

Экспресс-метод психологической подготовки спортсменов

Омельяненко В.И.

Школа высшего спортивного мастерства

Аннотации:

Цель: обосновать эффективность экспресс-метода аутосуггестии для снятия невротических реакций и проведения психологической подготовки спортсменов. **Материал:** в исследовании приняли участие 20 танцоров категории сеньоры. Исследование проводилось 2 раза в неделю в течение 4 месяцев. **Результаты:** в экспериментальной группе проводились процедуры со специальными физическими упражнениями и аутосуггестивным воздействием под руководством психотерапевта перед занятиями по спортивным бальным танцам. В основу экспресс-метода положен механизм кратковременного замешательства или ошеломления испытуемого. Это достигалось путем попытки спортсмена быстро определить поверхности соприкосновения частей тела или сосредоточения внимания на появившихся ощущениях при выполнении физического упражнения. Экспериментальной группе для снятия невротических реакций требовалось 10-20 сеансов. Психологический настрой на тренировку достигался благодаря 1-5 сеансам. Кратковременное улучшение психологического состояния в контрольной группе наступало лишь спустя 30-60 минут тренировочного занятия по спортивным бальным танцам. С помощью экспресс-метода аутосуггестии можно эффективно осуществлять психологическую подготовку спортсменов к тренировочным занятиям и соревнованиям. Разработанный экспресс-метод аутосуггестии более эффективен, чем воздействие на организм танце-двигательной терапии. **Выводы:** предложенный метод можно рекомендовать спортсменам для снятия предпатологических невротических реакций и настроения спортсменов на тренировки и соревнования.

Ключевые слова:

аутосуггестия, спортсмены, психологическая, подготовка, невротические, реакции.

Омельяненко В.И. Экспресс-метод психологической подготовки спортсменов. Мета: обґрунтувати ефективність експресс-методу аутосуггестії для зняття невротичних реакцій і проведення психологічної підготовки спортсменів. **Матеріал:** в дослідженні взяли участь 20 танцюристів категорії сеньйори. Дослідження проводилося 2 рази на тиждень протягом 4 місяців. **Результати:** в експериментальній групі застосовувалися процедури із спеціально підібраними фізичними вправами і аутосуггестивним впливом під керівництвом психотерапевта перед тренуваннями зі спортивних бальних танців. В основу експресс-методу було покладено механізм короточасного заміщення або приголомшення випробуваного. Це досягалося шляхом спроби спортсмена швидко визначити поверхні зіткнення частин тіла або зосередження уваги на відчуттях, що з'явилися при виконанні фізичної вправи. експериментальній групі для зняття невротичних реакцій необхідно було 10-20 сеансів. Психологічний настрой на тренування досягався завдяки 1-5 сеансам. Короточасне поліпшення психологічного стану в контрольній групі наступало лише через 30-60 хвилин тренувального заняття зі спортивних бальних танців. За допомогою розробленого нами експресс-методу аутосуггестії можна здійснювати психологічну підготовку спортсменів до тренувальних занять і змагань. Розроблений експресс-метод аутосуггестії більш ефективний, ніж вплив на організм танцювально-рухової терапії. **Висновки:** запропонований метод можна рекомендувати спортсменам для зняття передпатологічних невротичних реакцій і настрою спортсменів на тренування і змагання.

Omelyanenko V.I. Express-method of sportsmen's psychological tune-up. Purpose: to elaborate express-method of autosuggestion for neurotic reactions relieving and sportsmen's psychological tune-up. **Material:** 20 senior dancers participated in the research. The research was held 2 times a week within 4 months. The procedures with specially selected physical exercises and autosuggestion influence before training in sports dances were applied in the experimental group guided by the psychotherapist. Mechanism of the short-time abashment or stupefaction of the testee was taken as a basis. It was achieved by way of the sportsmen's attempt to determine quickly surfaces of the parts of the body in contact or concentration of attention on the feeling during physical exercise. **Results:** in the experimental group it was necessary 10-20 sessions for neurotic reactions relieving. Psychological make-up for training was achieved within 1-5 sessions. Short-time improvement of the psychological condition in the control group arrived only after 30-60 minutes of training in sports ball dances. **Conclusion:** using the elaborated express-method of suggestion it's possible to effect psychological tune-up of sportsmen for training sessions and competitions. The method of autosuggestion elaborated by us is more effective than impact of the dance-motion therapy upon the organism. It is possible to use the offered method for sportsmen's neurotic reactions relieving and for make-up for training sessions and competition.

аутосуггестії, спортсмени, психологічна підготовка, невротичні, реакції.

autosuggestion, sportsmen, psychological tune-up, neurotic reactions.

Введение

Путь восхождения на спортивный пьедестал начинается с тренировок. Качественное проведение тренировок зависит от психологического настроения спортсмена на выполнение физических упражнений.

Известно, что значительные физические и нервно-психические перегрузки могут вызвать у спортсменов невротические реакции. Предпатологические состояния снижают продуктивность деятельности спортсменов С.Фонти и Г.Мази (1965).

Б.М. Шерцис невротические реакции у спортсменов выделил в 4 варианта:

1. Реакция «Тревожного ожидания» соревнований с трудным противником, когда спортсмен стремится уединиться, отвечает невпопад, рассеян и суетлив.

2. Реакция «пресыщения». Спортсмену надоедают тренировки и соревнования, пропадает активность, появляются вялость, безразличие.

3. Ипохондрические реакции, функциональные расстройства.

4. Реакция «протеста».

Актуально снятие невротических реакций у спортсменов, т.к. раздражительность, нарушение сна и др., часто встречающиеся проявления расстройств нервной системы, не способствуют успешному росту спортивных результатов [3,7].

Известен метод лечения невротических реакций с помощью мгновенного гипноза. Недостатком этого метода является то, что не все люди поддаются мгновенному гипнозу [6,9].

Известен древний восточный способ улучшения здоровья и получения состояния просветления, когда становится ясным решение проблемного вопроса, под названием коаны [5]. Коан – это короткое повествование, вопрос, диалог, обычно не имеющий логической подоплеки, зачастую содержащий алогизмы и парадоксы, доступные скорее интуитивному пониманию. Мозг должен осуществить работу по определению

смысла, заложенного в тексте коан. Вызывается парадоксальная реакция мозга в ответ на парадоксальный вопрос. Например, как будет звучать хлопок одной ладони? Цель коан – придать определенный психологический импульс ученику для возможности достижения просветления или понимания пути учения, но коаны недостаточно эффективны, т.к. требуют многочисленных занятий с использованием медитации.

Известен способ улучшения функционального состояния организма с помощью так называемых мудр, когда считают, что благодаря определенному соединению пальцев рук биоэнергия с одного меридиана перетекает в другой, хотя доказано, что самих меридианов, как анатомических образований, в природе вообще не существует. Системой меридианов удобно пользоваться при лечении больных с помощью иглоукалывания [2]. Вера в то, что «энергия перетекает», дает улучшение психологическому состоянию индивида. Улучшение также происходит за счет давления пальцев на биологические активные точки. Мудра в переводе с санскрита означает «дарующий радость», «печать». Мудра – это особое положение пальцев рук в соответствии с определенными правилами. Недостаток метода в том, что лечебный результат можно получить только через несколько недель. Продолжительность выполнения мудр до 30 минут.

Известно, что йоги во время своей гимнастики хатха производят концентрацию внимания на упражнениях и ощущениях, вызванных этими упражнениями. Но упражнения йогов не каждый способен выполнить из-за отсутствия соответствующей гибкости тела и на занятия йогов уходит много времени, измеряемого месяцами и годами, прежде чем достигается эффект оздоровления [8].

Экспресс-методы, предложенные Х.М. Алиевым на основе идеомоторного акта, требуют определенных условий для их проведения, например, их легко выполнить в транспорте, на лекции и т.д. [1].

Эти обстоятельства и послужили мотивом для разработки нового экспресс-метода суггестивного воздействия на спортсменов.

Работа выполнена согласно плана НИР Школы высшего спортивного мастерства.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – разработать экспресс-метод аутосуггестии для снятия невротических реакций и проведения психологической подготовки спортсменов.

Объект исследования: лица, занимающиеся спортивными бальными танцами, категории сеньоры.

Предмет исследования: процесс влияния на лиц, занимающихся спортивными бальными танцами, психологическим методом.

Задача исследования:

1. Определить влияние разработанного экспресс-метода аутосуггестии на спортсменов с предпатологическими невротическими реакциями.

2. Показать преимущество разработанного метода над воздействием на психику спортсменов танце-двигательной терапии.

Методы исследований: анализ научно-методической литературы, педагогическое и медицинское наблюдение, методы психологического воздействия.

Организация исследований:

В исследовании принимали участие 20 танцоров категории сеньоры (10- экспериментальная группа и 10-контрольная группа) с невротическими реакциями. Исследование проводилось в Школе высшего спортивного мастерства города Николаева 2 раза в неделю в течение 4 месяцев.

В экспериментальной группе применялись процедуры со специально подобранными физическими упражнениями и аутосуггестивным воздействием перед тренировками по спортивным бальным танцам под руководством психотерапевта. После ликвидации невротических реакций спортсменам рекомендовалось некоторое время делать профилактические серии процедур.

В контрольной группе проводились только тренировки по спортивным бальным танцам 2 раза в неделю по 2 часа.

В основу экспресс-метода был положен механизм кратковременного замешательства испытуемого, это достигалось путем его попытки быстрого определения поверхностей соприкосновения частей тела. В этот момент необходимо произносить краткое внушение, например: «Я успокаиваюсь». Формулы самовнушения следует повторять вслух или про себя несколько раз до тех пор, пока не наступит улучшение самочувствия.

В примерах со скрещиванием пальцев рук необходимо определять стороны соприкосновения пальцев и до того, как ответ будет найден, проводить внушение. Этот же прием применяется и в других примерах за исключением тех, где используется эффект «ошеломления мозга», когда мозг приходит в «недоумение» в связи, например, с произвольной остановкой дыхания, растяжением мышц с угрозой разрыва тканей.

В этих случаях невольно концентрируется внимание на ощущениях, связанных с процедурой. Такое отвлечение мозга с его озадачиванием способствует проведению внушения.

В исследовании использовались следующие упражнения:

1. Скрещивание пальцев рук.
2. Соединение рук за спиной.
3. Скручивание позвоночника по часовой стрелке или против часовой стрелки.
4. Скрещивание рук на груди.
5. Наклон туловища вперед к полу.
6. Глубокий вдох с задержкой дыхания.
7. Полный выдох с задержкой дыхания (на вдохе и выдохе внушение делать, когда наступит легкое напряжение, трудность, неудобство).
8. Потягивание себя за волосы.
9. Максимальное высовывание языка.
10. Выпучивание глаз.
11. Втягивание щек в ротовую полость.

12. Придание различного нефизиологического положения языку (свернуть в трубочку, прижать к небу и др.).

13. Втягивание стенки живота в брюшную полость.

14. Выпячивание живота.

15. Удержание во рту воды.

16. Заглатывание воздуха.

17. Пощипывание своего тела.

18. Закрывание глаз и воспроизведение в памяти только что виденного.

19. Открывание широко рта.

20. Сворачивание своего тела в клубочек.

21. Создание неустойчивого положения телу, например, сядьте на стул, затем отклонитесь назад со спинкой стула так, чтобы появилась угроза опрокидывания стула с падением вашего тела. Появление легкого психоэмоционального напряжения, возникнувшего при этом, используйте для проведения внушения.

Каждое отдельное упражнение выполняется около 5 раз подряд (5 процедур), если симптом уменьшился, но не прошел, увеличьте число повторений упражнения. Один курс должен составить 10-20 сеансов, в сеансе может быть 5-10 процедур, сеанс можно повторить несколько раз в день.

Пример 1. Испытуемый Т. перед тренировкой чувствовал слабость, вялость. Используя упражнение №1, внушал себе: «Я сильный». Тренировка прошла успешно на подъеме физических сил.

Пример 2. У испытуемого Ш. отсутствовало желание тренироваться. Используя упражнение №4, внушал себе: «Я хочу тренироваться». После нескольких процедур в хорошем настроении приступил к тренировке.

Пример 3. Испытуемая С. чувствовала неуверенность в себе. Использовала упражнение №6 с внушением: «Я верю в себя», «Я могу хорошо танцевать». Качество танца значительно улучшилось.

Пример 4. У испытуемой К. появилось волнение, беспокойство. Во время скрещивания 2 и 3 пальцев произносила: «Я успокаиваюсь». Наступило заметное успокоение после повторения процедуры 3 раза.

Пример 5. У испытуемой Т. появилась головная боль. Используя методику со скрещиванием 2 с 3 и 4 с 5 пальцами несколько раз с небольшими перерывами, головная боль уменьшилась.

Пример 6. У испытуемого К. отмечалось общее недомогание. Используя упражнение №7, проговаривал слова: «самочувствие улучшается». После 2 процедур самочувствие улучшилось.

Пример 7. У испытуемой С. нарушился сон. Лежа, используя упражнение №10, внушала: «Я засыпаю». Сон наступил через несколько минут.

Результаты исследований.

Экспериментальная группа подтвердила эффективность разработанного экспресс-метода. Для получения результата снятия невротических реакций требовалось 10-20 сеансов. Полученный результат сохранялся длительное время, в случае возобновления

симптоматики делались повторные сеансы с тем же или другим физическим упражнением.

В экспериментальной группе психологической настрой на тренировку достигался благодаря 1-5 сеансам.

В контрольной группе отмечался положительный результат, связанный с психоэмоциональным воздействием танца, но он не был продолжительным и невротическая симптоматика, спустя несколько часов, возвращалась вновь. Кратковременное улучшение психологического состояния наступало лишь спустя 30-60 минут тренировочного занятия по спортивным бальным танцам.

Если с закрытыми глазами человек способен при физиологическом положении кистей рук легко определить стороны соприкосновения пальцев, то при скрещивании пальцев происходит некое затруднение в разрешении этой задачи за короткий промежуток времени – 2-3 с., возникает некое «замешательство мозга», необходимое для внушения, например: «мне лучше» или «боль проходит» с достижением необходимого эффекта.

Преимущество предлагаемого нами метода состоит в том, что лечение осуществляется спортсменом самостоятельно и может производиться в любой обстановке в течение 1-3 минут. Задание несколько усложняется, например, если скрестить 4 пальца на руке или 8 на двух руках одновременно. При выполнении других упражнений положительный эффект достигается с использованием приемов «ошеломления мозга».

Из предложенной нами серии упражнений можно выбрать только одно и пользоваться им по необходимости, твердо усвоив то, что важно почувствовать соприкасающиеся стороны частей тела или испытать растяжение тканей, дав соответствующую оценку происходящему с одновременным внушением (внушение должно отставать на несколько секунд от первоначальной задачи распознавания ощущений).

В нашем методе речь идет не о решении каких-либо проблем с нахождением адекватных ответов на сложные вопросы для получения состояния просветления, как при использовании коан, а о вызывании спокойствия, умиротворенности, психоэмоционального равновесия, восстановления физических сил, нормализации сна, снятия боли и раздражительности, психологическом настрое танцоров на выполнение тренировочных заданий или подготовке к соревнованиям. В нашем методе производится сознательное отвлечение мозга от проблемного вопроса с целью проведения внушения. Пока мозг активно решает поставленную ему задачу, он не способен к анализу вводимой информации путём внушения.

Таким образом, любое не физиологическое положение частей тела можно использовать для успешного проведения внушений, например, при использовании гимнастических упражнений системы хатха-йоги [8].

Неожиданный легкий толчок, щипок и т.п. Слабые раздражители порой оказываются сильнее, вызывая

парадоксальные реакции. Известно влияние шепотной речи во время суггестии.

Интересен пример успокоения человека слабым щипком. Однажды мужчина средних лет пытался протолкнуться к кассе вне очереди. Его не пускали, он громко возмущался. Слабое сжатие кожи руки нарушителю порядка вызвало у него парадоксальную реакцию с полной покорностью. Не разжимая двух пальцев, нежно сжимающих его кожу, он был выставлен из очереди обмякший, притихший и опозоренный.

При скрещивании пальцев рук добиваются отвлечения мозга на решение задачи определения соприкасающихся сторон. Упражнения на растяжение сопровождаются концентрацией внимания на ощущениях, вызванных растяжением мышц, связок, фасций, сухожилий с отвлечением внимания на контроль за упражнением во избежание разрывов тканей при неосторожном переусердствовании.

Обращаем ваше внимание на то, что любая спешка при исполнении упражнений не дает положительного результата.

Если рассматривать танец, то в нем человек отвлекается от болезненного состояния и снимает психоэмоциональное напряжение, испытывая положительные эмоции, вызванные музыкой и приятным общением с танцорами, но танец нельзя отнести к экспресс-методу [4,10, 11-15].

В основе разработанного метода положен механизм, наблюдающийся при погружении в гипноз, с эффектом кратковременного замешательства пациента. Мгновенный гипноз можно вызвать, положив руки на плечи пациента и качнув его на себя и от себя, произнося при этом слово «спать!». В.Л.Леви описал способ гипнотизирования крокодила, когда гипнотизирующий должен быстро вскочить на спину рептилии. Гипноз курицы возможен, если ее быстро перевернуть на спину.

Притупив бдительность, внимание человека, можно провести внушение по телевидению, радио,

телефону. Для этого его внимание нужно отвлечь с помощью трансляции концерта и др. Сравните с телевизионной рекламой, в которой ставится цель провести внушение в тот момент, когда человек отвлекся в разговоре на кухне, игрой с ребенком и др. Вам знакомо прерывание художественного фильма с последующей рекламой. Вы часто приходите с работы утомленным и садитесь на диван, расслабившись и задремав. Эти состояния способствуют внушению. Чтобы избежать подобного рода внушений, нужно быть начеку, анализируя полученную информацию.

Отвлечение внимания от основной проблемы используют гипнотизеры, когда погружают человека в гипнотическое состояние, с требованием почувствовать тяжесть в голове, руках, ногах, с последующей легкостью, тепла и т.п., усыпляя бдительность, с последующим внушением.

Народные целители используют слова молитв, произносимые тихо, с определенным ритуалом, с зажженными свечами, иконами и др. атрибутикой, способствующей отвлечению внимания от беспокоящих проблем пациента с последующим внушением.

Экстрасенсы движением рук привязывают внимание к появляющимся ощущениям в теле клиента, аналогичными с пассами гипнотизера.

Выводы.

1. С помощью разработанного экспресс-метода ауто-суггестии можно осуществлять психологическую подготовку танцоров к тренировочным занятиям и соревнованиям.

2. Разработанный экспресс-метод ауто-суггестии более эффективен, чем воздействие на организм танце-двигательной терапии.

3. Предложенный метод можно рекомендовать спортсменам для снятия предпатологических невротических реакций.

Дальнейшие исследования будут проводиться для выявления эффективности данной методики в других видах спорта.

Литература:

1. Алиев Х.М. Ключ к себе. Разблокирование скрытых возможностей / Х.М. Алиев. – Москва: Вече. – 2008. – 88 с.
2. Гаваа Лувсан. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии / Гаваа Лувсан. – Москва: Наука. – 1990. – 2-е изд. – 576 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер. – 2008. – 352 с.
4. Мур А. Бальные танцы / А. Мур. – Москва: Астрель. – 2004. – 320 с.
5. Нестеркин С.П. Некоторые философско-психологические аспекты чанских гуньянь // Философские вопросы буддизма / отв. ред. В.В. Мантатов. – Новосибирск: Наука. – 1984. – С. 72-80.
6. Пономарев П.Л. Гипноз в спорте высших достижений. Учебно-практическое руководство / П.Л. Пономарев. – Москва: Советский спорт. – 2010. – 296 с.
7. Байкова И.А. Психотерапия в спорте / И.А. Байкова, А.А. Головач, Е.В. Тарасевич и др. – Минск: БелМАПО. – 2006. – 48 с.
8. Свами Сивананда. Хатха-йога / Свами Сивананда. – Гималаи. – 1950. – 109 с.
9. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз / А.П.

References:

1. Aliev Kh.M. *Kliuch k sebe. Razblokirovaniye skrytykh vozmozhnostey* [The key to her. Unlocking hidden features], Moscow, 2008, 88 p.
2. Gavaa Luvsan. *Tradicionnye i sovremennye aspekty vostochnoj refleksoterapii* [Traditional and modern aspects of oriental reflexology], Moscow, Science, 1990, 576 p.
3. Il'in E.P. *Psikhologiya sporta* [Sports Psychology], Sankt Petersburg, Peter, 2008, 352 c.
4. Mur A. *Bal'nye tancy* [Ball dances], Moscow, Astrel, 2004, 320 p.
5. Nesterkin S.P. *Nekotorye filosofsko-psikhologicheskie aspekty chanskikh gun'an'* [Some philosophical and psychological aspects Chansk gunan] *Filosofskie voprosy buddizma* [Philosophical questions Buddhism], Novosibirsk, Science, 1984, pp. 72-80.
6. Ponomarev P.L. *Gipnoz v sporte vysshikh dostizhenij. Uchebno-prakticheskoe rukovodstvo* [Hypnosis in elite sport. Educational and practical guide], Moscow, Soviet sport, 2010, 296 p.
7. Bajkova I.A., Golovach A.A., Tarasevich E.V. *Psikhoterapiya v sporte* [Psychotherapy in sport], Minsk, 2006, 48 p.
8. Svami Sivananda. *Khatkha-joga* [Hatha Yoga], Himalayas, 1950, 109 p.
9. Slobodianik A.P. *Psikhoterapiya, vnusheniye, gipnoz* [Psychotherapy, suggestion, hypnosis], Kiev, Health, 1977, 474 p.

- Слободяник. – Киев: Здоров'я. – 1977. – 474 с.
10. Эндриус Т. Магия танца / Т. Эндриус. – Москва: REFL – book, Киев: Вак – леер. – 1996. – 256 с.
 11. Elizabeth A. The body remember: Dance movement therapy with an adult survivor of torture / A. Elizabeth, L. Gray // *American Journal of Dance therapy*. – 2001. – vol.1(23). – pp. 31-42.
 12. Hoge E.A., Chen M.M., Orr E. Loving-Kindness Meditation practice associated with longer telomeres in women. // *Brain, Behavior, and Immunity*. 2013, vol.32, pp. 159-163. doi:10.1016/j.bbi.2013.04.005.
 13. Kim Y.H., Kim H.J., Ahn S.D., Seo Y.J., Kim S.H. Effects of meditation on anxiety, depression, fatigue, and quality of life of women undergoing radiation therapy for breast cancer. // *Complementary Therapies in Medicine*. 2013, vol.21(4), pp. 379-387. doi:10.1016/j.ctim.2013.06.005.
 14. Omelyanenko V.I. Autoand heterosuggestion in boat rowing. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.12, pp. 53-57. doi:10.6084/m9.figshare.880618
 15. Omelyanenko V.I. Complex integrated method of dynamic meditation with Buddhists' breathing in case of neurotic reactions. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.2, pp. 42-47. doi:10.6084/m9.figshare.923513
 10. Endrius T. Magiia tanca [Magic of dance], Moscow-Kiev, 1996, 256 p.
 11. Elizabeth A., Gray L. The body remember: Dance movement therapy with an adult survivor of torture. / *American Journal of Dance therapy*, 2001, vol.1(23), pp. 31-42.
 12. Hoge E.A., Chen M.M., Orr E. Loving-Kindness Meditation practice associated with longer telomeres in women. *Brain, Behavior, and Immunity*. 2013, vol.32, pp. 159-163. doi:10.1016/j.bbi.2013.04.005.
 13. Kim Y.H., Kim H.J., Ahn S.D., Seo Y.J., Kim S.H. Effects of meditation on anxiety, depression, fatigue, and quality of life of women undergoing radiation therapy for breast cancer. *Complementary Therapies in Medicine*. 2013, vol.21(4), pp. 379-387. doi:10.1016/j.ctim.2013.06.005.
 14. Omelyanenko V.I. Autoand heterosuggestion in boat rowing. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.12, pp. 53-57. doi:10.6084/m9.figshare.880618
 15. Omelyanenko V.I. Complex integrated method of dynamic meditation with Buddhists' breathing in case of neurotic reactions. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.2, pp. 42-47. doi:10.6084/m9.figshare.923513

Информация об авторе:

Омельяненко Владимир Ильич: ORCID: 0000-0001-7927-3842; hrebenik@ukr.net; Школа высшего спортивного мастерства; Ингульский спуск, 4, г. Николаев, 54001, Украина.

Information about the author:

Omelyanenko V.I.: ORCID: 0000-0001-7927-3842; hrebenik@ukr.net; High School Sports; Ingul descent, 4, Nikolaev, 54001, Ukraine.

Цитируйте эту статью как: Омельяненко В.И. Экспресс-метод психологической подготовки спортсменов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 6 – С. 37-41. doi:10.6084/m9.figshare.1004938

Cite this article as: Omelyanenko V.I. Express-method of sportsmen's psychological tune-up. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.6, pp. 37-41. doi:10.6084/m9.figshare.1004938

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Дата поступления в редакцию: 21.02.2014 г.
Опубликовано: 03.03.2014 г.

Received: 21.02.2014
Published: 03.03.2014