

### Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.А. Суть здоров'я: Валеологія на рубежі віків / Г.А. Апанасенко // Валеологія. – 2002. – № 1. – С. 81–83.
2. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / О.М. Балакірева, А.С. Ващенко, О.Т. Сакович та ін. – К, 2004. – 108 с.
3. Кривошеєва Г.А. Формування культури здоров'я студентів університету : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.05.04 / Г.А. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 20 с.
4. Формирование культуры здоровья в общеобразовательных программах / А.П. Видюк, Е.А. Демьяненко, Я.В. Белогурова и др. // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи : мат. Всеукр. наук.-метод. конф. / за ред. А.Г. Рибновського. – Донецьк, 2000. – С. 18–20.

The article deals with the nature, significance and general theoretical and practical approaches to promoting healthy lifestyles for future teachers of physical education.

**Key words:** healthy lifestyle motivation, health culture.

*Отримано: 18.06.2013*

УДК 796:159.944.4

**В. В. Ліщук**

### СТРЕС У СУЧАСНОМУ СПОРТІ

У статті розглядається вплив стресу на організм спортсмена, який дає можливість дещо по новому поглянути на тренування спортсмена та виступ його на змаганнях. Адаптація до стресу проявляється в умовах спортивного тренування та змагання. Спортсмени які не враховують гранично допустимі властивості свого організму до навантаження, зривають адаптацію до стресу викликаного даними навантаженнями. Щоб організм пристосувався до стресу без зриву адаптації тренування повинні бути дозованими.

**Ключові слова:** стрес, фізіологічна основа стресу, підготовка спортсмена, кумулятивний ефект стресу, стрес та тренування спортсмена.

**Актуальність.** У наш час у підготовці спортсменів велика увага приділяється впливу стресу на їх організм.

Вплив стресу на організм людини загальновідомий, але застосування його у спорті дає можливість дещо по-новому поглянути на тренування спортсмена та його виступ на змаганнях.

Ми вважаємо, що читачу більшість з викладеного вже відома з практичної роботи і стаття, в даному випадку, допоможе деяким чином систематизувати його знання і зазирнути у “витоки” цих явищ.

Отже, що ж таке “стрес”? Говорячи популярною мовою, стрес – це напружений стан організму, викликаний досить сильним подражником. Стресовими станами будуть дії в умовах ризику, необхідність самостійно приймати швидке рішення, миттєві реакції при небезпеці, поведінка в умовах обставин, що несподівано змінюються, гранично велике фізичне навантаження і тощо.

Такого типу подразники в теорії стресу називаються стресорами. Організм людини має здатність пристосовуватись (адаптуватися) до взаємодії того чи іншого стресора, або іншими словами – організм володіє специфічною адаптацією до специфічного стресора. Наприклад, для того, щоб збільшити м'язову силу певної групи м'язів необхідна спеціальна силова взаємодія конкретно на цю групу м'язів, а для того, щоб збільшити спеціальну витривалість, спортсмену необхідно пробігати, на певних режимах, відрізки конкретної довжини.

Таким чином, досягнення стресу та адаптація до нього лежить в основі спортивного тренування.

**Мета роботи** – виявити та обґрунтувати величину стресу та вплив його на спортсмена під час тренувань та змагань.

**Об'єкт дослідження** – процес тренування та змагання спортсменів.

**Предмет дослідження** – стрес, як психологічний та біологічний чинник впливу на організм спортсмена.

**Методи дослідження** – відповідно до мети нами був використаний метод збору ретроспективної інформації із застосуванням аналізу, синтезу й узагальнення.

#### *Фізіологічна основа стресу*

В основі теорії стресу (по Г. Сельє) лежить механізм взаємодії наднирників і гіпофізу.

У свій час Сельє виявив, що різноманітні шкідливі подразники призводять до набухання кори наднирників. Однак, якщо взаємодії цих подразників підтягались тварини з попередньо видалення гіпофізом, то набухання кори наднирників в них не спостерігалось. Ці подразники, які Сельє назвав стресорами, напевне, спонукають гіпофіз виділяти адренкортикотропний гормон (АКТГ), який, в свою чергу, впливає на наднирники. Групу цих реакцій Сельє назвав “тривожною”, причому він гадає, що ця реакція складає головну фазу будь-яких реакцій. При цьому він виділяє три головних стадії: стадії підготовки, тобто зростаючої пристосованості; стадію опору, тобто оптимальної пристосованості, та стадію втоми, тобто зниження пристосованості. Як ми бачимо, саме така структура процесу адаптації проявляється в умовах виконання фізичного навантаження.

До цього слід додати наявність функціональних зв'язків між іншими залозами внутрішньої секреції і визнати ведучу роль центральної системи.

#### *Кумулятивний ефект стресу*

Стрес здатний кумулюватися. Він є сумою фізіологічних і психічних стимулів. Кумулятивний ефект стресу може по-різному відображатись на результативності спортсмена. По-перше, якщо тренування є настільки напруженим, що саме по собі ставить спортсмена награні зриву адаптації (перетренування), то достатньо ще невеликого психічного напруження, щоб це трапилось. По-

друге, коли спортсмен перебуває на грані зриву адаптації, то зниження навантаження або припинення тренувальних занять може бути недостатнім для того, щоб уникнути виснаження, якщо при цьому одночасно діють ще декілька психічних стресорів. Тренер повинен добре усвідомлювати загальне напруження, яке відчуває спортсмен. Він може досягнути цього, оволодівши довірою спортсмена та врівноважуючи фізіологічний стрес із психічним.

Проблеми виникають через те, що сучасний рівень спортивних результатів ставить спортсменам вимоги, в яких вони повинні піддавати себе великим навантаженням під час тривалого проміжку часу. Спортсмени, які надмірними фізичними навантаженнями намагаються досягти високих спортивних результатів, але не враховують гранично допустимих можливостей свого організму, зривають адаптацію до стресу, викликаного даними навантаженнями. Зрив адаптації до даного стресора досить рідкісне явище у спортивній практиці, але значно частіше зрив адаптації спостерігається в результаті кумулятивного ефекту фізіологічного і психічних стресів.

Для того, щоб організм пристосувався до стресу без зриву адаптації, який призводить до виснаження і навіть загибелі, стрес-взаємодія повинна дозуватись. У програмах тренувань використовують це правило шляхом зниження тривалості або інтенсивного навантаження: інтервальне тренування, колове тренування, повторне тренування. Особливо широко в даний період часу застосовується циклічний метод тренування, тобто чергування тренувань з великими і малими навантаженнями, в кожного спортсмена є свій варіант тренування. В той час, як в одного спортсмена два важких тренування змінюються трьома легкими, в іншого – легке і важке тренування чергуються щоразу.

Суть у тому, що спортсмени не повинні досягати стресового стану на кожному тренуванні, так як для адаптації до нього необхідний час. Основні переваги циклічного методу полягають у наступному:

- спортсмени завжди знають, коли їм передбачається тренування з великими навантаженнями;
- більш ефективно використовується принцип “зверхнавантаження”. Це відноситься не до інтенсивності виконання вправ, а до об'єму тренувального навантаження;
- краще здійснюється спеціалізація спортсмена. Він тренується на змагальних режиму, звикає до них і виконує їх по можливості частіше;
- справляє сприятливу психологічну взаємодію на спортсменів, оскільки вони мають можливість відновлюватись після важкого тренування.

Часто тренувальна програма передбачає наприкінці тижня контрольні змагання, які є сильним стресором. Зазвичай, у тренуванні задачі досягнення стресу та стресової адаптації вирішують виконання вправ. При складанні циклічної програми тренування необхідно:

- за основу взяти цикл, який складається із семи днів;
- визначити загальну кількість тренувань упродовж цього тижня, враховуючи час, яким ви розпоряджаєтесь, час відведений вам на тренування, і час, яким розпоряджаються спортсмени;
- визначити кількість стресових тренувань. Зазвичай, в тренувальній програмі, із 12 тренувань тижневого мікроциклу стресових – лише три;
- визначити кількість тренувань, спрямованих на відновлення спортсмена;
- вирішити, коли і яким чином будуть проводитись заняття з обстеженнями й визначити їх взаємовідношення зі стресовими тренуваннями. Спеціалісти вважають, що проведення занять з обстеженнями перед стресовими тренуваннями приносять тільки шкоду. Що стосується стресових тренувань, то вони повинні бути найнапруженішими. При цьому більшу користь приносять серії з більшим об'ємом, з постійними або варіюючими інтервалами відпочинку.

### *Стрес та тренування спортсмена*

Якщо в тренуванні, хочемо ми того чи ні, стрес неминучий, так як сучасні тренувальні навантаження неможливі без його впливу й адаптація до нього лежить в основі тренування, то вплив стресу напередодні та в період змагань вкрай небажаний і повинен бути, по можливості, зведений до мінімуму. В даному випадку, мається на увазі кумулятивний ефект стресу.

Для того, щоб викликати кумулятивну взаємодію стресу на спортивний результат, тренеру необхідно знати його вплив на вміст цукру в крові. Розуміння цього явища і його зв'язку зі спортивним результатом допоможе тренеру краще уявити собі проблему "стрес та спортсмен". Це підвищить роль науки у тренерській праці.

Для розуміння ролі рівня цукру в крові важливо зрозуміти, що цукор, який транспортується кров'ю, тобто глюкоза, є паливом, необхідним кожній клітині організму. При кожній думці або русі згорає глюкоза. Вона переноситься кров'ю і є результатом процесів травлення, при яких у глюкозу перетворюється 100% вуглеводів, 50% білків та 10% жирів. Глюкоза транспортується за допомогою кровносною системою в печінку, де більша її частина відкладається у вигляді глікогену. Частина, яка залишилась, постачається в клітини організму у вигляді глюкози для її використання в міру необхідності. У людини вміст глюкози у крові підтримується у нормі на рівні 80-120 мг%. Процеси, які забезпечують збереження гомеостазу організму, підтримують концентрацію цукру в крові на постійному рівні. Вміст цукру в крові може понижуватись і бути нижчим 80 мг%. Це відбувається, коли спортсмен піддається тривалому фізіологічному і психічному стресу, що стимулює кору наднирників до збільшення продукції гормонів (кортизол, корти-на і т. д.). Вони постачаються кров'ю в печінку і під їх впливом глікоген, який перебуває там в запасі, перетворюється в глюкозу. Одночасно з цим мозкова речовина наднирників секретує адре-

налін, який справляє на глікоген печінки такий же ефект. Однак, на відміну від гормонів кори наднирників, він діє тільки при дуже великій енергетичній потребі, як це має місце в тих випадках, коли запускається механізм реакції “нападу” або “втеча”. Але підвищення вмісту цукру у крові більше 120 мг% острови Лангерганса в підшлунковій залозі відповідають збільшенням секреції інсуліну. Інсулін зміцнює процес синтезу глікогену в печінці і сприяє тому, щоб тканини, які утилізують глюкозу, споживали більше глюкози та відкладали її у вигляді запасів глікогену.

### *Рівень цукру в крові та спортсмен*

Оскільки глюкоза потрібна спортсмену для того, щоб протистояти взаємодії стресу і забезпечує енергію для виконання роботи, тренер повинен знати, які фактори впливають на нормальний рівень вмісту в крові і як можна його зберегти.

Коли спортсмен тренується в умовах тривалого фізіологічного та психічного стресу, наднирники виробляють більшу кількість гормонів, стимулюючих утворення глюкози. Поки спортсмени перебувають в умовах стресу, ця глюкоза буде використовуватись, але коли він закінчує тренування, ступінь напруження знижується. Наднирники ж продовжують посилено розщеплювати глікоген у глюкозу, що призводить до збільшення рівня цукру в крові і порушує гомеостатичну рівновагу. Наднирники чутливі до стимуляції й у зв'язку з підвищеними потребами у спортсменів, вони володіють підвищеною чутливістю. При стимуляції вони будуть реагувати тією мірою, в якій звикли це робити під час великих фізіологічних та психічних напружень, звичних для добре тренуваного спортсмена. Таким чином відзначається високий рівень цукру в крові. Підвищений вміст цукру в крові стимулює секрецію інсуліну островками Лангерганса для відновлення гомеостатичної рівноваги. Повторні стимуляції призводять до того, що ці островки набувають підвищеної чутливості і здібність до підвищення реакції на нормальний стимул. Аналогічний стан можна викликати, якщо випити надто багато кави. Напій діє на надниркові залози і стимулює продукцію гормону, що сприяє утворенню глюкози. Ось чому чашка кави дає вам відчуття “підйому”. Повторна стимуляція островків Лангерганса підвищує їх чутливість, у результаті рівень цукру в крові знижується. Таким чином, у спортсмена, який підлягає дії сильного стресора, може спостерігатися понижений рівень цукру в крові.

Оскільки спортсмени по-різному переносять стрес, вони володіють різними практичними запасами енергії. Через розходження між дійсним та припущенням, за думкою спортсмена, запасом енергії спортсмен дуже часто не показує очікуваних результатів.

Припустимі та дійсні результати залежать від кількості енергії, витраченої на подолання стресу. Дійсний рівень досягнення складає істинний потенціал спортсмена за виключенням втрат, обумовлених дією стресу. Якщо вплив стресу великий, то результати порівняно з попередніми досягненнями та потенційними

можливостями будуть гірші. Проблема полягає в тому, як запобігти передчасному виснаженню енергії, щоб уникнути погіршення результату. Для цього існують декілька методів, але в даній статті буде розглянутий лише один – розслаблення.

### *Розслаблення та стрес*

Найкращий спосіб зменшити взаємодію стресу – усунути причини, які його викликають. У складному суспільстві, в якому ми живемо зараз, це не завжди стає можливим або бажаним. А для спортсмена це ледве можливо, так як адаптація до фізіологічного стресу використовується з метою тренування. Якщо спортсмен здатний зменшити вплив додаткових стресорів, через які витрачається енергія, то в нього буде у розпорядженні більше енергії і він зможе виступити на змаганнях на рівні своїх потенціальних можливостей. Універсальним терапевтичним засобом для фізіологічної та психічної регуляції стану організму в умовах, коли він не в змозі протистояти стресу, є сон. Сон дає організму можливість розслабитись та направити енергію на відновлення своїх сил і боротьби зі стресом. Розслаблення може бути фізичним та психічним. Воно може бути досягнуте за допомогою сну, викликаного самонавіюванням, гіпнозом або фармакологічними засобами.

### *Фізичне розслаблення*

Гарний спортсмен вміє розслаблятися. Він перебуває у стані розслаблення, щоб зберегти енергію для того моменту, коли знадобиться виявити максимальну силу, швидкість або витривалість. Це регулююче розслаблення є результатом добре складеної тренувальної програми. У фізіологічному плані розслаблення може бути досягнуте за допомогою спеціальних вправ для покращення кровообігу та дихальних вправ для встановлення правильного та природного дихання. Широку практику отримав метод Якобсона, при якому використовується усвідомлене розслаблення для локалізації надлишкового напруження або надмірного тонуусу в будь-якій частині організму. Ці та інші засоби розслаблення можуть бути складовою частиною тренувальної програми. Коли спортсмен зрозуміє роль цих методів у послабленні дії стресу, він може використовувати їх як засоби для розслаблення після тренувань або перед змаганнями. Таким чином, спортсмен може знизити можливість зниження своїх результатів шляхом збереження енергії, яка в протилежному випадку була б витрачена через взаємодію фізіологічного стресу.

### *Психічне розслаблення*

Д. Расбон у своїй книзі “Вчіться розслаблятися” пропонує використовувати багато з тих методів психічного розслаблення, які застосовуються психіатрами. Будьте спокійні, розвивайте самодисципліну, живіть у реальному світі, вчіться насолоджуватися життям, сміятись і плакати, ведіть здоровий спосіб життя. Ці та інші методи розслаблення принесли користь для багатьох. Вони корисні і для спортсмена. Якщо їх правильно піднесе компетент-

ний тренер, вони допоможуть зберегти справжні потенціальні можливості спортсмена.

### *Сон та розслаблення*

Сон – універсальний засіб проти втоми. Він дає організму можливість протидіяти фізіологічному та психічному стресам. Якщо спортсмен не може добре спати, то він не розслабляється, якщо він не розслабляється, то споживає додатково глюкозу і виснажує запаси глікогену. Це виснаження запасів енергії поєднується з їх використанням у процесі психічної активності, якою, зазвичай, супроводжується спортивна діяльність.

Оскільки сон є найважливішою захисною силою він психічних напружень, пов'язаних зі спортивною діяльністю, спортсмен повинен мати оптимальний сон, якщо він хоче прогресувати у фізіологічному плані у процесі тренування та показати свої максимальні можливості під час змагань. Потреба у сні у кожного індивідуума різна, тому що ми володіємо здібністю перезаряджати свої фізіологічні і психічні “батареї” з різною швидкістю. Сон особливо цінний тим, що дає можливість відновити потрібний рівень збудження в різних відділах нервової системи. За мірою розвитку втоми одні відділи нервової системи втрачають стан збудження в більшому ступені, ніж інші. Втрачається також і автономна нервова система, що призводить до шлунково-кишкових розладів, втрати апетиту та інших негативних явищ.

Існують декілька методів виклику сну у спортсмена для оптимізації його стану. Психічне розслаблення (метод самонавіювання, тобто спортсмен відмежовується від усіх неприємних думок, концентрується на сні та розслабляється), гіпноз та фармакологічні засоби (снодійні).

### **Висновки:**

1. Адаптація до фізіологічного стресу лежить в основі спортивного тренування.
2. Стрес здатний кумулюватись (сума фізичного та психічного стресів).
3. Кумулятивний ефект стресу може зірвати адаптацію та викликати виснаження організму.
4. Кожний спортсмен володіє певною можливістю протидіяти стресу, що залежить від індивідуальних особливостей його організму.

### **Список використаних джерел:**

1. Кобес Ф. Стрес у сучасному спорті : методичний лист для тренерів / Ф. Кобес, М. Пламмер. – М., 1982.
2. Кисельов Ю.А. Про причини змагально-емоційного стресу / Ю.А. Кисельов. – К. : Здоров'я, 1978. – С. 96-105.
3. Найдиффер Р.М. Психологія спортсмена під час змагання / Р.М. Найдиффер. – М. : ФиС, 1979.
4. Шварц Д. Психологічний стрес і управління ним в спортивних змаганнях / Д. Шварц, Т. Сельє. – М. : ФиС, 1985.

The article examines the impact of stress on the body of an athlete, which allows slightly new look at coaching an athlete and his performance at the event. Adaptation to stress is manifested in sports training and competition. Athletes who do not take into account the maximum allowable properties of the organism to stress, disrupted adaptation to stress caused by the data load. To the body adapt to stress without disruption adaptation training should be metered.

**Key words:** stress, physiological basis of stress, training athletes, the cumulative effect of stress, stress and training athletes.

*Отримано: 4.07.2013*

УДК 37.016:796.077.5:796.85

**В. Й. Мазур, І. О. Кіріллов**

## **МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ЗАХИСНИМ ДІЯМ У БОРТЬБІ КУРАШ**

У статті розглядаються питання основ методики початкового навчання захисним діям юними борцями в боротьбі кураш. Одна з причин – недостатня обґрунтованість методики навчання, представленої в програмах та підручниках зі спортивної боротьби. У цих умовах назріла необхідність подальшого вдосконалення методики навчання технічним діям борців, яка позитивно позначилася б на їх майбутніх спортивних результатах. Розроблені комплекси засобів, спрямованих на вдосконалення захисних дій в положенні боротьби стоячи. Проведено дослідження індивідуальної структури захисних дій групи хлопців і методом ранжування визначені 15 найбільш значущих захисних дій.

**Ключові слова:** захисні дії, пасивний захист, активний захист, принципи навчання.

**Постановка проблеми.** Техніка виконання захисних дій складає один з важливих розділів в процесі підготовки спортсменів-однборців. Важливо уміти під час сутички не тільки створювати сприятливі ситуації для атаки, проводити прийоми і контратаки, але і уміло проводити захисні дії. Фахівці єдині в думці, що досконалий захист – грізна зброя для досягнення перемоги над суперником [1, 5, 6].

Захисні дії в єдиноборствах є основним збиваючим чинником, що перешкоджає проведенню технічної дії. Відомо, що надійний захист – основа основ спортивної майстерності (С.В. Суряхин, 1972; С.Х. Хван).

Змагальна сутичка в боротьбі є своєрідними переходами від атаки до захисту і навпаки із завданням одностороннього виграшу суддівських оцінок (С.В. Суряхин).

У зв'язку з цим особливе місце в тренуванні повинен займати процес вивчення захисних дій. Проте в боротьбі у більшій мірі вивчаються атакуючі дії, а захисним відводиться незначне місце.

**Мета дослідження** – теоретично дослідити питання, пов'язане з методикою початкового навчання захисним діям в боротьбі кураш.