

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

**Товстоног О.Ф.**

**ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ТА СТИМУЛЮВАННЯ  
ЇХ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Лекція з навчальної дисципліни

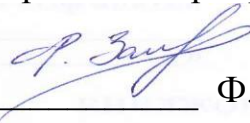
**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-  
ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

**Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри атлетичних видів спорту  
„30” серпня 2018 р. протокол № 2

Зав.каф \_\_\_\_\_



Ф. Загура

1. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту.
2. Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту.
3. Медико-біологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів у силових видах спорту.
4. Поняття допінгу та історія розповсюдження в силових видах спорту. Боротьба з застосуванням допінгу в силових видах спорту.

### **1. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту.**

Центральне місце у проблемі відновлення належить педагогічним засобам, що є засобами управління працездатністю спортсменів і регулюють відновні процеси важкоатлетів шляхом їх оптимізації роботи нервово-м'язової системи: раціональний розподіл навантажень і раціональна побудова процесу підготовки; відповідність навантажень можливостям спортсменів; виконання вправ з різним режимом і темпом, з різних вихідних положень та у складних умовах руху; вправи з активним і пасивним витягуванням, масаж і самомасаж, активний відпочинок; планування у мікроциклах вправ або занять відновного характеру; рухові переключення у програмах занять мікроциклів; раціональна розминка у заняттях і змаганнях; раціональна побудова заключної частини занять; розпорядок побуту та спортивної діяльності; раціональні умови тренування; комфортні умови відпочинку; раціональне поєднання роботи (навчання) із заняттями фізичною культурою чи спортом; раціональне використання індивідуальних і групових форм роботи під час тренувальних занять; постійність режиму тренувань, навчання, роботи та відпочинку; недопущення до тренувань і змагань у разі захворювання, гострих чи хронічних травм; урахування індивідуальних особливостей спортсменів.

Можливості педагогічних засобів відновлення різноманітні. Це вибір і варіативність сполучення методів і засобів у процесі побудови програм тренувальних занять, різноманітність сполучення навантажень під час побудови мікроциклів, застосування відновних мікроциклів під час планування мезоциклів тощо.

У період інтенсивної силової роботи м'язів фаза їх напруження має змінюватися фазою розслаблення. Для запобігання мікротравмам м'язів необхідно, щоб кількість і якість силового навантаження відповідали тривалості відпочинку.

Із метою відновлення опорно-рухового апарату після компресійних навантажень на хребет рекомендують виконувати такі комплекси вправ.

#### Вправи на активне витягування

1. У висі на перекладині чи кільцях (з обтяженням, або без нього), розмахування і розкачування тулуба.
2. В. п. те саме. колові рухи ногами або тулубом.
3. Стоячи, обтяження за головою, нахили, ноги не згинати.
4. Упор на брусах, обтяження прикріплене до ніг, розгинання рук у ліктьових суглобах.
5. У висі на перекладині чи кільцях, піднімання ніг.
6. Стоячи, нога ширше плечей, чи сидячи на лаві, штанга на плечах, повороти тулуба у боки.
7. Лежачи на похилій лаві, руки утримуються за опору, піднімання ніг.
8. У висі на перекладині, схрещені рухи ногами.

#### Вправи на пасивне витягування:

1. Вис на перекладині (хват вузький або широкий).
2. Лежати на похилій лаві головою униз, ступні ніг зафіксовані.
3. Лежати на похилій лаві з фіксованим поясом верхньої кінцівки.
4. Розтягнення передньої групи м'язів стегна (обтяження на гомілках).
5. Розтягнення розгиначів хребта (обтяження лежить зверху на спині).
6. Витягування тулуба, більша половина якого розміщена у воді.
7. Лежати на лаві, під попереком підвищення.
8. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, триматися за рейку руками на рівні голови, прогинання тулуба.
9. Те саме, стоячи боком до гімнастичної стінки.

Рекомендовані вище комплекси вправ виконують під час розминки і у заключній частині тренувального заняття. В основній частині вони виконуються між серіями вправ з обтяженнями.

## **2. Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту.**

Ці засоби умовно розділяють на три групи: психотерапевтичні, психопрофілактичні та психогігієнічні. До психотерапевтичних належать навіюваний сон-відпочинок, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи; до психопрофілактичних — психорегулювальне тренування (індивідуальне та колективне), музика, світломузика; до психогігієнічних — зниження негативних емоцій, різнобічний відпочинок, комфортні умови побуту тощо.

Психологічну саморегуляцію найчастіше застосовують перед тренуванням або змаганням, а також після них, У ній визначають два основних методи: самопереконавання та самонавіювання. Якщо спортсмен надмірно збуджений, то йому потрібні психологічні засоби зниження цього стану за допомогою методів навіювання, самонавіювання, природного регулювання дихання. Зниження збудження поєднують із легким масажем, музикою, прийманням теплих ванн або душів.

У разі апатії чи пригніченого стану психічну саморегуляцію спрямовують на підвищення збудження. Застосовують методи навіювання разом із інтенсивною розминкою. Збудження спортсмена можна підвищити шляхом ідіомоторного уявлення структури виконання змагальної вправи.

Для зниження психологічної напруженості у процесі тренувальної та змагальної діяльності застосовують музику та світломузику. Відомо, що вони позитивно впливають на працездатність (здебільшого мажорний характер музики посилює роботу м'язів, а мінорний — послаблює) та ритм дихання. Музика сприятливо впливає на процеси відновлення організму після тренувальних і змагальних навантажень.

У процесі використання психологічних засобів відновлення працездатності спортсменів значну роль відіграє тренер або психолог спортивної команди. Знання особливостей психічного стану спортсменів під час різноманітної

діяльності дає їм можливість ефективно використовувати розглянуті вище засоби для коригування психологічної підготовленості не тільки у процесі тренувальної діяльності, а і під час підготовки до змагань.

### **3. Медико-біологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів у силових видах спорту.**

Із метою відновлення організму після великих тренувальних навантажень та стимулювання працездатності спортсменів до змагальної діяльності більшість із них вживає медико-біологічні засоби.

Нижче розглядаються фармакологічні препарати, котрі не відносять до допінгів та рекомендовані фахівцями до вживання. За ефективністю дії та біологічним змістом усі фармакологічні препарати умовно поділяють на такі групи:

- вітаміни і коферменти;
- препарати пластичної дії;
- препарати енергетичної дії;
- адаптогени та засоби, що підвищують імунні властивості організму;
- преарати, що регулюють електролітний обмін;
- антиоксиданти;
- медіатори ЦНС, що регулюють процесії збудження та гальмування;
- засоби, впливають на кровотік та властивості крові.

У силових видах спорту найчастіше застосовують препарати перших чотирьох груп.

Усі перелічені вище лікарські засоби вживають у вигляді настоїв та екстрактів. Дози, рекомендовані для використання, суворо індивідуальні і залежать від маси тіла, віку, стану організму та індивідуального сприйняття спортсменом того чи іншого препарату.

Крім фармакологічних препаратів до медико-біологічних засобів відновлення належать бальнеологічні процедури, до яких відносять лікування грязями, морські купання та кліматотерапію. Для підвищення працездатності спортсменів силових видів спорту рекомендують приймати пероксидні, азотні

ванни. Позитивно впливають на організм ванни з додаванням солі, екстракту хвої та шивлеї, а також купання у морській воді.

Одними з найбільш ефективними засобами відновлення працездатності вважаються фізіотерапевтичні процедури. Різновиди масажу, голкотерапія, електропунктура, мануальна терапія, світлові та теплові процедури, різновиди електрострумів, ультразвук тощо належать до фізіотерапевтичних засобів відновлення. Під дією світла та тепла покращується кровопостачання м'язів спортсмена. Використовують також такі процедури: інфрачервоні промені (інфрачервоне), світло-теплове (солюкс), ультрафіолетове (кварц) опромінення.

Високоєфективним відновлювальним засобом є лазня, яка буває сухоповітряною та паровою. Перебування спортсменів у лазні підвищує обмін речовин, покращує кровопостачання шкірного покриву, сприяє виведенню з організму шлаків, води, солей.

#### **4. Поняття допінгу та історія розповсюдження в силових видах спорту. Боротьба з застосуванням допінгу в силових видах спорту.**

Офіційний Список заборонених речовин і методів, затверджений МОК, турбує своїми розмірами і постійно розширюється. Практично відсутня грань між забороненими і дозволеними препаратами, широко використовуваними в спортивній практиці.

З установою в 1999 р. Усесвітнього антидопінгового агентства (WADA) йому були передані функції по розгляду поточного переліку заборонених препаратів і методів, встановленню процедур його перегляду. По рекомендації WADA, Список заборонених речовин і методів повинен щорічно оновлюватися МОК, вступаючи в силу з 1 січня кожного року. Певний вплив на формування списку заборонених препаратів роблять міжнародні спортивні федерації, які рекомендують включати в список окремі речовини, здатні позитивно вплинути на результат в конкретному виді спорту.

Заборонені речовини діляться на наступні класи:

- 1) стимулятори;
- 2) наркотики;

- 3) анаболічні агенти;
- 4) діуретики;
- 5) пептидні гормони, їх аналоги і похідні.

Жодна з речовин, які належать до забороненого класу, не може бути використана, навіть якщо воно не згадане в списку, у зв'язку з ідентичністю його фармакологічної дії із забороненими речовинами. Список медикаментів, які можуть бути включені в класи заборонених, на думку експертів, перевищує 30 тис., тобто включає переважну частину препаратів, що випускаються в світі фармацевтичною промисловістю. Заборонені методи охоплюють різні варіанти кров'яного допінгу, а також всі фізичні, хімічні, фармакологічні маніпуляції, які спотворюють показники аналізів сечі: катетеризація, заміна сечі, підробка або придушення ниркових виділень і ін.

Величезний список заборонених речовин, що охоплює переважну більшість лікарських препаратів, створює великі складнощі і з лікуванням спортсменів, особливо в гострих випадках. Спортсмени часто опиняються в положенні людей, позбавлених можливості приймати ефективні лікарські засоби навіть в тих випадках, коли це викликано щонайгострішою необхідністю.

Заборонено використання найбільш ефективних анестетиків, а дозволені можуть використовуватися тільки місцево або у вигляді внутрішньо суглобових ін'єкцій, але і їх застосування вимагає узгодження з допінговими службами. Спортсмени позбавлені можливості використовувати глюкокортикостероїди (пероральний, ректально, шляхом внутрішньовенних або внутрішньом'язових ін'єкцій).

При ознайомленні з публікаціями і виступами фахівців, що працюють в антидопінговій сфері, впадає в очі шокуюча інформація про катастрофічний вплив допінгу на здоров'ї, смертних випадках, викликаних його застосуванням. При неупередженому підході ця інформація значною мірою носить емоційний, бездоказовий характер. У переважній більшості випадків ми не знаходимо коректного пояснення тому, що саме застосування допінгу, а не які-небудь інші чинники (величезні фізичні навантаження, перегрів

організму і ін.), привели до негативних наслідків або трагічних випадків. Сам факт використання заборонених речовин приймається як достатній для подібних висновків. Якщо проаналізувати вислови іншої групи фахівців, зокрема розробників цих же препаратів, то неважко переконатися в протилежній позиції - багато заборонених в спорті препаратів в обґрунтованих дозуваннях і при раціональних схемах прийому надають позитивну дію на хід адаптаційних і відновних реакцій на тренувальні і змагання навантаження, підвищують імунітет і в той же час не мають помітного негативного ефекту.

Будь-який засіб може дати спортсменові перевагу над суперниками, але і переважна їх більшість при надмірному або нераціональному застосуванні може завдати шкоди здоров'ю самого спортсмена. Відзначаючи ризик, пов'язаний із споживанням гормональних препаратів (анаболічні стероїди, гормон зростання), діуретичні засобів, фенаміна і його похідних, бета-адреноблокаторів і інших, автори попереджають про небезпеку і неможливість використання в спорті одних засобів, але одночасно вони не менш переконливий демонструють можливість і доцільність застосування інших, які віднесені МОК до групи заборонених.

### **Використана література**

#### **Базова**

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : [пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физ. культуры] / Ашмарин Б. А. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
3. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НІП, 2004. – 52 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
5. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
6. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
7. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.



8. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
9. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.
10. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.
11. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
12. Ефимов О. О. Основы теории атлетизма / О. О. Ефимов, В. Г. Олешко. – К. : КГИФК, 1992. – 28 с.
13. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.
14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 67 с.
15. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
16. Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика / Н. И. Лучкин. – М. : Физкультура и спорт, 1962.
17. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
18. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
19. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
20. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / Муравьев В. Л. – М. : Светлана П, 1988. – 32 с.
21. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
22. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
23. Олешко В. Г. Важка атлетика: [навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов. – К., 2004. – 80 с.
24. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
25. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
26. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
27. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
28. Тяжелая атлетика и методика преподавания: учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

## Допоміжна

1. Бельский И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
3. Воротынцев А. И. Гири – спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев – М. : Советский спорт, 2002. – 268 с.
4. Гирьовий спорт : навч. прогн. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.
5. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2000. – № 3. – 68 с.
6. Косьяненко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – с. 54–60.
7. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1990. – 176 с.
8. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко – К. : Здоровье, 1982. – 120 с.
9. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту / В.Г. Олешко // Монографія. – К.:ДМП „Полімед”, 2005. – 254 с.
10. Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы „спортсмен-штанга” у тяжелоатлетов различного пола / В. Г. Олешко // Олимп. – 2010. – № 1/2. – С. 30–33.
11. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
12. Осинев Г. В. Рабочая книга социолога / Осинев Г. В., Гвишиани Д. М. – М. : Наука, 1976. – 512 с.
13. Остапенко Л. А. Дополнения к «Толковому словарю спортивных терминов» в части терминологии пауэрлифтинга и бодибилдинга / Л. А. Остапенко М. : Физкультура и спорт, 2001. – 67 с.
14. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 32 с.
15. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., перераб., доп / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
16. Сичов С.О. Атлетизм : [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К., 1997. – 62 с.
17. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения / С. Ю. Те. – М., 1993. – 38 с.
18. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.

