

**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 нерво – 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 СТРІЛЬЦІВ 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.

При забезпеченні спортсменів раціональним, збалансованим харчуванням необхідно виходити перш за все із стану фактичного харчування. Наукових робіт на цю тему існує досить багато, однак часто їх висновки далеко не однакові, що обумовлено різними підходами до вивчення даного питання.

Вже довгий період часу привертає нашу увагу фактичний вітамінний статус спортсменів, оскільки в сучасній світовій спортивній науковій літературі існує безліч суперечливих даних про вплив вітамінів на працездатність спортсменів.

Для вивчення впливу В-полівітамінного комплексу на специфічну спортивну працездатність спортсменів-стрільців із лука, нами було відібрано 6 груп спортсменів приблизно однакової кваліфікації: 2 групи - складала контроль, 2 групи - спортсмени отримували впродовж 25 днів таку кількість вітамінів групи В, яка нормалізувала їх вітамінний статус; 2 групи - отримували вітамінний комплекс який у 5 разів перевищував добові потреби. Одночасно контролювалось ниркове виведення деяких вітамінів.

Досліджувались показники наступних тестів: 1/ відсоток стандартних пострілів /технічно-досконалих пострілів з влученням у центр мішені/; 2/ часові параметри пострілу /час від моменту розтягнення тятиви до моменту випуску стріли/; 3/ спеціальна силова витривалість; 4/ стан вищої нервової діяльності (за табл.Анфімова).

Результати досліджень зображені в таблиці:

	Контроль		Нормальний вітамінний статус		5 разове навантаження	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
Відсоток стандартних пострілів	88±4,2	82 ±2,7	89 ±2,5	88 ±2,3	9,42 ±3,2	96 ±4,1
Часові параметри пострілу	4,1 ±0,72	3,7 ±0,69	4,1 ±0,61	3,9 ±0,75	3,6 ±0,32	3,7 ±0,62
Спеціальна силова витривалість	22,3 ±4,1	24,7 ±3,7	23,1 ±3,2	24,3 ±2,8	25,5 ±3,2	26,7 ±3,2
Стан ВНД	738 ±21,3	726 ±22,4	732 ±20,2	734 ±19,5	776 ±20,4	778 ±22,3

\* - статистично достовірні показники.

За результатами проведених досліджень можна зробити певні висновки: 5-разове перевищення вітамінів групи В сприяє покращенню показників спеціальної працездатності спортсменів. На нашу думку це пов'язано з тим, що при великих фізичних навантаженнях збільшується використання вітамінів групи В у біосинтезі багатьох ферментів, особливо тих, які беруть участь в енергетичному забезпеченні м'язової роботи.

#### ЛІТЕРАТУРА

- 1.Насолодин В.В., Гладких И.П., Дворкин В.А. Влияние приема витаминов на обмен железа, меди и марганца в организме спортсменов // Гигиена и санитария. 1993. № 6 с.31-33.
- 2.Мельвин Уильямс. Эрогенные средства в системе спортивной подготовки. К., Олимпийская литература, -1997, с 75-80.
3. Питание спортсменов. Методические рекомендации. К. 1989., с . 57.
4. Питание в системе подготовки спортсменов. К., Олимпийская литература.- 1996., с.56-70.
5. Профілактичне харчування. Львів. 1993, Світ, с. 42-44.
6. Химический состав пищевых продуктов. Москва. 1984. С.301-320.

#### SYARCHINSKY I.I.

The article deals with the problem of indetermining effects which exist between the special capacity of arise-sportsmen and B-vitaminisation.

## ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ЕЛЕКТРОМАГНІТНИХ ПОЛІВ НА ШВИДКІСНИХ ТРАСАХ

ОЛЕГ ПРИШЛЯК

Львівський державний інститут фізичної культури

Здоров'я та працездатність людини, кількість нещасних випадків на виробництві, транспорті, а також і у спорті залежить від шкідливих параметрів довкілля. Особливо фактор небезпеки проявляє себе в автомобільному та споріднених з ним за специфікою змагальної діяльності видах спорту, де параметри траси, фізичний, психічний та емоційний стани спортсмена, швидкість його реакції на зміну ситуації на трасі безпосередньо впливають на аварійність.