

Блок “мотиви-ціль”:

- змістовні особливості потреб;
- наявність неефективних установок;
- особливості цілепокладання;
- особливості орієнтації;
- рівень запланованих досягнень;

Блок “оцінка”:

- якість відображення об’єктивної дійсності;
- здатність до антиципації;
- досконалість процесу прийняття рішення;
- частота та якість контролю;
- особливості самооцінки, відношення до себе в контексті ситуації.

Блок “стан”:

- емоційний стан, що передує діяльності;
- емоційна стійкість.

Блок “дії”:

- недосконалість саморегуляції;
- стиль поведінки.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРИ ТРАВМАХ І ЗАХВОРЮВАННЯХ У СПОРТСМЕНІВ

ПЕТРО ІВАЩЕНКО, РОМАН ШОЛОГОН

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка

Тренування спортсменів в сучасних умовах пов’язане з виконанням великих фізичних навантажень, які висувають виключно високі вимоги до всіх органів і систем організму спортсмена. У багатьох випадках при нераціональному тренуванні, коли, наприклад, навантаження планується без врахування вікових, статевих та фізичних особливостей організму спортсмена, можливі зрушення в організмі, які призводять до патологічних змін дегенеративного характеру.

Спостереження та аналіз фахових видань констатують, що при мікротравмах знижується інтенсивність тканевого дихання в м’язах, порушуються процеси мікроциркуляції пошкоджених тканин, виникає гіпоксемія. Хронічні мікротравми знижують спортивну працездатність і заважають росту спортивної майстерності. Тому, необхідно використовувати масаж в поєднанні з мазями і фізіотерапевтичними процедурами у боротьбі з пошкодженнями і захворюваннями у спортсменів. Простота, доступність і висока ефективність масажу дає можливість використовувати його в умовах тренування і на змаганнях. *Масаж* є одним із методів рефлекторної терапії. Згідно з фізіологічним вченням І. П. Павлова, позитивні дії його пов’язані з подразненням нервових закінчень в шкірі, м’язах, стінках судин, викликаючи рефлекторні реакції, як зі сторони окремих органів, так зі сторони центральної нервової системи, кори головного мозку. Ці реакції супроводжуються розширенням судин і прискоренням крові і лімфоток, покращують кровопостачання в перевантажених тканинах. Масаж викликає позитивні зрушення в нервово-м’язовій системі, знижує втому м’язів, підвищує їх скорочувальну здатність.

Серед терапевтичних захворювань, якими хворіють спортсмени, найбільш часто зустрічаються такі, як гіпертонія і гіпотонія, а також патологічні стани – *перевтома* і *перетренованість*. Основними причинами їх виникнення є: 1) фізична і нервова перенапруга; 2) зміна температури і вологості повітря; 3) захворювання носової порожнини і гортані, наявність хронічних інфекцій; 4) нераціональне харчування.

Гіпертонічний стан - підвищення артеріального тиску.

Основна причина гіпертонічної хвороби – нервове перенапруження, довгочасні і сильні хвилювання, а також постійні чи сильні нервові травми побутового, чи іншого походження, що порушують функцію судинно-рухових центрів і утворюють (за Павловим) постійні “застійні” скупчення підвищеної збудливості. Виникнення гіпертонічного стану у спортсменів може бути пов’язане з нераціональною організацією тренувального процесу (черезмірне навантаження). Перетренованість і перевтома часто супроводжуються підвищенням АТ. Гіпертонічний стан у формі ранніх передстартових реакцій може розвинути за 7 – 10 днів до початку змагань у добре тренованих спортсменів високої кваліфікації. Підвищений АТ зберігається і в наступні дні, але, як правило, після змагань падає до норми. Дотримання режиму тренування, вживання кисневих коктейлів, масаж швидко приводять АТ до норми. Нормальним вважається: АТ – 100-120 мм.рт.ст. – максимальний; АТ – 60-80 мм.рт.ст. – мінімальний. **Завдання масажу:** 1) нормалізувати функціональний стан нервової системи; 2) покращити кровообіг і обмін речовин; 3) понизити збудливість нерво- м’язового апарату, судинних стінок. **Методика масажу:** у положенні сидячи хворому масажують задню поверхню шиї, починаючи від волосяної частини голови, у відділ під плече, верхню частину спини і хребетний стовп.

Гіпотонічний стан (пониження АТ). В основі патогенезу гіпотонії є порушення функції центральної нервової системи у корі головного мозку, які характеризуються процесом гальмування. **Причина виникнення** хвороби – слабкість центрів, які регулюють судинний тонус. Гіпотонія виникає у спортсменів у результаті надмірних тренувальних і змагальних навантажень, які не відповідають рівню фізичної підготовленості спортсмена. **Завдання масажу:** 1) підняти тонус всього організму; 2) нормалізувати функціональний стан нервової системи; 3) підняти АТ. **Методика масажу:** у положенні сидячи хворому масажують задню поверхню шиї, починаючи від волосяної частини голови у відділ над плечем і верхню частину спини. Крім того, потрібно провести загальний масаж.

Перевтома і перетренованість – характеризуються погіршенням нервово – психічного і фізичного стану, пониженням спортивної і загальної працездатності.

Перевтома проявляється перш за все в погіршенні спортивної працездатності, припиняє ріст досягнень, незважаючи на інтенсивність занять. Погіршується загальна працездатність, сон, посилюється пітливість, серцебиття. Відновний період після тренування збільшується. Перевтома порушує злагодженість взаємодії між корою головного мозку і небажаними відділами нервової системи і внутрішніми органами.

Перетренованість розвивається при систематичних дуже важких рухових і тактичних для спортсмена завдань, у поєднанні з великими фізичними навантаженнями і недостатністю відпочинку. Перетренованість характеризується підвищеною збудливістю, зміною настрою, небажанням тренуватися, в'ялістю. Погіршення спортивних досягнень і зниження спортивної працездатності є основним симптомом перетренованості. **Завдання масажу:** знизити психо – емоційну перенапругу нервової системи. **Методика масажу:** масаж проводять у затемненому приміщенні, після масажу хворому дають кисень на 10 – 15 хв., або кисневий коктейль. Загальний масаж проводять в такій послідовності: масаж спини, нижніх кінцівок, грудної клітки, живота, верхніх кінцівок.

Бронхіт гострий виникає у результаті переохолодження і вдихання холодного повітря, особливо при виключенні носового дихання. Розвитку захворювання сприяє перевтома, нервова і фізична перенапруга. **Завдання масажу:** 1) нормалізувати кровообіг у бронхах; 2) забезпечити запальні спазмолітичні і розсмоктуючі дії; 3) покращити відпливування мокроти. **Методика масажу:** в положенні лежачи на животі хворому масажують спину, застосовуючи погладження, розтирання, розминання, а потім роблять розтирання міжреберних проміжків. Масаж грудної клітки виконують хворому в положенні лежачи на спині (ноги зігнуті в колінному та кульшовому суглобах). При масажі відділів грудної клітки руки масажиста знаходяться у нижньому боковому її відділі (ближче до діафрагми), у той час, коли хворий робить вдих, руки масажиста направляються до хребетного стовпа, а під час видиху – до грудини (в кінці видиху здавлюють грудну клітку). Рух діафрагми і здавлювання нижніх ребер під час видиху покращує вентиляцію легенів. На ніч рекомендується робити компрес з мазями на грудну клітку (фіналгон, дольнік, тощо).

Таким чином, спираючись на експериментальні і клінічні дані, можна зробити висновок, що масаж – це сильний лікувальний і профілактичний засіб, за допомогою якого можна відновити змінені функції різноманітних органів і систем, а також впливати на весь організм в цілому, посилювати його захисну і регуляторну функцію.

THE USAGE OF RENEWAL MEANS WITH SPORTSMEN'S TRAUMAS AND DISEASES PETRO IVASHCHENKO, ROMAN SHOLOGON

I. Franko Pedagogical University, Drohobych

The achievements of our sportsmen are constantly increasing. That's why the increase of the quality of volume and the intensity of training will ensure the growth of the results in sport. The process of training and education should apply the most accessible methods of renewal in combination with periodical medical check. The task lies in prevention pathological disturbances and traumatism in the organism of sportsmen. This article deals with the problems of usage of the most accessible and effective means of functional renewal of the organism with definite pathological states and analyses the reasons of diseases and traumas and the ways of preventing such phenomena in practice.

ВПЛИВ ПОЛІВІТАМІННИХ КОМПЛЕКСІВ НА ПОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА

ІГОР СЯРЧИНСЬКИЙ

Львівський державний інститут фізичної культури

Теоретичною базою сучасної науки про харчування спортсменів є концепція збалансованого харчування, основа якої зводиться до того, що не лише енергетична цінність їжі повинна бути збалансованою з енергетичними витратами організму, але й якісні і кількісні особливості їжі повинні забезпечуватись певним складом речовин, які не синтезуються в організмі і є необхідними для підтримки оптимальної працездатності та життєдіяльності.