

РЕГУЛЯТОРНИЙ ВПЛИВ АУТОТРЕНІНГУ НА ОРГАНІЗМ ФУТБОЛІСТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

У статті розглядається застосування аутогенного тренування й точкового масажу для психофізіологічної корекції осіб з обмеженими можливостями, які займаються футболом.

Ключові слова: *психокорекція футболіста, аутогенне тренування, точковий масаж, обмежені можливості.*

In the article the usage of autotraining and point massage for the psychocorrection of people with limited abilities, going in for football is under consideration.

Key words: *psychocorrection of a footballer, autogenic training, point massage, limited abilities.*

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. Серед багатьох чинників, які можуть спричинити розвиток психоневрологічної патології в інваспорті, необхідно виділити підвищене нервово-емоційне напруження. Спостереження науковців [2; 3; 6] засвідчили, що застосування аутогенного тренування сприяє виробленню у футболістів з обмеженими можливостями звички до самоконтролю, самоспостереження за зовнішніми проявами емоцій, формуванню вміння самостійно долати емоційну напруженість, впливати на своє самопочуття й обирати найбільш оптимальний стиль поведінки. Це сприяє нормалізації соціально-психологічного клімату в команді, підвищенню її згуртованості, вдосконаленню мотивації та внутрішньогрупової взаємодії, певному зниженню професійної захворюваності психоневрологічного профілю, поліпшенню фізичних якостей і технічної підготовленості в умовах змагання. Крім зазначених соціально-психологічних ефектів, спостереження за даною категорією спортсменів показали, що аутогенне тренування справляє істотний вплив на психофізіологічний стан людини, підвищуючи її перешкодостійкість і здатність до концентрації уваги [4; 5]. Аутогенне тренування також сприяє відновленню психічної та фізичної працездатності спортсменів із вадами зору, вможливаючи регулювання емоційного стану і підвищення ефективності використання психофізіологічних резервів організму [2].

Наші дослідження та праці інших авторів щодо впливу аутогенного тренування й психокорекції на людей із вадами зору дозволили виявити істотні зміни окремих, індивідуально-психологічних характеристик осіб, які регулярно застосовують ці методи. Зокрема, вони ставали менш дратівливими та тривожними, у них поліпшувалися самопочуття і сон, спостерігалось зниження загальної невротизації та підвищення екстравертованості, рішучості й упевненості в собі, що сприяло стабілізації поведінкових реакцій, поліпшенню соціальної адаптації та формуванню здатності до психофізіологічної мобілізації. Проте важливим є вивчення впливу точкового масажу та аутотренінгу на покращення функціонального стану організму в спортсменів з обмеженими можливостями.

Мета роботи – вивчити вплив аутогенного тренування і точкового масажу на функціональний стан футболістів з обмеженими можливостями.

Організація та методи дослідження. У дослідженні із застосуванням аутогенного тренування й точкового масажу брали участь футболісти з обмеженими можливостями, які складають основу збірної команди України, виступають на європейських і світових змаганнях із футзалу. Група футболістів із вадами зору складалася із 35 осіб, 10 з яких віком 20–48 років. Тривалість корекційного впливу – 15 днів.

У процесі корекційного впливу використовували масаж таких активних точок тіла, як:

- точка *ней-гуань* – симетрична, знаходиться на передній поверхні передпліччя на 2 цуні (цунь – відстань між двома складками, які утворюються при згинанні другої фаланги середнього пальця (правої руки для жінок і лівої – для чоловіків)) вище за середню складку зап'ястка між сухожиллями. Масажувати в положенні сидячи, поклавши руку на стіл долонею вгору;

- точка *шень-мень* – симетрична, знаходиться на передній поверхні зап'ястка в заглибленні між сухожиллями з боку мізинця, на середній складці зап'ястка;

- точка *цзюй-цзюе* – несиметрична, знаходиться на животі, на передній серединній лінії на 6 цунів вище за пупок. Масажувати в положенні лежачи на спині, розслабившись;

- точка *ян-гу* – симетрична, знаходиться в заглибленні на задній поверхні передпліччя, нижче за верхню складку зап'ястка з боку мізинця;

- точка *сінь-шу* – симетрична, знаходиться на спині, на 1 цунь убік від задньої серединної лінії, на рівні проміжку між остистими відростками V і VI грудних хребців. Масажувати повинна інша людина одночасно справа і зліва;

- точка *сань-інь* – симетрична, знаходиться на гомілці, на 3 цуні вище за внутрішню кісточку. Масажувати одночасно справа і зліва в положенні сидячи, зігнувши ноги в колінах;

- точка *цзу-сань-лі* – симетрична, знаходиться на гомілці, на 3 цуні нижче за нижній край підколінника і на 1 цунь назовні від переднього краю великогомілкової кістки. Масажувати одночасно з обох боків у положенні сидячи з випростаними ногами;

- точка *тун-лі* – симетрична, знаходиться на передній поверхні передпліччя, на 1 цунь вище за середню складку зап'ястка, між сухожиллями. Масажувати по черзі справа і зліва в положенні сидячи, рука лежить на столі долонею вгору;

- точка *бай-хуей* – несиметрична, знаходиться на голові, на передній серединній лінії на 5 цунів вище за передню межу волосистої частини голови. Масажувати в положенні сидячи, злегка нахиливши голову вперед;

- точка *чжі-інь* – симетрична, знаходиться на 3 мм назовні від кута нігтьового ложа мізинця стопи. Масажувати одночасно з обох боків у положенні сидячи, зігнувши ноги в колінах;

- точка *цзю-вей* – несиметрична, знаходиться на передній серединній лінії, на 1,5 см нижче мечоподібного відростка груднини. Масажувати в положенні сидячи або лежачи на спині, розслабившись.

Фізичну працездатність визначали за допомогою функціональної проби PWC-170.

Результати дослідження та їх обговорення. Аутогенне тренування базується на чотирьох компонентах: вмінні розслабляти м'язи, здатності максимально яскраво, з граничною силою, але без психічного напруження уявляти зміст формул самонавіювання, вмінні утримувати увагу на обраному об'єкті, вмінні впливати на самого себе за допомогою певних словесних формул. Можна відзначити, що через систематичні спортивні тренування із футзалу, пов'язані з почерговим напруженням і розслабленням м'язів, спортсмени зазвичай легко опановують вправи на релаксацію.

Послідовне розслаблення різних груп м'язів починається з рук. На вдиху м'язи поволі напружуються (вдвічі менше від максимальної сили), одночасно здійснюємо сугестію: *мої руки, потім дихання затримується, а м'язове напруження зберігається протягом 2–3 с, після чого воно швидко “скидається”, і на тлі спокійного видиху вимовляємо “розслабляються”, у процесі легкого вдиху, подумки вимовляємо звук «і», а на сповільненому спокійному видиху сугестуємо “теплішають”*. Це самона-

віювання супроводжується уявленням про тепло, що розтікається по руці. Таким чином, починаючи з першого заняття, тренування з м'язової релаксації поєднуються з вправами, спрямованими на викликання тепла. Зрештою, після кількох тренувань потрібного стану досягають, вимовляючи таку формулу самонавіювання: "Мої руки повністю розслаблені, теплі, нерухомі". Напруження м'язів і дихальні вправи в остаточному варіанті даної модифікації не передбачаються.

Після опанування вправ для рук переходять до м'язів ніг, шії, обличчя і тулуба. Вправи виконуються аналогічно. Коли процес розслаблення та зігрівання всіх м'язів опановано, спортсмени тренуються досягати генералізованої релаксації (формула самонавіювання "Я розслабляюся і заспокоююся", займенник "я" супроводжується вдихом, потім, як і на попередньому етапі, напружуються відразу всі м'язи і на 2–3 с затримується дихання, після чого на видиху вимовляється "розслабляюся", на наступному короткому вдиху "і", а на видиху – "заспокоююся". Простота і стандартність основного принципу вправ сприяють тому, що психом'язовий варіант аутогенного тренування добре засвоюється спортсменами з обмеженими можливостями. Основна мета навчального курсу полягає в розвитку здатності входити в стан контрольованої дрімоти й зосереджувати ненапружену увагу на завданні. Заняття завершується такими формулами: "Стан глибокого спокою", "Весь мій організм відпочиває", "Я відпочив і заспокоївся", "Самопочуття гарне".

Після опанування основних вправ футболісти з вадами зору вивчають прийоми самовпливу, спрямовані на подолання страху, боротьбу з болем і шкідливими звичками, а також методику аутоофтальмотренінгу, який справляє оздоровчий вплив і дозволяє відтермінувати розвиток хронічної зорової втоми під час і після змагань. За умови напруженої зорової роботи, сполученої з ризиком раптового розвитку стресових реакцій, профілактика зорового перенапруження і втоми стає присутнім чинником, що запобігає розвитку граничного ступеня емоційного збудження.

Налаштовуючись на майбутнє змагання, кожен спортсмен з обмеженими можливостями активно використовує образні уявлення, які можна поділити на 3 групи: уявлення "бойового стану", ідеальне виконання рухів і уявлення ситуацій. Футболістам, які мають вади зору, рекомендується "вдягати" образні уявлення в "точну словесну оболонку", оскільки це посилює ефект навіювання.

Після змагання кожен футболіст з обмеженими можливостями, для того, щоб заспокоїтися, виконує психологічну розминку. Для досягнення релаксації м'язів спортсмен навіює собі спокій. Особливу увагу потрібно звертати на заспокоєння нервової та серцево-судинної систем, повторюючи: "Мое серце спокійне", "Серцю тепло", "Розширилися кровоносні судини" і викликаючи відчуття тепла в лівій половині грудної клітки. Такі дії вельми доцільні. Доведено, що завдяки аутогенному тренуванню поліпшуються показники серцевої діяльності, знижується артеріальний тиск. Разом із нормалізацією фізіологічних функцій після змагання спортсменові з обмеженими можливостями необхідно нормалізувати свій психічний стан. Тому в період відпочинку рекомендоване аутогенне тренування у формі "психічного масажу" [2; 4; 6].

Крім "психічного масажу", після змагань нами застосовувався точковий масаж біологічно активних точок для зняття неврити тривоги (страху). Напади страху зазвичай супроводжуються вираженими вегетативно-судинними реакціями: зблідненням обличчя, різкою слабкістю, пітливістю, серцебиттям. Точковий масаж нормалізує динаміку основних нейрофізіологічних процесів у центральній нервовій системі, виступаючи як метод лікування [1; 2; 3].

Після проведення психокорекційних заходів із застосуванням аутотренінгу й точкового масажу було виявлено, що у 28,0% випадків відбулося покращення фізичної працездатності. При цьому у майже 11,0% відзначено зменшення артеріального

тиску, частоти серцевих скорочень, зросла якість реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

Отже, аутогенне тренування та точковий масаж є ефективними засобами впливу на рівень функціональної підготовленості футболістів з обмеженими можливостями. За умов однакової фізичної підготовленості й тренуваності психічна готовність і здатність до психофізіологічної мобілізації стають одними з вирішальних чинників перемоги у спорті неповносправних людей.

1. Ибрагимова В. С. Точка...Точка? Точка! / В. С. Ибрагимова. – М. : Молодая гвардия, 1988. – 254 с.
2. Кравченко А. І. Корекція невротичних розладів футболістів з вадами зору / А. І. Кравченко, М. Б. Чхайло // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2007. – Вип. 44. – С. 461–464.
3. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности / Х. Линдеман. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 135 с.
4. Лобзин В. С. Аутогенная тренировка : справочное пособие для врачей / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. – Л. : Медицина, 1986. – 280 с.
5. Проскурин В. В. Рефлексотерапия болезней нервной системы : краткое руководство для врачей / В. В. Проскурин. – М. : Изд-во УДН, 1991. – 154 с.
6. Теория и практика аутогенной тренировки / под ред. проф. В. С. Лобзина. – Л. : Медицина, 1980. – 272 с.