

но и подготовленности учителей, инфраструктурной поддержки, а также учета различных потребностей студентов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Балай, А. А. Цифровизация образовательного процесса как модернизация практической составляющей подготовки специалистов в области физической культуры / А. А. Балай // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2021. – С. 35-36.

2. Самусева, Н. В. Педагогические условия формирования ценностей здорового образа жизни будущих спортсменов / Н.В. Самусева, К.А. Маскевич // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2021. – С. 126-128.

УДК 378.14

В. Д. Телюк, магистрант;  
А. Р. Борисевич, зав. кафедрой, доц., канд. пед. наук  
(БГПУ, г. Минск)

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХО-МЫШЕЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

Психо-мышечная тренировка – это один из методов психической саморегуляции, укороченный вариант успокаивающей части психорегулирующей тренировки, созданию которой способствовали такие методы как прогрессивная релаксация по Э. Джекобсону, активное самовнушение А. С. Ромена, методика Л. Персиваля, дыхательные упражнения при самовнушении по Г. С. Беляеву, метод регуляции эмоциональных состояний, предложенный В. Л. Марищуком, работы львовского психофизиолога В. П. Горобца. Этот вид саморегуляции был разработан в 1973 году психологом, членом Московской психотерапевтической академии, заведующим кафедрой спортивной психотерапии, ассоциативным членом профессиональной психотерапевтической лиги Алексеевым А. В. Он провел множество наблюдений, участвовал в различных исследованиях, работал со спортсменами различных видов спорта.

Психо-мышечная тренировка включает в себя две части: успокаивающую, позволяющую спортсменам снять излишнее напряжение и волнение в процессе подготовки и на соревнованиях, и мобилизующую, позволяющую повысить активность организма и мобилизовать силы, необходимые для успешного выполнения деятельности спортсмена. В основе психо-мышечной тренировки, как и во многих других методах саморегуляции, лежат два механизма: 1) умение погружать себя в дремотное состояние, в котором мозг наиболее восприимчив к формулам самовнушения; 2) умение сосредотачивать ненапряженное внимание на мышцах тела, на словах и мысленных образах. Она содержит 12 формул, которые в дальнейшем можно сократить до семи, а потом и до двух.

Как показывает практика, хорошо натренированная подчиненность мышц головному мозгу может быть использована и в чисто спортивных целях. Например, в тот момент, когда у стайеров в конце дистанции ноги становятся «чугунными», спортсмен, отлично овладевший возможностями психо-мышечной тренировки, может включить формулу: «Мои ноги расслабляются и теплеют» - и мышцы ног действительно станут теплыми и расслабленными, освободятся от «свинцовой тяжести» за счет усиленного притока артериальной крови, несущей уставшим мышцам живительный кислород и дополнительное питание. [1, с 44]

Психо-мышечная тренировка широко применяется спортсменами для восстановления сил после тяжелых нагрузок. И.М. Сеченов писал, что утомление наступает не в рабочем органе, в данном случае в мышцах, а в ЦНС, поэтому даже кратковременный самовнушенный сон способствует восстановлению ЦНС и сил спортсмена.

Убедительный эксперимент, подтвердивший высокую эффективность использования самовнушенного сна для восстановления сил, был проведен летом-осенью 1968 года в Цахкадзоре, где сборные команды страны готовились к Олимпийским Играм в Мехико. Эксперимент проводили сотрудники ВНИИФКа: биохимик Т. А. Аллик, и психиатр Л.Д. Гиссен.

Для объективной оценки процесса восстановления использовался показатель «константы скорости потребления кислорода» (КСПК). Работа проводилась с четырьмя группами спортсменов, одна из которых была контрольной. У всех КСПК измерялась трижды: до тренировки, сразу после её окончания, а затем через 45 минут. В течение этих 45 минут представители различных групп вели себя по-разному: контрольные группа проводила время в так называемом активном отдыхе; вторая спала 30 минут обычным сном; третья спала 15 минут в

гипнотарии под воздействием самовнушенного сна-отдыха; четвертая группа спортсменов пребывала в таком же самовнушенном сне-отдыхе 30 минут. Результаты получились следующие: во всех группах показатели КСПК сразу после тренировки были ниже, чем до ее начала, что свидетельствовало о наступившем утомлении. В контрольной группе несмотря на 45-минутный активный отдых, процесс утомления продолжал нарастать – в среднем на 20% по сравнению с показателями КСПК, полученными сразу после тренировки. Во второй группе, где спортсмены 30 минут спали естественным сном, данные КСПК показали, что восстановление происходит, но не достигает того уровня, который был до начала тренировки. В третьей группе, участники которой, которые спали 15 минут самовнушенным сном, КСПК обнаружила, что восстановление сил достигло показателей, зафиксированных перед началом тренировки, а в некоторых случаях уровень восстановления был даже несколько выше исходного. И, наконец, в четвертой группе, где самовнушенный сон длился 30 минут, восстановительный процесс шел настолько активно, что данные КСПК всегда превышали тот уровень, который был до начала тренировки, в среднем на 150%! То есть произошло не просто восстановление израсходованных сил, а их сверхвосстановление! [1, с. 45]

Мобилизующая часть психо-мышечной тренировки тесно связана с формулами ОБС (оптимального боевого состояния) и позволяет спортсменам сознательно регулировать тонус своей симпатической нервной системы и благодаря этому мобилизовать силы организма, «завести» себя на решение поставленной задачи.

Приведем пример. В 1976 году в Монреале, борец классического стиля, Анатолий Быков выиграл золотую медаль в весовой категории до 74 кг. Анатолий, овладев аутотренингом по методу психо-мышечной тренировки в весьма высокой степени, научился с помощью ее первой формулы («Я расслабляюсь и успокаиваюсь») за 3-5 секунд погружаться в состояние глубокого успокоения, на грани сна, в котором оставался в течение первых 30-40 секунд минутного отдыха, что, по его словам, очень хорошо восстанавливало потраченные силы. Кроме того, сниженный уровень бодрствования головного мозга давал возможность самому борцу за последние 15 секунд минутного отдыха вводить себя в состояние высокой соревновательной мобилизации с помощью всего лишь трех формул, определяющих его личного оптимального боевого состояния. Мысленные образы, порождаемые словами этих формул его личного ОБС, вызывали у Анатолия необходимое повышение тонуса симпатической нервной системы, а также все

те психофизические качества, которые позволяли ему в те годы успешно побеждать своих соперников на соревнованиях. [1, с. 17-18]

Таким образом, психо-мышечная тренировка является эффективным и важным методом в многолетней подготовке спортсмена. Этот метод саморегуляции подобен спортивной тренировке, только он воздействует в первую очередь не на физическую, а на психическую составляющую подготовки спортсмена.

Психо-мышечная тренировка требует терпения, систематичности, настойчивости и регулярности и должна стать привычкой для спортсмена. Успех приносит только осознанность и беспрекословная вера в труд над методами психической саморегуляцией.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Преодолей себя: Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте. – 2006. – С. 17-18.

УДК 796

А.А. Фурс, магистрант;  
А.Р. Борисевич, зав. кафедрой, доц., канд. пед. наук  
(БГПУ, г. Минск)

### **РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ЦЕНТРА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА**

Большое внимание в Республике Беларусь и в других странах уделяется состоянию здоровья населения, формированию здорового образа жизни, в том числе предупреждению заболеваемости детей младшего школьного возраста. Вследствие чего особое внимание уделяется физическому развитию школьников.

Роль физического воспитания в развитии детей младшего школьного возраста в условиях учреждения велика. Младший школьный возраст охватывает период с 7 до 10 лет. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Двигательная активность каждого ребенка разная. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Физическое воспитание – это такой вид воспитания, особенность содержания которого отображает обучение двигательным упражнениям, развитие физических качеств, освоение специальными