

uwzględnić odnowę biologiczną w planach szkolenia i uchronić się przed utratą zawodników w przypadku pojawienia się nieodwracalnych zmian przeciążeniowych.

Пісмиеніцтво

1. Dobrzański T.: Medycyna wychowania fizycznego i sportu. AWF Kraków 1984, 141.
2. Gootschalk K., Winter R.: Zu einigen sportmedizinischen Aspekten der Beschleunigung von Wiederherstellungsprozessen im sportlichen Training. Med. u. Sport. 1984, 6, 168.
3. Stańkowska K.: Verfahren der Naturheilkunde im Regenerationsprozess der Hochleistungssportler. TV Sportmedizin, 1989, 1, 104.
4. Stańkowska K.: Wybrane aspekty odnowy biologicznej sportowców. Zeszyty Trenera, P.Z.Ż. Warszawa-Gdańsk, 1996, 9, 7.
5. Stańkowska K., Bugajski A.: Overstraining of thy Movement Organs. Biology of Sport, 1989, Suppl. 3, 261.

This paper discusses the need for a planned physiotherapeutic intervention as a mean to prevent training-induced overstrain of the movement organs. The programme has to be supported on the training-plan and on the calculated «risk of health» for different kinds of sports. It allows to recognise these parts of the athlete's body which are most exposed for overstrain-injuries.

ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

ШЕВАНДІН О.М., ПЕЛАГЕЇ Ю.М.

Слав'янський педагогічний інститут

Давні культури розробляли техніки, метою яких було вдосконалювати людей до вершин їх індивідуальної

свідомості, енергії та творчості. Тайцзі-цюань, давнє китайське вчення про життя в гармонії з природою стало останнім часом набувати популярності. Багатогранність Тайцзі-цюань, як системи медитації, фізичної координації, оздоровлення, самозахисту і розвитку свідомості привернуло до нього багато молоді. Як вид спорту Тайцзі-цюань має багато своїх притаманних тільки йому особливостей, котрі впливають з рухових технічних особливостей східних одноборств. Так, у ньому виконується набір повільних, розслаблених рухів, розроблених навмисне для розвитку у людини спокою, утихомиренності і м'якості. Повільні, плавні рухи тіла створюють внутрішнє середовище, що сприяє медитації. Розум розслабляється, коли розслабляються м'язи, а потім у відповідальний стан приходять і емоції, але наші відчуття зберігаються ясними і чіткими.

Тайцзі-цюань спрямовано на розвиток ідеомоторної підготовки спортсмена. Наприклад: у канонізованих вправах сорока двох форм, котрі вимагають точності, плавності, довершеності і синхронізації виконання у поєднанні з контролем за дихальними рухами і загальним розшатуванням тіла. Час виконання обмежений від п'яти до шести хвилин. Необхідність контролю потребує підвищеної пильності при виконанні рухів. Кожний рух попередньо продумується, а потім виконується. При роботі з партнером здійснюють контроль ще за точністю рухів партнера. Одночасно вирішують ситуаційні задачі.

Дослідження провели у групі підлітків віком від 12 до 16 років. Під час обстеження тренувальний процес складався зі спортивної гри для створення відповідного рухово-емоційного фону, а потім всі виконували вправи форм Тацзі-цюань і парні вправи Туї шоу ("Штовхаючи руки"). Психологічний стан та його зміни обстежували за методикою кольорових виборів за Люшером. Це дозволяло дуже швидко оцінити зміни психологічної реакції після виконання вправ з Тайцзі-цюань. Використовували восьмикольоровий варіант тесту з описом інтерпретацій у

перекладі Л.М.Собчик. Вправи Туй шоу ("Штовхаючи руки") були вибрані не випадково. Вони більш нагадують гру у котрій два партнери намагаються один одного вивести зі стану рівноваги. Намагаючись вивести партнера зі стану рівноваги через виконання ефекту штовхання, потрібно нейтралізувати його силу, з якою він намагається штовхнути у той же самий час. Коли енергія партнера перебігає насуперника, перший намагається відхилитись з його шляху. Таким чином, складається враження повітряної кульки, що ширяє у повітрі, котру важко схопити, тому що вона не створює опору. У цій вправі-грі є багато нелогічних психологічних компонентів, що і привернуло нашу увагу як на тестове завдання для дослідження.

Аналіз результатів показав, що у багатьох підлітків не було бажання тестуватись, що найвірогідніше було пов'язано з намаганням приховати небажані риси свого характеру. Ця група обстежених мала низку власних психологічних особливостей. Та частина підлітків, що проявила бажання тестуватись, мала більш виражену екстравертність.

Виконання вправ з Тайцзі-цюань змінювало психологічний стан підлітків. Незважаючи на різноманітність психологічних характеристик обстежених можна виділити і узагальнюючі психологічні риси. Так, ступінь вираженості тривожності у переважної більшості хлопців до виконання вправ був значно підвищений до 5-6 балів на тлі часткової компенсації. Після виконання вправ Туй шоу тривожність знижувалась до 4-5 балів і підвищувалась її компенсація, навіть до повної. У меншості рівень підвищеної тривожності зберігався.

До виконання вправ з Тайцзі-цюань психологічний стан обстежених був складний. Спостерігалась виражена емоційна нестійкість на тлі частково, або некомпенсованої тривожності.

Частіше переважала протестова реакція на обставини, що порушили спокій і ускладнювали міжособисте спілкування. Спостерігалась і вегетоемоційна нестійкість,

котра була викликана фрустрацією, що супроводжувалась функціональними психоматичними порушеннями. Підвищена імпульсивність і подразливість свідчили про стан близький до стресу. Загострена чутливість до середовищних впливів посилювалась внаслідок активності спортсменів, що породжувало конфліктні ситуації. Майже у всіх підлітків виявлялася звужена зона життєвого комфорту. Тому це породжувало диференційований, зашкоджуючий підхід. Тест кольорових виборів дозволяв розкрити і такі психологічні риси, котрі іншими методами виявити було б неможливо. У деяких хлопців спостерігалась вередливість, прагнення до задоволення примхливих інтересів. Стан розчарування був пов'язаний зі стресом, що був викликаний неспівпадінням надій і необхідністю, бажаннями і реальністю. Тривожна невпевненість підсилювала прагнення ухилитись від відповідального рішення. Нерішучість підсилювалась розчаруванням. Це супроводжувалось жахом, відчуттям безперспективності, відчуттям втрати особистої позиції, приховуванням самоприниженням. Спостерігався і стрес, викликаний обмеженням і заборонами. У таких особистостей був потяг до глибоких переживань і гострих почуттів. Вони виказували наполегливість у відстоюванні своїх позицій. У невеликій кількості спортсменів при обстеженні за тестом кольорових виборів спостерігалась пасивність позиції, риси залежності, тривожність, невпевненість у собі, помисливість і боягузство, побоювання за своє здоров'я. У них самореалізація і досягнення мети утруднені у зв'язку з перешкодами, але гнучкість позиції сприяє цілеспрямованості дій. Для таких спортсменів була характерна нетерплячість, висока мотивація поруч з почуттям непорозуміння і співчуття. Часто вони були насторожені.

Після виконання вправ Тайцзі-цюань спостерігались спрямовані зміни у психологічних реакціях спортсменів. Було більше виражено бажання психологічно тестуватись. Тривожність якщо і виявлялась, то частіше була

компенсованою. На тлі пасивно-захисної позиції чітко проявлялась наполегливість у відстоюванні власної позиції, пом'якшена контрольованість. З'являлась підвищена ранимість у відношенні до зауважень, уразливе самолюбство, потреба у самоповазі. Спостерігалась вдумливість, акуратність і схильність до виконання точних рухів. Стан емоційної напруженості супроводжувався фізичною втомою, дискомфортом, тривожними відчуттями небезпеки, що наближається. Виникала потреба у забутті від проблем. Це супроводжувалось підвищенням контрольованості почуттів і вчинків. Такі спортсмени прагнули до спокійного оточення. З обмеженням волі дій у них виникала відмова від реалізації намірів і наполегливості у відстоюванні своєї позиції. Виникала і фрустрована потреба у збереженні власної індивідуальності.

Нерідко спостерігалось явище нервової перевтоми, стану крайнього розчарування, потреби у співчутті, відчутті власного безсилля у прагненні в досягненні мети. На фоні вираженої перевтоми підвищувалось збудження у поведінкових реакціях, імпульсивність і подразливість. Одночасно відчуття власного безсилля поєднувалось з надією на порятунок від загрози і підвищувалась терпимість до обставин.

У частини спортсменів після вправ простежувалось ускладнення адаптації до них, підвищувалась чутливість до впливів. Спостерігався нестійкий стан, підвищувалась подразливість і потреба у порозумінні. Виникала потреба у спокої і підбадьорюванні з метою позбавлення від суб'єктивного переживання незадоволеності, побоювання нових труднощів, що заважають реалізації нових намірів. Спостерігалась фрустрована потреба у відстоюванні своєї позиції і права на повагу. Протидія осередковому тиску викликала перенапругу. Невпевненність у собі породжувала тривожність і потребу в розслабленні.

У деяких спортсменів виникав інший комплекс психологічних рис після виконання вправ Тайцзі-цюань. У

них активізувалась позиція, підвищувалось почуття власної гідності і навіть хворобливого самолюбства. Наполегливість у відстоюванні власної індивідуальності супроводжувалась емоційною загальмованістю, стриманістю у домаганнях. Виразно простежувалась тенденція зберегти власну неперевершуваність. Це породжувало потребу в самоповазі.

При явній перевтомі після виконання вправ спостерігалась несталість мотиваційної спрямованості, підвищувалась емотивність, потреба у самореалізації при недостатньому контролі. Екзальтованість поєднувалась з нешаблонним підходом до вирішення проблем. Виникало прагнення привернути увагу. Ускладнювалась адаптація в ситуаціях з регламентованими умовами і в контактах з людьми категоричними і нетерплячими до індивідуальностей. Виникало незадоволене бажання знайти визнання і спільність інтересів, що підвищувало напруженість самоконтролю. У таких спортсменів виникала потреба в повазі і шановливому відношенні до себе. Побоювання перешкод на шляху до досягнення мети викликало у них використання інтуїтивних засобів самоактуалізації. Вони прагнули звільнитися від перешкод. Ускладнення у досягненні гармонійних відносин викликало дістрес. Простежувалась фрустрована потреба у визнанні, непокій, тривожність, комплекс власної недосконалості маскувався демонстративною поведінкою. Високий рівень домагань викликав спрагу схвалення і успіху, котрі залишались незадоволеними.

Приведені психологічні обстеження переконливо показали, що напружена ідеомоторна, антипаційна і психомоторна робота спортсменів під час виконання вправ з Тайцзі-цюань призводить до певних змін у проявах психологічних рис. Стан перевтоми у спортсменів провокує прояв небажаних психологічних рис, що викликають конфліктні ситуації. Тому потрібно передбачати додаткову роботу у боротьбі з монотонним виконанням вправ і зняттям нервово-психічного напруження після тривалих тренувань.