену вказаних відеокліпів, групи м'язів спортсмена, які під час виконання їм необхідних для засвоєння технічних прийомів зазнають найбільшого навантаження, піддають фізіологічному впливу імпульсами електричного струму, що спричиняють виникнення періодичного рефлекторного скорочення вказаних м'язів спортсмена, але не шкідливі для його здоров'я.

Суть винаходу пояснюється описом процесу застосування запропонованого способу тренування спортсмена.

На початку тренування, коли з'ясовується, що певний технічний прийом виконується спортсменом не якісно, футболісту демонструють відеокліп, в якому надається еталонний приклад виконання вказаного технічного прийому. При цьому відеокліп містить повтори елементів вказаного технічного прийому, які є найбільш складними для виконання спортсменом. Одночасно групи м'язів футболіста, які зазнають найбільшого навантаження під час виконання їм вказаного технічного прийому, піддають фізіологічному впливу імпульсами електричного струму, що спричиняють виникнення періодичного скорочення вказаних м'язів спортсмена, але не шкідливі для його здоров'я. Закінчивши демонстрацію футболісту вказаних відеоматеріалів, припиняють фізіологічний

вплив імпульсами струму на його м'язи, і пропонують повторити побачене на екрані з як найбільшою точністю. Перегляд вказаних відеокліпів з одночасним фізіологічним впливом імпульсами електричного струму на м'язи спортсмена, під час тренування, чергують з безпосереднім виконанням футболістом необхідного технічного прийому до моменту повного засвоєння програми тренування.

В результаті застосування запропонованого способу технічні прийоми, які відпрацьовуються спортсменом на тренуванні, в результаті психофізіологічного впливу за допомогою відеокліпів і імпульсів електричного струму, запам'ятовуються одночасно не тільки на рівні підсвідомості, як наприклад це показано в [3], але і м'язової пам'яті, що підвищує загальну ефективність тренування.

Джерела інформації

1 Тренажер для спортсменів игрових видів спорта. А с СССР SU 1743336 АЗ. Опубл. 23.06.92. Бюл. №23 - Прототип.

2 Устройство для тренировки футболистов. А с СССР SU 1613124 А1. Опубл. 15.12.90. Бюл. №46.

3 Кошарний А. Н. Спосіб відео-аудио-психофізіологічної діагностики лікування нервових та психічних розладів організму. Заявка України №93030239. Опубл. 25.07.94. Бюл. №2.