

СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВ'Я
Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної
і навчальної роботи та рекрутації,
_____ проф. Гаврилюк С. В.

_____ 2015 р.

Теорія і методика відновлення працездатності

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

Підготовки бакалавра

Галузь знань – 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

Напряму 6.010201 Фізичне виховання; 6.010202 Спорт;

6.010203 Здоров'я людини

*Затверджено
на засіданні кафедри
теорії фізичного виховання,
фітнесу та рекреації
Протокол № 6/р. 18.09.15р.
Зав. кафедри _____ Белікова Н.О.*

Луцьк – 2015

виконується в процесі вивчення програмного матеріалу і завершується до підсумкового тестування з даної навчальної дисципліни.

В процесі самостійної роботи студенти, крім вивчення підручників, навчальних посібників, виконують завдання викладача у вигляді контрольних робіт, самостійних спостережень із наступним аналізом роботи тренерів, спортивних лікарів.

Програмний матеріал.

I. Тема: Теоретичні основи відновлення працездатності.

Загальні поняття про працездатність (фізична і спортивна працездатність, 1)Стан здоров'я, 2)склад тіла, 3)стан суглобів, 4)психічний стан, 5)стан м'язів б)енергопродукція). Фізіологічні обґрунтування засобів відновлення та їх характеристики. Причини і фактори, що знижують працездатність (Фізіологічні, біомеханічні, психоологічні, втома). Класифікація засобів відновлення (Педагогічні, медико-біологічні, психологічні). Моніторинг факторів, що обмежують працездатність .

Енергетичні системи та джерело енергії (аденозинтрифосфат-креатинофосфатна, лактатна, киснева). Витрата енергії при фізичних навантаженнях. Витрати енергії у стані спокою. Регуляція та ефективність енергетичного метаболізму.

II. Тема: Педагогічні засоби відновлення працездатності.

Класифікація педагогічних засобів відновлення. Фізичні вправи - основний засіб підвищення спортивної працездатності. Фізіологічні особливості розминки. Відпочинок як компонент тренування. Раціональна побудова тренувальних занять :індивідуалізація; створення емоційного фону; відновлюючи вправи. Фактори, що сприяють високій працездатності і прискорюють відновлення: раціональний режим життя; різнобічні умови тренування; оптимальні зовнішні умови. Раціональне планування тренувального процесу: індивідуалізація; поєднання загального і спеціального тренування, що забезпечує відновлення (варіабільна побудова навантаження,

варіабельність засобів і методів); оптимальна побудова мікро, мезоциклів; відновлюючи цикли і дні відпочинку; засоби переключення.

III. Тема: Медико-біологічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів.

I. Харчувальні засоби відновлення працездатності

1. Основні харчові речовини з високою енергетичною цінністю

Характеристика медико-біологічних засобів відновлення. Повноцінна й збалансована їжа, режим харчування, додаткова кількість вітамінів, незамінних амінокислот і мікроелементів; фактори фізичної дії – різні види масажу, використання лазні, різноманітних ванн, душу, фізіотерапевтичних процедур, а також уживання природних і фармакологічних препаратів.

Класифікація харчових речовин (Білки, вітаміни, вуглеводи, жири, мінеральні речовини, вода). Харчування - головний фактор підвищення працездатності.

2. Особливості вживання вуглеводів спортсменами в умовах тренування та змагання.

Типи вуглеводів і рівень метаболізму (Моносахариди, дисахариди, полісахариди). Ресинтез м'язового гліколізу після фізичного навантаження. Наповнення м'язів глікогеном напередодні змагань. Вживання вуглеводів перед змаганнями і під час виконання тренування.

3. Біологічні функції білків та їх значення в харчуванні.

Значення білків для організму спортсменів. Потреба в білках і амінокислотах. Метаболізм білків та енергетичні процеси. Роль білків для спортсменів, які виконують роботу із проявом витривалості. Білки в спортивній підготовці спортсменів які розвивають силу.

4. Важливість жирів як додаткового джерела енергії.

Теоретичні основи про значення жирів. Використання жирових депо. Приплив циркулюючих вільних жирових кислот при фізичному навантаженні.

5. Значення мінеральних елементів в обміні речовин і в харчуванні. Теоретичні основи про роль мінеральних речовин у спортивній діяльності. Класифікація мінеральних речовин (Макроелементи, мікроелементи). Функції мінеральних речовин. Вплив мінеральних добавок на фізичну працездатність. Недостатність заліза в організмі та вплив його на фізичну працездатність. Визначення статусу заліза (Плазмовий феретин, трансферин, гемоглобін, гематокрин). Фактори, що обумовлюють статус заліза у спортсменів.

6. Вітаміни та їх роль у підвищенні працездатності спортсмена. Вітаміни і фізична працездатність. Класифікація вітамінів (Водорозчинні, жиророзчинні). Натуральні та штучні вітаміни. Вплив вітамінів, що розчиняються у воді, на фізичну працездатність. Вплив вітамінів, що розчиняються у жирі, на фізичну працездатність.

7. Вода і спортивна працездатність.

Теоретичні основи про воду. Дегідратація і спортивна працездатність. Регідратація після виконання фізичних навантажень. Використання регідратаційних напоїв для підтримки працездатності.

8. Використання продуктів підвищеної біологічної цінності в спортивній практиці.

Характеристика біологічних і харчових добавок. Класифікація біологічних активних добавок і лікарських засобів. Вплив біологічних добавок на працездатність спортсменів. Харчові добавки і прискорення процесів адаптації.

9. Харчування на дистанції

Вживання високо вуглеводних продуктів і рідин під час тренування і змагання.

II. Фізичні засоби відновлення працездатності

1. Фізіологічні основи дії масажу і лазні на відновлення організму людини.

Різновиди масажу. Лазня (сухо повітряна та парова). Фізіологічні основи дії високих температур на організм людини.. Дія банних процедур на організм людини. Загальні основи методики проведення процедур у бані. Методика проведення банних процедур у поєднанні з іншими засобами відновлення. Контроль за проведенням банних процедур. Сауна і механізми впливу її на серцеву і дихальну системи.

2. Гідропроцедури: душ, ванна, купання, обливання

Класифікація водолікувальних засобів. Гідро-і бальнеотерапія: обливання водою; гімнастика у воді; босоніж на траві. Різновиди душу та його властивості. Характеристика використання ванн як засобу відновлення.

3. Фізіотерапевтичні засоби відновлення працездатності.

Світлолікування: ультрафіолетове, інфрачервоне. Електропроцедури: електрофорез, аероіонізація, міостимуляція. Магнітотерапія: ультразвук, фонофорез.

III. Фармакологічні засоби відновлення.

1. Препарати, які впливають на енергетичні й метаболічні процеси.

Препарати енергетичної та метаболічної дії: лецитин, панангін, глютамінова кислота, лактат кальцію, МАП, фосфаден, препарат есенціале, АТФ, фітін, рибоксин , каліяя оротат.

2. Гепатопротектори й жовчогінні речовини.

Кукурудзяні рильця, холосас, холагол, хол ензим, сульфат берберину, алохол, метіонін, легалон, карсил, фестал, гептрал.

3. Адаптогени рослинного та тваринного походження.

Класифікація адаптогенів та їх походження. Механізми впливу женьшеню та близьких за його структурою на фізичну працездатність. Дія препаратів рослинного походження на працездатність: едікстена, леветона і “прайм плас”. Механізми дії елтона , леветона і “прайм плас”. Комбіновані адаптогени. Використання екстракту солодки голої в спорті.

Вплив тонізуючих фітозборів на працездатність спортсменів.
Заспокійливі лікарські рослини.

3. Вітаміни та мінеральні речовини.

Ундевіт, аеровіт, глутамевіт, оліговіт, декамевіт, пангексавіт, полівітаплекс, супрадин, тетравіт, аскорутин, дуовіт, юнікап, цернітол.

4. Речовини для стимулювання кровотворення.

Ціанокобаламін і фолієва кислота, фероплекс, залізо гліцерофосфат, тотема.

5. Зігрівальні, знеболювальні й протизапальні препарати.

Апізатрон, віпросал, нікофлекс, гімнастогал, гепаринові мазь, ефкамон, репарил-гель, фіналгон, пульмотин, троксевазин-гель, елакур, міотон, реймон-гель.

IV. Тема: Психологічні засоби і методи відновлення працездатності.

Теоретичні основи психологічного відновлення. Психотерапія: аутогене тренування; м'язова релаксація; навіяний сон; спеціальні дихальні вправи; музика і світломузика; тренування контролю уваги і концентрації; уява і повторення в думках. Психогігієна: взаємовідносини з тренером і партнером; цікаве і різноманітне дозвілля; комфортабельні умови для занять і відпочинку; зниження негативних емоцій; контроль позитивних емоцій, думок ; гарний відпочинок у сім'ї, з друзями та оточуючими; достатнє матеріальне забезпечення. Психологічні енергізатори: цільова настанова, уява.. Психологічні транквілізатори: стрес реакції..

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть!—М.: Физкультура и спорт, 1985.—192с.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 352 с.
3. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1979.- 152 с.
4. Буровых А.Н., Зотов В.П. Целебный жар.- К.: Здоров'я, 1984.- 104 с.
5. Васильев В.Н. Утомление и восстановление сил.- М.: Знание, 1984.- 64 с.- (Новое в жизни, науке, технике, сер. "Физкультура и спорт"; № 12).

6. Вілмор Джек Х., Костілл Девід Л. Фізіологія спорту. – К.: олімпійська література, 2003. – 655 с.
7. Грейда Б.П., Демчук В.В., Грейда Н.Б., Кварцяний В.В. Вітаміни та основні харчові речовини в обмінно – фізіологічних процесах організму і лікуванні захворювань. – Луцьк: «Волинська обласна друкарня», 2002. – 201 с.
8. Дубровский А.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 206 с.
9. Дубинский Р.А. Отдых спортсмена как фактор повышения его работоспособности // ТПФК. – 2001. – №6. – С.28–31.
10. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
11. Кулиненко О.С. Фармакологическая помощь спортсмену. – М.: Советский спорт, 2006. – 240 с.
12. Ладдингтон Э., Дейль Г., Гамлешко И. Ключи к здоровью. – Заокский "Источник жизни", 1997. – 192 с.
13. Мелвин Уильямс. Эргогенные средства в системе спортивной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 255 с.
14. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. Смульского В.Л., Моногарова В.Д., Булатовой М.М. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 217 с.
15. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. – Мб Физкультура и спорт, 2005. – 384 с.
16. Пути повышения спортивной работоспособности / Сост. В.С. Разводовский. – М.: ДОСААФ, 1982. – 151 с.
17. Спортивная медицина. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 240 с.
18. Фостер В. Новый старт : Заокский: "Источник жизни", 1998. – 228 с.
19. Ялович В.Т. Восстановление и реабилитация организма студентов-спортсменов после больших тренировочных нагрузок. – Луцк. – 1987. – 28 с.
20. Ялович В.Т. Педагогічні засоби відновлення працездатності. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. – 64 с.
21. Ялович В.Т. Медико-біологічні засоби відновлення та підвищення працездатності. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – 128 с.

Додаткова:

22. Березин И.П. О системе А.С.Залманова и практике залмановских ванн. // Твое здоровье. – М.: Знание. – 1990. Вып. VIII. – С.5–12.
23. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 176 с.
24. Вандеман Джордж. Ваша семья и ваше здоровье : Заокский, 1996. – 224 с.
25. Введение в теорию тренировки / Под. Общ. Ред. Вадима Зеличенка. – 2000 г. М.
26. Виру А.А., Кырге П.К. Гормоны и спортивная работоспособность. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 159 с.

27. Волков В.М. Избирательное применение средств восстановления // Средства восстановления в спорте.- Смоленск: Смядынь, 1994.- С. 94-104.
28. Волков В.М., Жилло Ж. Медицинские средства восстановления в спорте // Средства восстановления в спорте.- Смоленск: Смядынь, 1994.- С. 53-93.
29. Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников//Физическая культура, воспитание, образование, тренировка.– 2000. №3.–С.13–18.
30. Друзь В.А. Спортивная тренировка и организм.- К.: Здоров'я, 1980.- 128 с.
31. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. – М: Советский спорт, 2005. – 106 с.
32. Залесский М. Восстановление// Легкая атлетика.-1979.–№7.–С.20–22.
33. Кларнес Дейл, Чальз Томас. Гидротерапия.– Заокский: Источник жизни, 1999.–164с.
34. Копаев В.В. Здоровье и работоспособность человека.- М.: Знание, 1986.- 64 с. (Новое в жизни, науке, технике, сер. "Медицина"; № 10).
35. Костюченков В.В., Бахрах И.И. Применение фармакологических средств восстановления // Средства восстановления в спорте.- Смоленск: Смядынь, 1994.- С. 122-151.
36. Макаров Г.А. Регидрационные напитки в системе коррекции функционального состояния организма спортсменов.// ТиПФК.–1999.–№3.–С.8–9.
37. Павлов С.С. Восстановление в спорте, теоретические практические аспекты.–ТиПФК.–2000.–№1.–С.23–26.
38. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- К.: Олимпийская литература, 1997.- С.475-494, С. 554-559.
39. Платонов В.Н., Булатова М.М. Гипоксическая тренировка в спорте //Олимпийская литература.- 1995.- С. 17-23.
40. Португалов С.Н. Биологические активные вещества и специализированные добавки в спорте. –изд.–во ВНИИФК, 2002.–30с.
41. Разумов С.А. Физиология эмоционально-стрессовых состояний и работоспособность спортсмена. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1986.- 22 с.
42. Ратов И.П. Использование технических средств и методических приёмов "искусственной управляющей среды" в подготовке спортсменов // Современная система спортивной подготовки.- М.: СААМ, 1995.- С.323-337.
43. Уейнерберг Роберт, Гуд Дениэл. Основы психологии спорта у физической культуры.–К.: Олимпийская литература, 1998.–С.151–211.
44. Хаас Роберт. Библия спортивного питания // Легкая атлетика.- 1992.- № 1.- С.22-24.
45. Хаас Роберт. Библия спортивного питания // Легкая атлетика.- 1992.- № 2.- С.20-22.
46. Швыгина Н.В. Восстановление спортивной работоспособности легкоатлетов после повреждений и заболеваний.–sportedu/r