

СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:796

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.1.13>

Димов К. В.

*викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
факультету фізичного виховання
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

Гребеник О. В.

*студент V курсу
Чорноморського національного університету імені Петра Могили*

Омельяненко В. І.

*лікар-психотерапевт
Школи вищої спортивної майстерності*

ДИНАМІЧНА МЕДИТАЦІЯ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

DYNAMIC MEDITATION IN ACADEMIC ROWING

Населення України відчуває сильний вплив на психіку стресів, кількість неврозів значно збільшилася. Медичні установи не справляються з потоком тих, хто потребує психотерапевтичної допомоги, початкові форми неврозу переходять у патології з хронічним перебігом. У зв'язку з цим виникла необхідність створення методу, що забезпечує захист від зривів нервової системи і лікування невротичних реакцій.

Слово «медитація» для багатьох спортсменів має таємничий характер і асоціюється з надприродними силами, це пов'язано з нерозумінням природи психофізіологічного стану людини.

У цій роботі показано можливість використання динамічної медитації в спорті для лікування спортсменів із невротичними реакціями.

Для отримання лікувального ефекту використовували принцип інтенсивного дихання і фізичного навантаження в змагальному режимі з концентрацією уваги на психотравматичній ситуації.

Отримані результати засвідчили, що цей метод лікування невротичних реакцій зручний для веслярів, оскільки не порушує їхніх звичайних тренувань на концепті та на воді.

Пропонований метод можна використовувати самостійно з профілактичною та лікувальною метою. Проходження дистанції у 2000 м протягом 10-12 хвилин достатньо, щоб надати лікувальний вплив у разі невротичних реакцій.

У спортсменів відбувається занурення в стан динамічної медитації з лікуванням неврозу (МКХ 10: F40-F48), якщо спрямувати увагу на причину свого захворювання.

Занурення в стан динамічної медитації настає на основі психофізіологічних механізмів, властивих людині.

Під час лікування необхідно концентрувати увагу на внутрішніх відчуттях, що призведе до динамічної медитації з відволіканням уваги від зовнішніх подразників. Така практика розвине сенсорні здібності спортсмена, підвищить м'язову активність, посилить концентрацію уваги, підвищить ментальну діяльність за рахунок стимуляції нейронів головного мозку, поліпшить кровообіг органів.

Ключові слова: спортсмени, веслування, невротичні реакції, динамічна медитація.

The population of Ukraine is experiencing a strong influence of stress on the psyche, and the number of neuroses has increased significantly. Medical institutions are unable to cope with the flow of people in need of psychotherapeutic assistance, and the initial forms of neurosis are turning into chronic pathologies. In this regard, there was a need to create a method that provides protection against nervous system disruptions and treatment of neurotic reactions.

For many athletes, the word 'meditation' has a mysterious character and is associated with supernatural forces, which is due to a lack of understanding of the nature of the human psychophysiological state. This paper shows the possibility of using dynamic meditation in sports to treat athletes with neurotic reactions.

To obtain a therapeutic effect, the principle of intensive breathing and physical activity in a competitive mode with concentration on a psychotraumatic situation was used.

The results obtained showed that this method of treating neurotic reactions is convenient for rowers, as it does not disrupt their usual training on the concept and on the water.

The proposed method can be used independently for preventive and therapeutic purposes. A distance of 2000 m for 10-12 minutes is enough to have a therapeutic effect in the case of neurotic reactions.

Athletes can enter the state of dynamic meditation with the treatment of neurosis (ICD 10: F40-F48) if they focus on the cause of their disease.

Immersion in the state of dynamic meditation occurs on the basis of psychophysiological mechanisms inherent in humans.

During treatment, it is necessary to focus on internal sensations, which will lead to dynamic meditation with distraction from external stimuli. This practice will develop the athlete's sensory abilities, increase muscle activity, enhance concentration, increase mental activity by stimulating brain neurons, and improve organ circulation.

Key words: athletes, rowing, neurotic reactions, dynamic meditation.

Постановка проблеми. Питання медитації досить добре висвітлені в літературі, проте спортсмени не приділяють їй належної уваги, незважаючи на те, що вона значно підвищує фізичну та розумову працездатність, здійснює профілактику та лікування захворювань.

Населення України відчуває сильний вплив на психіку стресів, кількість неврозів значно збільшилася. Медичні установи не справляються з потоком тих, хто потребує психотерапевтичної допомоги, початкові форми неврозу переходять у патології з хронічним перебігом. У зв'язку з цим виникла необхідність створення методу, що забезпечує захист від зривів нервової системи і лікування невротичних реакцій (МКХ – 10: F40-F48).

Невротичні реакції – деструктивна відповідь на поточну психотравмуючу ситуацію.

Симптоми невротичної реакції: гіперконтроль, негативні думки та очікування, придушення емоцій, тривожність, нав'язливі думки та фобії, пав'язливі дії, болісні очікування, плаксивість тощо.

У нашому випадку пропонується освоїти занурення в стан медитації спортсменам безпосередньо на тренуванні з використанням інтенсивного дихання і фізичного навантаження. На відміну від динамічної медитації Ошо [6] у пропонованому методі відсутні прийоми отримання катарсизу.

Мета дослідження: розробити ефективний метод лікування невротичних реакцій для спортсменів.

Гіпотеза дослідження: інтенсивне дихання з фізичним навантаженням, яке проводять на концепті 2 або в академічному човні, забезпечить прискорене оволодіння динамічною медитацією безпосередньо під час тренувального заняття, що спричинить якіснішу фізичну підготовку спортсменів, нормалізує їхній психоемоційний стан і надасть лікувальний ефект у випадку неврозу.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося на базі Школи вищої спортивної майстерності, м. Миколаїв. У дослідженні брали участь 24 спортсмени з невротичними реакціями. Дистанцію у 2000 м «проходили» на гребному тренажері Сонсерт 2 у змагальному режимі. Після закінчення дослідження досліджувані давали медико-психологічну оцінку.

Для занурення в стан медитації (трансу) і появи лікувальної дії, досліджувані експериментальної групи (12 спортсменів) мали періодично спрямовувати увагу на свій внутрішній стан і причину, що викликала захворювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Темп роботи на концепті та частота дихання становили 26-28 на хвилину.

Частота пульсу – 150–160 ударів за хвилину.

Час проходження дистанції у 2 000 м. – 10–12 хвилин.

Максимальний артеріальний тиск – 140–150 мм рт. стовпа.

Спортсмени експериментальної групи після закінчення дослідження відчули поліпшення свого психоемоційного стану.

У контрольній групі поліпшень не виявлено, тому що виконувалося завдання на концепті в звичайному тренувальному режимі: без концентрації уваги на внутрішніх відчуттях і конфліктах.

У експериментальній групі патологічні симптоми захворювання впродовж місяця не поновлювалися; надалі запропонована нами методика періодично повторювалася на тренуваннях з обов'язковою концентрацією уваги на конфліктних ситуаціях або стресах і слугувала профілактикою неврозів.

Динамічна медитація, за Ошо, виконується з серією інтенсивного дихання протягом 10 хвилин, потім здійснюють прижки вгору на місці 10 хвилин, після чого роблять те, що захочеться: сміються, кричать, трясуться, викликаючи катарсиз [6]... Як ви здогадуєтеся, витратити 1 годину на таку методику спортсмен не забажає, тим паче, з важким перебігом катарсизу.

У пропонованому методі заміна стрибків здійснювалася при швидких відштовхуваннях ногами від підніжок концепту.

Отримані відчуття динамічної медитації запам'ятовувалися і надалі проявлялися швидше.

Простота отримання медитативного стану заслуговує на увагу і рекомендується для всіх категорій громадян за відсутності протипоказань з боку серцево-судинної системи. Крім того, тренувальний процес можна проводити менш інтенсивно і розтягнутим у часі.

Глибина занурення в медитативний (трансвий) стан залежить від сили нервової системи. У зв'язку з цим, швидкість занурення в стан медитації у різних індивідуумів різна. Так, наприклад, динамічна медитація в бойових єдиноборствах настає миттєво.

Під час «проходження» дистанції на концепті спортсмени, занурюючись у медитативний стан, покращують показники, що характеризують їхні фізичні можливості, – на це вказує багато дослідників, – їхня свідомість не відключена, і вони можуть керувати своїм тілом. Але на змаганнях, де спортсмени прагнуть високих результатів, потрібно бути уважними і стежити за частотою серцевих скорочень, щоб не опинитися за порогом анаеробного обміну [1], перебування в якому понад 3 хвилини закінчується втратою свідомості.

Одним із механізмів, що підвищують витривалість спортсменів до фізичних навантажень, є дихальний, який регулює кислотно-лужну рівновагу, підтримуючи гомеостаз внутрішнього середовища, показаний в ефекті Веріго-Бора [2, 3].

Гребний цикл починається на видиху, під час під'їзду на банці робиться вдих. Частота дихання залежить від темпу веслування.

У методі Ошо [6] і С. Грофа [4] дихання частіше, ніж у веслуванні. А оскільки гіпервентиляція легень інтенсивніша, то і транс глибший, ніж у нашому методі, і супроводжується катарсизом. У нашому методі розвивається тільки поверхневий або середній транс, здатний лікувати початкові форми неврозу. У трансі увагу спрямовано на відчуття, спогади, фантазії тощо.

Головний механізм динамічної медитації Ошо криється не у фізичному навантаженні під час

стрибків, а в гіпервентиляції легенів, як, наприклад, занурення в транс за методом С. Грофа, в якому не потрібне фізичне навантаження.

Метод С.Г. виконується в лежачому положенні на підлозі. Під час частого глибокого дихання пацієнт змінює своє положення, відчуючи важкість у м'язах, судоми, відчуття тиску на серце, голову, появу симптомів з боку хворих органів. Крім цього, з'являються різні галюцинації страхітливого характеру. Більшість пацієнтів, не бажаючи пережити психотравмуючі ситуації, відмовляються від такої методики, яка може тривати в рідкісних випадках до 5 годин.

Метод С. Грофа призначений для тяжких розладів психіки і має проводитися під контролем лікаря-психотерапевта або психіатра, тоді як запропонований нами метод, створений для лікування початкових проявів неврозу.

Відомо, що зануренню в транс сприяють погойдування і обертання тіла. Рух у човні створює погойдування на хвилях. Танура – танець зі спідницями, від якого занурюються в транс.

Гіпноз ділиться на три стадії. У поверхневому гіпнозі присутній легкий транс. Відповідно, у глибокому – глибокий, за якого свідомість відключено, людина занурюється в сон.

У нашому методі можливий легкий (поверхневий) і середній транс; досліджуваний усвідомлює свої дії і здатний керувати ними. Такого ступеня трансу достатньо, щоб отримати заспокоєння, прилив сил, лікувальний ефект.

Динамічна медитація у своїй основі має транс, який можна викликати миттєво так само, як миттєвий гіпноз.

Часу на подолання 2 000 м дистанції з веслування цілком достатньо, щоб досягти середньої глибини трансу. Для досягнення лікувального ефекту, у разі якщо одного тренування з веслування недостатньо, можна повторити методику кілька разів у наступні дні, домагаючись дедалі більшого й більшого оздоровчого результату.

Лікувальний ефект виникає за рахунок трансу, але можна посилити процес, додавши до методу концентрацію уваги на своєму захворюванні, тоді результат буде вищим, з можливістю переробки психотравматичного стану.

Розроблений нами метод можна використовувати для людей, здатних впоратися з фізичним навантаженням.

Якщо концентрувати увагу на будь-якій проблемі, що вас цікавить, то її можна буде швидше розв'язати, тому що відбудеться активізація діяльності необхідних для розв'язання проблеми нейронів. Цей прийом допоможе вирішувати, здавалося б, безвихідні ситуації.

Якщо метод Ошо, С.Грофа проводити в повному обсязі, то настане катарсис, який дає лікувальний ефект, але ці методи можна використовувати тільки фізично здоровим людям після консультації у психіатра для виключення психічних розладів. Наш метод жодної небезпеки для здоров'я не несе: він відповідає стану поверхневого або середнього трансу,

1–2 ст. гіпнозу або автогенного тренування, добре знайомого в спорті.

У методі Ошо стрибки на місці аналогічні природним за дією «стрибкам» на підніжках човна [5], оскільки їх виконують енергійно, водночас так само, як і в методі Ошо, відбувається посилена вентиляція легень, яка видаляє вуглекислий газ, збагачуючи організм киснем. За такого дихання настає спазм легених артерій за механізмом дії нормалізації кислотно-основної рівноваги, описаного в ефекті Веріго-Бора.

Вплив на організм людини вуглекислого газу описано також у методі К.П. Бутейка. Подразнення хеморецепторів аорти відбувається за рахунок підвищення вуглекислого газу, що супроводжується ефектом заспокоєння нервової системи з подальшим одужанням невротичних хворих і розвитком динамічної медитації.

Однак цей метод вимагає тривалих занять по 45 хвилин кожне, що проводяться з інтервалами по 4 години впродовж кількох тижнів і навіть місяців, що відволікає людину від інших життєвих занять. Метод супроводжується загостреннями хронічних захворювань, які називаються реакціями одужання, тому не в кожній людині вистачає сили волі для застосування цього методу.

Під час фізичних навантажень у веслярів поглиблюється і частішає дихання (24–28 дихальних актів за хвилину), така частота дихання не може викликати катарсис як, наприклад, дихання за С. Грофом, але цього достатньо для розвитку трансу або динамічної медитації, перебуваючи в трансі, людина може здійснювати веслування так само, як спортсмен виконує прийоми в бойових єдиноборствах, з тією лише різницею, що виконувати прийоми, наприклад в ушу, складніше, ніж у веслувальному циклі.

Під час глибокої стадії медитації може настати стан просвітлення, коли з'являється ясність у розв'язанні тієї чи іншої проблеми з удаваним відчуттям того, що ваша енергія проникла в об'єкт, що вивчається. Так містично налаштовані люди уявили, що здатні подорожувати в космічному просторі з відвідуванням далеких планет, спілкуватися з інопланетянами тощо.

Однак медитування на науковій роботі вченого з інтеграцією нейронів, які працюють, допоможе використати весь багаж накопичених знань, необхідний для наукових розробок, на відміну від тих, у кого знання відсутні.

До глибокого занурення у змінений стан свідомості належить самадхі в йозі, або нірвана в буддизмі, але досягають цього стану тільки деякі адепти. Він супроводжується відчуттям злиття енергії людини з енергією космосу, Атманом, описати цей стан неможливо, тому що в адепта відключається свідомість і він занурюється в стан анабіозу.

У нашому методі спортсмен контролює свій стан і в будь-який момент може вийти з медитації.

Необхідно зазначити, що нині є велика кількість захворювань, спричинених конфліктами або стресами, які необхідно своєчасно лікувати.

В основі медитативної техніки лежить також уміння максимально розслабляти скелетні м'язи.

Через те, що не всі веслярі здатні добре розслабляти свої робочі м'язи після завершення веслувального циклу, наш метод дасть їм змогу швидко опанувати динамічну медитацію та навчитися розслаблятися, що дасть швидке відновлення після тренування, забезпечить доставку потрібної кількості кисню й поживних елементів, покращить клітинний обмін речовин, підвищить ферментативну активність, поліпшить пам'ять, налаштує спортсмена на тренувальний або змагальний процес.

Пропонований метод можна використовувати самостійно з профілактичною та лікувальною метою. Проходження дистанції у 2000 м протягом 10–12 хвилин достатньо, щоб надати лікувальний вплив у разі невротичних реакцій.

У спортсменів відбувається занурення в стан динамічної медитації з лікуванням неврозу (МКХ – 10:

F40-F48), якщо спрямувати увагу на причину свого захворювання.

Занурення в стан динамічної медитації настає на основі психофізіологічних механізмів, властивих людині.

Висновки. Отримані результати засвідчили, що цей метод лікування невротичних реакцій зручний для веслярів, оскільки не порушує їхніх звичайних тренувань на концепті та на воді.

Під час лікування необхідно концентрувати увагу на внутрішніх відчуттях, що призведе до динамічної медитації з відволіканням уваги від зовнішніх подразників. Така практика розвине сенсорні здібності спортсмена, підвищить м'язову активність, посилить концентрацію уваги, підвищить ментальну діяльність за рахунок стимуляції нейронів головного мозку, поліпшить кровообіг органів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Conconi, Francesco; M. Ferrare; P.G. Ziglio; Droghetti, P; Codeca, L. (1982) Determination of the anaerobic threshold by a non-invasive field test in runners (англ.) // *Journal of Applied Physiology : journal*. Vol. 52, No. 4. P. 869–873. PMID 7085420.
2. Verigo B. F. (1892) Zur Frage über die Wirkung des Sauerstoff auf die Kohlensäureausscheidung in den Lungen // *Archiv für die gesammte Physiologie des Menschen und der Thiere*. No. 51. P. 321–361.
3. Chr. Bohr, K. Hasselbalch, and August Krogh (1904) Concerning a Biologically Important Relationship – The Influence of the Carbon Dioxide Content of Blood on its Oxygen Binding // *Skand. Arch. Physiol*. No. 16. P. 401–412.
4. Joseph P. Rhinewine and Oliver J. Williams (1995) Holotropic Breathwork: The Potential Role of a Prolonged, Voluntary Hyperventilation Procedure as an Adjunct to Psychotherapy // *The Journal of Alternative and Jones, Andrew M.; Jonathan H. Doust. Lack of reliability in Conconi's heart rate deflection point (англ.) // International Journal of Sports Medicine : journal*. Vol. 16, No. 8. P. 541–544. doi:10.1055/s-2007-973051. PMID 8776209.
5. Kleshnev V. (1986) Power in Rowing. in: *International Research in Sports Biomechanics*. Sanderson B., Martindale W. Towards optimizing rowing technique. *Medicine and science in sports and exercise*, No. 18. P. 454-468.
6. Osho (2004) *Meditation: the first and last freedom*, St. Martin's Griffin, ISBN 9780312336639, P. 35.