

УДК 396:379-34

Трояновська М.М.¹, Ващенко В.Ю.², Лісогор О.В.³

¹ канд. пед. наук, доц., Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

² студ., Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

³ студ., Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

ВПРОВАДЖЕННЯ МЕДИТАЦІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Анотація. В тезі теоретично проаналізовано впровадження медитації у тренувальному процесі спортсменів з порушенням зору. Було виявлено, що медитація може допомогти спортсменам з порушенням зору покращити сприйняття свого тіла та координацію рухів. Шляхом уваго-відведення на свої внутрішні відчуття під час медитації, спортсмени можуть покращити свою здатність контролювати рухи та відчувати гармонію між розумом і тілом.

Ключові слова: медитація, тренування, порушення зору, тривожність, спортсмени, психічний стан.

Abstract. The thesis theoretically analyzes the implementation of meditation in the training process of visually impaired athletes. Meditation has been found to help visually impaired athletes improve their body awareness and coordination. By focusing on their inner sensations while meditating, athletes can improve their ability to control their movements and experience harmony between mind and body.

Key words: meditation, training, visual impairment, anxiety, athletes, mental state.

Виклад основних положень. За попередніми оцінками лише за рік поширеність тривожних і серйозних депресивних розладів збільшилася на 26% та 28% відповідно. Незважаючи на наявність ефективних методів профілактики та лікування, більшість людей із психічними розладами не мають доступу до ефективної медичної допомоги. Багато хто з них також стикається зі стигматизацією, дискримінацією та порушенням прав людини. Крім того, опитування спортсменів з порушенням зору свідчать, що більшість бояться звернутись за допомогою або просто не розуміють, що потребують її [3].

Аналіз попередніх досліджень показав, що у західній культурі вирішення цієї проблеми було здійснено запозиченням ментальних тренувань зі Сходу з подальшою їх адаптацією до соціокультурних

особливостей людей: медитації тибетського буддизму Rinpoche і Tworkov (Rinpoche & Tworkov, 2014); медитативна нейробіологія Davidson і Begley (Davidson & Begley, 2012); нейронаука щастя Hanson і Mendius (Hanson & Mendius, 2009); антистрес-медитації Penman і Burch (Penman & Burch, 2013). Ці ментальні тренування ґрунтуються на управлінні функціями та психічними станами особистості за допомогою концентрації уваги, сили волі, аналітики тощо.

В останні роки все більше спортсменів, тренерів та фітнес-ентузіастів виявляють інтерес до практики медитації у спортивному тренуванні. Медитація у тренуванні може виявитися надзвичайно корисною для максимізації результатів і покращення загального фізичного та психічного стану.

Однією з основною користі медитації в тренуванні є її здатність до розслаблення і зняття стресу. Спортивні навантаження можуть бути досить важкими для організму, і медитація може допомогти знайти внутрішню гармонію та фокус, сприяючи відновленню після тренувань і запобігаючи перенавантаженню.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати впровадження медитації у тренувальному процесі спортсменів з порушенням зору.

Результати. Насправді існує багато різних технік медитацій. Їх можна розділити за напрямом свідомості та методом практикування (статичні/динамічні).

Медитації, спрямовані на фіксацію уваги на певному об'єкті, почутті, відчутті, диханні. Наприклад, буддійська медитація «саматха», медитація на вогонь «тратака», медитація на чакри, звукова медитація, медитація мантри, деякі форми цигун тощо.

Медитації «відкритого спостереження» чи «відкритої присутності». Їх суть полягає в тому, що увага фокусується не на конкретному об'єкті, а спрямовується на проживання окремого досвіду, що відбувається саме цієї миті, без оцінювальних суджень. Наприклад, медитація віпасана і медитація усвідомленості (mindfulness) [4].

Медитації чистої присутності, що не спрямовані на зосередження чи спостереження як такі. Це скоріше сукупність самого процесу медитації та її результату – вільної свідомості, «чистого» буття. Наприклад, трансцендентальні чи даоські медитації.

В самій сутності медитацій лежить усвідомлене дихання, сканування тіла, роблячи увагу на тілесні відчуття і концентрація на стані «тут і зараз».

Варіанти використання у командах, групах та індивідуально.

Використання медитацій потрібно враховувати період підготовки спортсмена

В Україні нещодавно проводилося дослідження, в яких вивчалися особливості впровадження технології майндфулнес в освітній процес вищого навчального закладу на прикладі студентів педагогічного факультету, акцент був зроблений на педевтологічну специфіку засвоєння даних практик учителям. Це говорить про зростання зацікавленості медитації в Україні, у різних сферах діяльності [1].

На сьогодні відомо, що майндфулнес може впливати не лише на психічне, але і на фізичне здоров'я людини. Виявлено позитивний ефект практик на імунну систему: титр антитіл тих хворих, що практикують медитації, є вищим у відповідь на вакцинацію, ніж у контрольної групи [2].

Включення майндфулнес вправ в тренувальний процес може значно поліпшити фізичну форму і спортивні результати. Збереження правильного мислення допомагає поліпшити концентрацію і вибудувати більш сильну зв'язок з тілом. Коли ви зосереджуєтесь на кожному навантаженні, напруженні м'язів, техніці, то підвищуєте ефективність і отримуєте більшу задоволеність від тренувань. А це в свою чергу мотивує до більш регулярних занять.

Висновки. Порушення зору або низька гострота зору, можуть стати суттєвими перешкодами для спортсменів, які прагнуть високих досягнень. Однак медитація може стати важливим інструментом для покращення їхньої фізичної й ментальної підготовки.

Спортсмени з порушенням зору часто стикаються з викликами, пов'язаними з нестабільністю зору та складністю у фокусуванні під час тренувань і змагань. Медитація може допомогти їм зосередитися, зняти стрес і покращити контроль над своїм розумом і тілом.

Крім того, медитація може допомогти спортсменам з порушенням зору покращити свою ментальну міцність та психологічну стійкість. Вивчення технік саморегуляції і зосередження може сприяти кращому управлінню стресом, зниженню агресивності та покращенню загального емоційного самопочуття.

Загалом, медитація є потужним засобом, який може допомогти спортсменам з порушенням зору досягти успіху у своїй галузі, підвищити рівень відчуття контролю над своїм тілом та розумом, а також підвищити загальний рівень психоемоційного благополуччя. Медитація відкриває нові можливості для спортсменів з порушенням зору, допомагаючи їм розвивати свій потенціал і досягати вражаючих результатів навіть у найвимогливіших ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Mindfulness-Based Blood Pressure Reduction (MB-BP): Stage 1 single-arm clinical. *PLoS One*. 2019. URL:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6881004/>

2. Гера Т. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. URL: <https://bit.ly/2zjexCF>.

3. Мазикін М. Медитація як психотерапевтичний інструмент. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. № 47. 2020. 141-158. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.141-158>

4. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2012. URL: <https://bit.ly/2zXtOsU>.