

Ауто- та гетеросуггестія в академічному веслуванні

Омельяненко В.І.

Школа вищої спортивної майстерності

Анотації:

Мета. Створення комплексної комбінованої особисто орієнтованої психологічної моделі підготовки спортсменів до змагань з академічного веслування на основі гетеросуггестії, що включає до себе психологічні методи та їх модифікації, а також психотренінги системи раджа-йоги. **Матеріал і методи.** У дослідженні взяли участь 20 спортсменів з академічного веслування 1 юнацького розряду у віці 15-16 років зі згоди їх батьків. Різні варіанти комбінацій з психологічних методик розроблялись лікарем-психотерапевтом за участю тренера команди з урахуванням виникаючих конкретних ситуацій для кожного спортсмена індивідуально. **Результати.** Встановлено, що експериментальна група на змаганнях перевершувала за результативністю контрольну групу. виправлення техніки веслування спостерігалось протягом 1-3 сеансів. Експериментально підтверджено ефективність використання розробленої психологічної моделі у підготовці веслярів. Успішно здійснювалось програмування, моделювання, корекція рухових навичок і психоемоційного стану спортсменів у тренувальному та змагальному періодах. **Висновки.** Стабільність високих спортивних результатів відзначалась на тлі постгіпнотичної суггестії та сформованого позитивного психоемоційного та мотиваційного налаштування. Показано перевагу гетеросуггестії над аутосуггестією.

Омельяненко В.И. Ауто- и гетеросуггестия в академической гребле. Цель. Создание комплексной комбинированной личностно ориентированной психологической модели подготовки спортсменов к соревнованиям по академической гребле на основе гетеросуггестии, которая включает в себя психологические методы и их модификации, а также психотреннги системы раджа-йоги. **Материал и методы.** В исследовании приняли участие 20 спортсменов по академической гребле 1 юношеского разряда в возрасте 15 и 16 лет с согласия их родителей. Различные варианты комбинаций из психологических методик разрабатывались врачом-психотерапевтом при участии тренера команды с учетом возникающих конкретных ситуаций для каждого спортсмена индивидуально. **Результаты.** Установлено, что экспериментальная группа на соревнованиях превосходила по результативности контрольную группу. Исправление техники гребли наблюдалось в течение 1-3 сеансов. Экспериментально подтверждена эффективность использования разработанной психологической модели в подготовке гребцов. Успешно осуществлялось программирование, моделирование, коррекция двигательных навыков и психоэмоционального состояния спортсменов в тренировочном и соревновательном периодах. **Выводы.** Стабильность высоких спортивных результатов отмечалась на фоне постгипнотической суггестии и сформированного позитивного психоэмоционального и мотивационного настроения. Показано преимущество гетеросуггестии над аутосуггестией.

Omelyananko V.I. Auto- and heterosuggestion in boat rowing. Purpose. Creation of a complex integrated person-centered psychological model of sportsmen preparation for competitions in rowing and canoeing on base of heterosuggestion which includes psychological methods and their modifications as well as Rajah yoga system mindset trainings. **Material, methods.** In research took part 20 sportsmen in boat rowing of 1st junior category aged 15 and 16 years old with parental consent. Different variants of combinations of psychological techniques developed psychotherapist with the participation of the team's coach, taking into account specific situations arising for each athlete individually. **Results.** Found that the experimental group was superior to the competition in scoring control group. Correction rowing technique was observed within 1-3 sessions. An efficiency of use of the developed model in the psychological preparation of rowers. Successfully carried out programming, simulation, correction of motor skills and psycho-emotional state of athletes in training and competitive periods. **Conclusions.** Stability of high sports results observed on the background of the post-hypnotic suggestion and formed a positive psycho-emotional and motivational attitude. The advantage over heterosuggestion under autosuggestion.

Ключові слова:

веслування, спортсмени, суггестія, програмування дій, моделювання змагань, корекція навичок.

гребля, спортсмены, суггестия, программирование действий, моделирование соревнований, коррекция навыков.

boat rowing, sportsmen, suggestion, action programming, competitions modelling, skills correction.

Вступ.

Досягнення високих спортивних результатів вимагає обов'язкового включення в тренувальний процес методів психологічного впливу на спортсменів. Такий підхід пов'язаний з необхідністю профілактики станів перетренованості і нервових зривів, формування психоемоційної стійкості, мобілізації психофізичних сил організму перед відповідальними змаганнями, програмування дій і необхідного стану спортсмена, моделювання змагального періоду, а також корекції технічної майстерності, тому що тренування і змагання пов'язані з максимальними фізичними та психоемоційними навантаженнями [6, 9].

У спортивній практиці набули поширення такі методи, як аутогенне тренування (АТ), ідеомоторне тренування (ІМТ), гіпноідеомоторне тренування (ГІМТ), аутогіпноідеомоторика (АГІМ) [1,5,7,8]. АТ- це метод самозанурення в транс і введення на тлі змінених станів свідомості (ІДС) психологічних установок. «Аутосом» означає «сам», «генос» – родючий, «тренинг» – тренування. ІМТ- це планомірне повторюване, свідоме, активне уявлення і відчуття освоюваного на-

вику. АГІМ – система тренування, спрямована на те, щоб спортсмен міг самостійно використовувати резерви свого організму за допомогою аутогіпнозу.

Вплив навіювань в ІДС на фізичну працездатність досліджували вчені: І.М. Невських, К.З.Зрячих (1920), К.І.Платонов, М.Е.Майстрова (1932), Л.П.Слободянік (1963), К.І.Платонов (1962, 1968), В.Л. Райков, А.С.Побережська, Ю.В.Мойкін (1975), Б.А.Вяткін (1981), Б.В.Ломов (1991) та інші. Навіювання (лат. Suggestio-суггестія) – психологічний вплив на свідомість людини, при якому відбувається некритичне сприйняття їм переконань і установок.

Відомі методи психологічної саморегуляції (ПСР), що дозволяють суб'єкту здійснювати діяльність з управління функціональним станом (Дика, 2002; Кузнецова, 1993; Леонова, 1989; Леонова, Кузнецова, 1987,1991; І.Л.Биховська, 1998; М.Я.Віленській, 2001; Ю.М. Ніколаєв, 2001; Е.В.Титаренко, 2005; Е.А.Злоказова, 2007; Н.М.Лебедева, 2011 та ін.).

Вплив АТ на спортсменів вивчали В.П.Некрасов, Н.А.Худаков (1985), А.В.Алексєєв (1978), Е.П.Ільїн (1980,1983), Л.Д.Гіссен (1973), А. Ц.Пуні (1975), А. В.Алексєєв (1985), І.П.Волков (1994), Г.Б.Горська (1995), І.А.Воронов (2005), В.А.Матвєєв (2011) та ін.

Активно розробляються нові технології і методи психорегуляції в спорті (П.В.Будзен, 2001; В.Н.Баландін, Н.П.Буре, 1994; О.В.Колодій, 2001; А.В.Родіонов, 1994; В.Н.Смоленцева, 2004; А.А.Долін, А.А.Маслов, 1990; П.Л.Пономарев, 2010 та ін).

Наука про вищі досягнення в спорті, акмеологія, вимагає пошуку і розробки нових ефективних методів психологічної підготовки в спорті [2].

Оскільки кожен окремо психологічний метод має суцільно специфічне вплив при вирішенні певних завдань, свої переваги і недоліки по відношенню до іншого методу впливу на спортсмена, з'явилася необхідність у розробці комплексної комбінованої психологічної моделі підготовки спортсменів на основі гетеросугестії (ГС), що включає деякі відомі методики, а також їх модифікації.

Роботу виконано згідно плану НДР Школи вищої спортивної майстерності.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження:

1. Створення комплексної комбінованої особисто орієнтованої психологічної моделі підготовки спортсменів до змагань з академічного веслування на основі гетеросугестії, що включає в себе психологічні методи та їх модифікації, а також психотренінги системи раджа-йоги.
2. Показати перевагу ГС над АГІМ.

Завдання:

1. Визначити сугестивність спортсменів.
2. Навчити спортсменів ІМТ, АТ і АГІМ.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми дослідження, педагогічне спостереження, методи психологічного впливу, оцінювання результатів.

Організація та методика дослідження. Дослідження проводилося на тренувальній базі Школи вищої спортивної майстерності м. Миколаїв з 20 спортсменами – веслярами 1 юнацького розряду у віці 15 і 16 років. Випробовувані спортсмени розбивалися на дві групи: експериментальну – 10 чоловік і контрольну – 10 чоловік. До експериментальної групи відбиралися спортсмени з високим ступенем гіпнабельності. Різні варіанти комбінацій, складених з психологічних методик, розроблялися лікарем-психотерапевтом за участю тренера команди залежно від виникнення конкретних ситуацій для кожного спортсмена індивідуально. За наявності загальної проблематики для декількох спортсменів психологічні сеанси носили груповий характер. Сеанси для досліджуваних проводилися 2-3 рази на тиждень по 1-2 години в період спортивного сезону за згодою їх батьків.

Спортсмени експериментальної групи отримували сеанси з ГС в кабінеті лікаря і на тренуваннях. Лікар занурював спортсменів в 3 стадію гіпнотичного сну і проводив заняття з корекції технічної майстерності, викликання оптимального бойового стану (ОБС), моделювання і програмування майбутніх змагань, по-

передньо обговоривши текст навіювань із тренером. Корекція психоемоційного і психосоматичного стану спортсменів проводилася лікарем за наявності у них відповідних показань з використанням відомих психологічних методів та їх модифікацій, а також психотренінгів системи йоги [3, 4, 6, 10-15]. Корекція технічної майстерності здійснювалася з використанням модифікації методу навчання рухових навичок [5].

Спортсмени контрольної групи навчалися методу АГІМ протягом 3 місяців. Після оволодіння методом вони проводили самостійні заняття з корекції своєї технічної майстерності, викликання оптимального бойового стану (ОБС), моделювання майбутніх змагань.

Аналіз веслування кожного спортсмена проводився тренером візуально з використанням відеозйомок тренувального та змагального процесів.

Приклад 1. У спортсмена М. під час веслування виникло напруження м'язів плечового пояса, відбувалося «провалювання спини», був відсутній розгін весла перед захватом, проводився в'ялий кінець веслування, не було зняття ваги тіла з банки, спостерігався «простріл тазу» під час стрибкового руху ніг у захваті. Над виправленням цих помилок проводилася постійна робота на тренуваннях протягом місяця, але безрезультатно.

Спортсмену М. в медичному кабінеті проводився сеанс гіпнозу 3 стадії, в якому він уявляв себе на тренуванні і потім йому навіювалося: сядь в човні, підними попереки, розслабся над стегнами, опусти і розслаб плечі, розжени вальки, підними себе з банки, різкіше кінець, підними себе на вальку, розслаб різкіше ноги.

Технічні помилки спортсмена були усунені протягом двох сеансів.

Приклад 2. Спортсмен К. в човні занурюється в 3 стадію гіпнотичного сну, потім йому навіювалося реально проходження 8 – кілометрової дистанції в стані гіпнотичного сну з розплющеними очима і що, крім слів лікаря, він буде реагувати на всі зауваження тренера, супроводжувачого спортсмена на катері, і свою увагу сконцентрує на роботі, яку він виконує. Тренер періодично надавав вказівки з техніки веслування.

Приклад 3. Спортсмени С., К., Д., Ш., І. занурювалися в гіпнотичний сон і проводили тренування в веслувальному басейні, де під керівництвом тренера, включеного до рапорту, здійснювали корекцію техніки веслування.

Лікар-психотерапевт під час сеансу ГС проводив навіювання спортсменам із засвоєння техніки веслування іншого спортсмена:

Приклад 4. Спортсменам С., К., Б., Ш, І. в гіпнотичному сні навіяно, що вони сидять на лавці в веслувальному басейні і дивляться, як веслує спортсмен К., запам'ятовуючи її і відтворюючи її уявно в гіпнотичному сні.

Приклад 5. Спортсменам С., К., Б., Ш., І. в гіпнотичному сні викликано, що вони в веслувальному басейні запам'ятовують техніку веслування К. і потім відтворюють її реально в басейні, продовжуючи пере-

бування в гіпнотичному сні.

Лікар-психотерапевт під час сеансу ГС проводив навіювання, за допомогою якого викликалось ОБС:

Приклад 6. Спортсмени К. і Д. в кабінеті лікаря занурюються в гіпнотичний сон 3 стадії з навіюванням того, що вони знаходяться на змаганнях в м. Херсон, потім вони згадують один із своїх кращих виступів і при цьому починають відчувати аналогічні психоемоційні і фізичні відчуття перед стартом. Спортсмени проходять всю дистанцію і фінішують першими.

Лікар-психотерапевт під час сеансу ГС проводив навіювання з моделювання та програмування майбутнього змагання:

Приклад 7. Спортсменам К., Д., Б. проводилось навіювання, направлене на підвищення фізичних сил на майбутньому змаганні з проявом ОБС, програмується прекрасний настрій, гарний нічний сон, впевненість у собі, зібраність, бажання домогтися перемоги будь-якою ціною. У гіпнотичному сні спортсмени проходять дистанцію на змаганнях в Дніпропетровську і фінішують першими. Спортсмени були знайомі з місцевістю та умовами змагань, тому навіяний гіпнотичний сон із їх уявною участю на цих змаганнях досить точно відобразив реальну обстановку.

Лікар-психотерапевт під час сеансу ГС робить навіювання, щоб спортсмени виконували тренування, перебуваючи в стані гіпнотичного сну:

Приклад 8. Спортсменам Ф. і К. навіювалося залишатися в стані гіпнотичного сну, відкрити очі, вийти на вулицю і в повільному темпі здійснити пробіжку на веслову базу і назад. Після бігу спортсмени в медичному кабінеті виводились із гіпнотичного сну.

Приклад 9. Спортсмен Д. занурюється в гіпнотичний сон, потім йому дається вказівка виконати тренувальне завдання на воді, перебуваючи в гіпнотичному сні з розплющеними очима.

Лікар-психотерапевт під час сеансу ГТ робить постгіпнотичне навіювання спортсменам про те, що вони після пробудження будуть вести себе певним чином:

Приклад 10. Спортсменам Б., Д., К., Ф. навіюється, що вночі напередодні змагання вони будуть добре спати, перед стартом відчують колосальний приплив сил, легке хвилювання, будуть впевнені в перемозі, що почнуть впевнено гонку, будуть добре відчувати весла, воду. Всі рухи будуть синхронними, періодично на відрізках дистанції будуть контролювати роботу рук, ніг, спини, що будуть пам'ятати настанови тренера, віддадуть всі свої сили на фініші і виграють змагання.

Лікар-психотерапевт під час сеансу ГС навіює спортсменам здатність медитування на колір:

Приклад 11. Спортсменам навіюється, що вони бачать по черзі всі кольори веселки, які вони розглядають по кілька секунд. Потім спортсменів виводять зі стану гіпнозу.

Лікар-психотерапевт використовує модифікацію прийому роботи з субмодальностями:

Приклад 12. Спортсмени занурюються в гіпнотич-

ний сон, в якому проводиться навіювання про те, що вони дивляться на свій бажаний спортивний образ, яким би їм хотілось бути, потім занурюються в цей уявний образ і дивляться на те місце, де вони були спочатку, відчуваючи свій покращений психоемоційний та психосоматичний стан.

Оцінку результатів дослідження проводив тренер на тренуваннях і за підсумками змагань.

Результати дослідження.

Спортсмени експериментальної групи, тренуючись під впливом розробленої нами комплексної комбінованої особисто орієнтованої психологічної моделі, призначеної для підвищення спортивного рівня, на змаганнях перевершували показники контрольної групи, яка використовувала АГІМ. На засвоєння АГІМ вимагалось 3 місяці.

У спортсменів експериментальної групи відзначалися: 1. Висока якість досягнення ОБС, моделювання та програмування тренувального та змагального процесів. 2. Висока ступінь стійкості придбаного позитивного психоемоційного стану на тлі посиленої мотиваційної та постгіпнотичної сугестії. 3. Виправлення технічних помилок протягом 1-3 сеансів.

Перевага розробленої нами психологічної моделі над АГІМ можна пояснити тим, що АГІМ проводилася спортсменами самостійно при уявному виконанні рухових актів в положенні «сидячи» або «лежачи». Під час уявного представлення рухів власного тіла потоки біоімпульсів з рухової зони кори головного мозку мінімальні і відповідно скоротливі процеси скелетних м'язів також мінімальні в порівнянні з реальними скороченнями м'язів, що відбуваються у спортсмена під час тренувальних навантажень. Відомо, що техніка рухів погіршується зі збільшенням навантажень і швидкості їх виконання (В.Л.Марішук, 1964; В.А.Водорезов, Б.В. Ломов, 1968; В.Л.Марішук, Н.В.Сисоев, 1964; Б.А.Вяткін, 1981 і ін). АГІМ проводиться в стані спокою з ментальним уявленням рухів. Пропонована модель з використанням ГС в реальному тренувальному режимі усуває подібні недоліки, дозволяючи коректувати техніку, не перериваючи тренування, на будь-якому відрізку дистанції за допомогою рапорту з боку лікаря-психотерапевта и тренера, які супроводжують спортсмена на катері.

Навчання методу АГІМ необхідно починати з вивчення аутогенного тренування. На вивчення АТ по І.Шульцу потрібно 3 місяці. На вивчення спортивного варіанту АТ по А.Алексєєву потрібно 3-4 тижні щоденних занять по 45 хвилин, що є одним з істотних недоліків методик. Вивчення методу АГІМ вимагає від спортсмена регулярних занять і може бути доступно тільки спортсменам з високим ступенем свідомості і мотивації, у той час як ГС не вимагає від спортсмена будь-якої попередньої підготовки.

Максимальний результат сугестії можна отримати в 3 стадії гіпнотичного сну. За допомогою АГІМ ця стадія гіпнозу не досягається. При 3 стадії гіпнозу свідомість відключається і виробляти самонавіяння

не виявляється можливим.

Прямі залежності гіпнабельності від сугестивності нема, але в більшості випадків від гіпнабельності залежить сила навіювання. При низькій гіпнабельності або слабкій сугестивності засвоюваність АГІМ утруднюється. АГІМ залежить від генетичних властивостей центральної нервової системи людини і, перш ніж її рекомендувати, необхідно здійснити перевірку гіпнабельності і сугестивності індивідуума. Використання постгіпнотичних навіювань також виправдано, тому що вони виконуються спортсменом більш чітко, ніж при АГІМ. Пояснення цьому криється в різній силі впливу на спортсмена. У АГІМ результат залежить від ступеня уяви спортсмена, в гіпнозі – від гетеронавіювань. Як відзначають вчені П.Ф.Лесгафт, А.Ц.Пуні, А.А.Белкін та інші, чим яскравіше і повніше уявляє спортсмен бажаний рух, тим легше і точніше воно відтворюється в реальній спортивній діяльності. ГС не залежить від індивідуальної здатності спортсмена, тому необхідні образи рухів йому навіює лікар-психотерапевт, свідомість спортсмена відключається і він повністю підпорядковується гіпнотичному навіюванню, виробленому гіпнологом. У самогіпнозі можна досягти тільки 1 або 2 стадії гіпнотичного сну. При ГС глибина гіпнотичного сну може досягати 3 стадії.

При аутогіпнозі в АГІМ результат корекції рухових актів залежить від теоретичного знання спортсменом необхідної техніки, яка може відрізнитися від пропонованої тренером. Це спостерігається частіше у юніорів, і тоді АГІМ втрачає будь-який сенс. Допущені помилки навіювань залишають слід у ЦНС, який буде накладатися на рухові рефлекси при наступних правильних навіюваннях із спотворенням останніх, тому що навіювання носять досить стійкий характер. Крім того, у юніорів не сформовані мотиваційні механізми, що стимулюють заняття спортом, тому не можна очікувати від них цілеспрямованих регулярних занять по АГІМ [11]. У гіпнотичному стані у спортсмена немає критики навіювань, вироблених тренером, він повністю підпорядкований гетеро-командам. При АГІМ постійно працює логічне мислення, яке перешкоджає глибокому зануренню в транс, знижуючи ефект аутосугестії. Все вищезазначене свідчить на користь ГС.

Уявлення кольорів веселки в нашій психологічній моделі полегшувалося і посилювалося за допомогою гіпнотичного впливу. Червоний колір, представлений в уяві, підвищує працездатність, синій гальмує не-

рвову систему, даючи відпочинок, жовтий-підвищує настрої. Позитивний вплив кольорів на організм використовували йоги, медитуючи на вогонь (червоний колір), небо (блакитний колір) та інші кольори [3].

Принципи медитації використовувалися нами за показаннями і проводилися на тлі гіпнотичного впливу, тому що спортсмени не володіли технікою медитації.

Методи роботи з субмодальностями Р.Бендлера [6] використовувалися в модифікаціях, прийнятних у спортивній практиці, також на тлі гіпнозу.

Використання різних психотерапевтичних прийомів, посилені гіпнотичним впливом, необхідно з причини того, що підтримання спортивної форми на належному рівні можливе лише за наявності у спортсменів гарного настрою і самопочуття.

Застосування будь-якої однієї з психологічних методик в надії отримання очікуваного ефекту значно поступається комплексному комбінованому впливу, продиктованим різними обставинами при підготовці спортсмена до змагання. Комбінації відомих методик та їх модифікації забезпечують найвищий результат в конкретних ситуаціях.

Ефективність розробленої нами психологічної моделі підтверджується також тим, що при мінімальній кількості сеансів досягається максимальний результат.

Висновки.

1. Проведені спостереження за досліджуваними показали, що використання розробленої нами комплексної комбінованої особисто орієнтованої психологічної моделі підготовки спортсменів до змагань з академічного веслування на основі гетеросугестії, що включає в себе психологічні методи та їх модифікації, а також психотренінги системи раджа-йоги, зарекомендували себе як ефективний засіб у спортивній практиці. Показано перевагу ГС над АГІМ.
2. Спортсмени контрольної групи не отримали очікуваного ефекту. На навчання методом АГІМ витрачено 3 місяці, після закінчення цього терміну спортсмени могли занурюватися тільки у стан легкого гіпнозу.

Дану модель психологічної підготовки спортсменів з академічного веслування можна рекомендувати для використання в різних видах спорту.

Подальші дослідження планується провести з вивчення впливу на спортсменів буддистських психотренінгів

Література:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть./А.В.Алексеев.-3-е изд. перераб. и доп.-Москва, Физкультура и спорт.- 1985.-192 с.
2. Волков И.П. Очерки спортивной акмеологии./И.П.Волков. СПб. БПА. – 1998. – 127 с.
3. Классическая йога «Йога-сутры» Патанжали и «Вьяса-бхашья» / Пер. с санскрита, введение, коммент. реконструкция системы Е.П.Островской и В.И. Рудого. М., Наука, -1992. – 250 с.
4. Макдональд В. Руководство по субмодальностям/В.Макдональд. Воронеж, НПО «МОДЭК».- 1994.-89 с.
5. Омеляненко В.И. Метод обучения двигательным навыкам./ В.И.Омеляненко // Теория и практика физической культуры, 1990.-№11.-С.47-48.
6. Пономарев П.Л. Гипноз в спорте высших достижений. Учебно-практическое руководство./П.Л.Пonomarev. Москва, Советский спорт.- 2010.- 296 с.
7. Секун В.И. Исследование тренирующего действия представления движений у гимнастов. Автореф. дис. канд.пед.наук /В.И.Секун, Л.,-1968.-22с.
8. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка / И.Г.Шульц. Москва, Физкультура и спорт.- 1985.-78с.
9. Kirk D. Physical Culture, Physical Education and Relational Analysis / Sport Education and Society, 1999. – vol. 4 (1). – pp. 63-73.
10. Kohen D.P., Zajac R. Self-Hypnosis Training for Headaches in Children and Adolescents. *The Journal of Pediatrics*. 2007, vol.150(6), pp. 635–639. doi:10.1016/j.jpeds.2007.02.014.
11. Newmark T.S., Bogacki D.F. The Use of Relaxation, Hypnosis, and Imagery in Sport Psychiatry. *Clinics in Sports Medicine*. 2005, vol.24(4), pp. 973–977. doi:10.1016/j.csm.2005.06.003.
12. Omelyanenko V.I. The use of suggestion in sports practice. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.9, pp. 55-58. doi:10.6084/m9.figshare.751554
13. Rajeev Verma. Faith philosophy of Hinduism- Delhi, India, Gyan Publishing House, 2009. – 335 p.
14. Steel P. Integrating theories of motivation / P. Steel C. I. Konig. *Academy of Management Review*, 2007.- С. 889-913.
15. Stein J.M. The effect of adrenaline and of alpha- and beta-adrenergic blocking agents on ATP concentration and on incorporation of 32Pi into ATP in rat fat cells. *Biochem Pharmacol*. 1975, vol.24(18), pp. 1659–1662.

References:

1. Alekseev A.V. Sebia preodolet' [Themselves to overcome], Moscow, Physical Culture and Sport, 1985, 192 p.
2. Volkov I.P. *Ocherki sportivnoj akmeologii* [Essays of sports acmeology], Sankt Petersburg, BPA, 1998, 127 p.
3. Rudoj V.I., Ostrovskaja E.P. *Klassicheskaia joga. «Joga-sutry» Patandzhali i «V'iasa-bkhash'ia»* [Classical Yoga. “Yoga Sutras” of Patanjali and “Vyasa Bhashya”], Moscow, Science, 1992, 250 p.
4. Makdonal'd V. *Rukovodstvo po submodal'nostiam* [Guide submodality], Voronezh, NGO “MODEK”, 1994, 89 p.
5. Omelyanenko V.I. *Teoriia i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1990, vol. 11, pp. 47-48.
6. Ponomarev P.L. *Gipnoz v sporte vysshikh dostizhenij* [Hypnosis in elite sport], Moscow, Soviet sport, 2010, 296 p.
7. Sekun V.I. *Issledovanie treniruushchego dejstviia predstavleniia dvizhenij u gimnastov* [Study coaching submission actions movements gymnasts], Cand. Diss., Leningrad, 1968, 22 p.
8. Shul'c I.G. *Autogennaia trenirovka* [Autotraining], Moscow, Physical Culture and Sport, 1985, 78 p.
9. Kirk D. Physical Culture, Physical Education and Relational Analysis. *Sport Education and Society*, 1999, vol.4(1), pp. 63-73.
10. Kohen D.P., Zajac R. Self-Hypnosis Training for Headaches in Children and Adolescents. *The Journal of Pediatrics*. 2007, vol.150(6), pp. 635–639. doi:10.1016/j.jpeds.2007.02.014.
11. Newmark T.S., Bogacki D.F. The Use of Relaxation, Hypnosis, and Imagery in Sport Psychiatry. *Clinics in Sports Medicine*. 2005, vol.24(4), pp. 973–977. doi:10.1016/j.csm.2005.06.003.
12. Omelyanenko V.I. The use of suggestion in sports practice. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.9, pp. 55-58. doi:10.6084/m9.figshare.751554
13. Rajeev Verma. *Faith philosophy of Hinduism- Delhi, India*, Gyan Publishing House, 2009. – 335 p.
14. Steel P. Integrating theories of motivation / P. Steel C. I. Konig. *Academy of Management Review*, 2007.- С. 889-913.
15. Stein J.M. The effect of adrenaline and of alpha- and beta-adrenergic blocking agents on ATP concentration and on incorporation of 32Pi into ATP in rat fat cells. *Biochem Pharmacol*. 1975, vol.24(18), pp. 1659–1662.

Інформація об авторі:

Омеляненко Владимир Ильич: hrebenik@ukr.net; Школа высшего спортивного мастерства; Ингульский спуск, 4, г. Николаев, 54001, Украина.

Information about the author:

Omelyanenko V.I.: hrebenik@ukr.net; Higher Sportsmanship School; Ingul descent, 4, Mykolaiv, 54001, Ukraine.

Цитуйте эту статью как: Омеляненко В.И. Ауто- та гетеросугестія в академічному веслуванні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 12 – С. 53-57. doi:10.6084/m9.figshare.880618

Cite this article as: Omelyanenko V.I. Auto- and 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

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: 06.09.2013 г.
Опубликовано: 30.12.2013 г.

Received: 06.09.2013
Published: 30.12.2013