

УДК 374.02

ХОРЕОГРАФИЯ КАК ИСТОЧНИК РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА В СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА

*И. В. Гинкевич*¹

¹ Московский государственный институт культуры, ул. Библиотечная, д. 7, г. Химки 141406, Московская обл., Россия

В работе рассматривается вопрос достижения спортсменом ресурсного состояния в сложно-координационных видах спорта. Основным методом исследования является анализ влияния занятий по хореографии на психологическое состояние спортсменов в сложно-координационных видах спорта. Делается вывод, что занятия хореографией в сложно-координационных видах спорта сами по себе дают спортсмену ощущение ресурсного состояния на соревнованиях за счет того, что спортсмен перестает испытывать страх получения травмы, испытывать физические и психические «зажимы», овладевает способностью хорошо выглядеть в любой, даже самой стрессовой, ситуации. Кроме того, делается вывод о необходимости психологической работы тренера-хореографа со спортсменом, в частности, путем использования техники когнитивной психотерапии. Также в работе описана одна из техник вхождения в ресурсное состояние, которые представлены в методике «Школа движений», разработанной автором статьи.

Ключевые слова: хореография, спорт, школа движений, сложно-координационные виды спорта, ресурсное состояние, тонус, психология, когнитивная психотерапия

CHOREOGRAPHY AS A SOURCE OF RESOURCE STATE OF THE SPORTSMEN IN DIFFICULT-COORDINATING TYPES OF SPORT

*Inna V. Ginkevich*¹

¹ Moscow State Institute of Culture, 7 Bibliotechnaya Str., Himki 141406, Russia

This paper examines the issue of achieving the sportsmen resource state in difficult-coordinating types of sport. The main research method is the analysis of the effect of choreography on the psychological state of sportsmen in difficult-coordinating types of sport. The conclusion is that the choreographic exercises in difficult-coordinating types of sport themselves give the sportsmen the feeling of resource state in the competition due to the fact that the sportsmen ceases to feel fear of injury, experiencing physical and mental «clips», possessed the ability to look good in even the most stressful situations. Moreover, the conclusion about the necessity of psychological work of the coach-choreographer with the sportsmen, in particular, using the techniques of cognitive psychotherapy. The work also describes one of the techniques of entering the resource state which are presented in the method “School of motions” developed by the author.

Keywords: choreography, sport, school of motions, difficult-coordinating types of sport, resource state, tone, psychology

Введение

Одной из современных тенденций развития сложно-координационных видов спорта, таких как фигурное катание, синхронное плавание, художественная гимнастика, спортивная гимнастика и др., является повышение уровня сложности соревновательных элементов и, соответственно, нагрузки на спортсмена (как физической, так и психологической). Это существенно влияет на изменение параметров нагрузки в тренировочном процессе и обуславливает внедрение в практику занятий современных методик подготовки, в основе которых лежит не только физическая, но и во многом хореографическая подготовка спортсменов.

Занятия по хореографии в сложно-координационных видах спорта призваны решать, прежде всего, задачи подготовки спортсмена к выступлению в хореографической части программы, кроме того, они позволяют быстрее решить и очень специальные задачи, такие как достижение спортсменом ресурсного состояния, о чем речь пойдет далее.

Методы и методология исследования

Основным методом исследования является анализ влияния занятий по хореографии на психологическое состояние спортсменов в сложно-координационных видах спорта, основанный на длительном опыте наблюдения за выступлениями разновозрастных спортсменов. В частности, автор настоящей статьи, длительное время работающий главным хореографом Москомспорта, директором спортивной школы олимпийского резерва, посвятил данной проблеме свое диссертационное исследование. Кроме того, им подготовлено около 500 юных спортсменов, проведена работа с более чем 100 состоявшимися спортсменами. Вполне понятно, что и созданная автором статьи методика «Школа движений» и опубликованные работы, пособия [1; 2; 3; 4] в полной мере отражают обсуждаемый опыт.

Методы достижения ресурсного состояния в сложно-координационных видах спорта

Достаточно длительный опыт наблюдения за выступлениями спортсменов разных возрастов на соревнованиях разного уровня позволил сделать ряд важных выводов:

— Владение базовой хореографией, четко отработанная с хореографической точки зрения программа выступления спортсмена сразу гарантируют ощущение ее более высокого уровня. При этом техническая сторона выступления должна быть (в идеале) безупречна.

— На занятиях с хореографом спортсмен имеет возможность научиться творчески мыслить, творчески использовать свои умения и спортивные навыки. Он видит, как из набора спортивных элементов получается художественный продукт. Вследствие этого спортсмен, с которым тренер и хореограф работают творчески, совершенно по-другому себя «подает»: его выступление стабильнее, уверенней, ярче, эстетичнее. А стабильность, эстетичность и уверенность в сложно-координационных видах спорта — важные составляющие достижения высоких результатов. Ощущение

уверенности идет от понимания спортсменом логики программы, которая должна быть отработана до автоматизма, и от правильно распределенных сил на ее выполнение. Следствием уверенности и стабильности являются увлеченность идеей программы выступления, гармоничность и естественность на самом выступлении.

Когда мы говорим о подготовке спортсмена, то практически всегда имеем в виду профильные тренировки и сопутствующие виды спортивной деятельности. Занятия по хореографии в сложно-координационных видах спорта призваны, прежде всего, решать следующие задачи: развитие выносливости; тренировка и совершенствование скоростных качеств, координации, точности, умения концентрироваться; развитие определенных навыков сугубо хореографического плана — правильных позиций рук, ног, головы, осанки, растяжки и т. д. Помимо этого занятия хореографией позволяют быстрее решить и очень специальные задачи. Имеется в виду навык достижения спортсменом так называемого ресурсного состояния.

В данном случае *под ресурсным состоянием*¹ понимается субъективное ощущение спортсменом наличия духовных и физических сил, необходимых для успешного достижения цели и решения сопутствующих задач.

Наиболее важные характеристики ресурсного состояния:

- настроенность;
- идеальный уровень тонуса (тонус — длительное стойкое возбуждение нервных центров и мышечной ткани, не сопровождающееся утомлением [5]);
- активизация психических процессов.

На физическом уровне — это выспавшийся, отдохнувший, восстановившийся, хорошо себя чувствующий спортсмен. С психологической точки зрения ресурсное состояние — это состояние уверенности, бодрого настроения. Это те моменты, когда человек ощущает жизненные силы, энергию и способность выполнить стоящую перед ним задачу. Это и вера в себя, и гармоничное ощущение себя в предлагаемых обстоятельствах, и понимание, осознанность, осмысленность того, что делает спортсмен.

Ресурсные состояния психологического и физического уровня тесно связаны. Ведь невозможно ощущать внутреннюю свободу, раскрепощенность, испытывая, скажем, физическую боль, тошноту, слабость. Причем во многом физическое состояние зависит от психологического состояния. Например, если у человека отличное настроение, то физический дискомфорт теряет остроту или отступает вовсе.

Хореография вырабатывает навык рационального распределения психологических и физических ресурсов на более тонком уровне, что является хорошей профилактикой травм, основой успешного прохождения спортсменом тренировочно-соревновательной деятельности высокой интенсивности. В результате спортсмен становится уверенней в себе, чувствует себя более защищенным, более подготовленным. И это один из источников ресурсного состояния.

¹ В общем случае краткий толковый психолого-психиатрический словарь (под ред. К. Игишева, 2008) дает следующее определение ресурсного состояния: это физическое и психическое состояние, когда человек чувствует себя обладающим ресурсами. Ресурсы — это любые средства, которые мы можем использовать для достижения результата: физиология, мысли, стратегии, переживания, люди, события или материальные ценности.

На хореографии спортсмены учатся «слышать» свое тело, «сканировать» его на предмет нежелательного, излишнего напряжения, то есть речь идет о профилактике так называемых «зажимов» (также приводящих зачастую в дальнейшем к травмам). На уровне мышц, телесных ощущений это важно потому, что любой, даже самой маленькой мышцей управляет соответствующий отдел головного мозга. Здесь уже идет речь о взаимосвязи психического и мышечного напряжения и о том, что не бывает мышечных «зажимов» без «зажимов» психических. Соответственно, наоборот: «мозговое» напряжение (в виде волнения, тревожности, обиды, разочарования и т. д.) видно на уровне работы мышц (мышечное напряжение, спастичность мышц², гиперкинезы³, тики и т. п.). Действует закон, звучащий парадоксально просто: «Если я расслаблен, то я не напряжен. Если я напряжен, то я не расслаблен». Спортсмену, естественно, далеко не всегда нужно абсолютно и полностью расслаблять свое тело и свою психику. Но вот избавляться от чрезмерного, избыточного напряжения как на уровне мышц, так и на уровне психики просто необходимо. Это, безусловно, не может не сказываться на настрое спортсмена, то есть можно снова говорить о «ресурсности» и устойчивости его психофизического состояния.

Поскольку отбор в некоторые виды спорта в самом раннем возрасте зачастую не носит очень строгого характера, то именно на занятиях по хореографии можно корректировать некоторые нежелательные характеристики спортсмена — природные данные, обусловленные генетически, природно. Хореография позволяет в полной мере раскрыть имеющиеся природные данные спортсмена и лучше выглядеть за счет умения контролировать свое тело (в таких видах спорта, где имеет значение внешний вид спортсмена, это имеет огромное значение). Занятия хореографией, корректирующие осанку, мимику спортсмена (то есть его внешний вид), несомненно, дают спортсмену чувство уверенности на соревнованиях, и это также является дополнительным источником ресурсного состояния.

Как видим, правильная организация работы тренера-хореографа со спортсменом, содержание этой работы, внимание и подход самого тренера-хореографа позволяют вырабатывать у спортсмена важнейшие качества: внутренней свободы, раскрепощенности, увлеченности, выполняя при этом строго заданный и определенный набор элементов, движений и комбинаций. Следовательно, можно сделать важный вывод: занятия хореографией в сложно-координационных видах спорта сами по себе дают спортсмену ощущение ресурсного состояния на соревнованиях за счет того, что спортсмен перестает испытывать страх получения травмы, физические и психические «зажимы», овладевает способностью хорошо выглядеть в любой, даже самой стрессовой, ситуации.

Вместе с тем, не следует забывать о других, скорее психологических, способах, позволяющих спортсмену достичь ресурсного состояния, особенно в видах спорта, связанных с творчеством. В данном случае речь пойдет о такой важной, но не очень

² Спастичность мышц — это состояние мышечных волокон, когда они находятся в неконтролируемом тоне.

³ Гиперкинезы или дискинезии — патологические внезапно возникающие произвольные движения в одной или целой группе мышц по ошибочной команде головного мозга.

понятной категории, которую человечество называет «вдохновение». По сути, вдохновение — это и есть ресурсное состояние. В этом смысле наставник спортсмена должен быть не только тренером по физической и хореографической подготовке, но и во многом психологом и даже в какой-то степени психотерапевтом. При этом на наш взгляд, психологическая и психотерапевтическая работа со спортсменом должна ложиться именно на тренера-хореографа, который отвечает за эстетическую и эмоциональную сторону выступления спортсмена.

Современная психология и психотерапия предлагают ряд способов, позволяющих войти в ресурсное состояние, а также избежать стрессов и волнений, а иногда и депрессий, свойственных некоторым, особенно юным, спортсменам. В частности, подобные техники используются в когнитивно-бихевиоральной (или когнитивно-поведенческой) психотерапии, гештальтпсихологии. Техники вхождения в ресурсное состояние используются и в нейролингвистическом программировании (далее — НЛП), однако следует отметить, что НЛП не признано научным сообществом в качестве научного направления. В частности указывается, что НЛП содержит ряд фактических ошибок [6], имеет характерные псевдонаучные черты [7], присутствующие в концепциях данного направления, его названии [8] и применяемой терминологии [9]. В данном случае важно предостеречь тренеров-хореографов использовать техники НЛП при работе со спортсменами.

На наш взгляд, наиболее адекватными методами достижения ресурсного состояния в спорте являются методы когнитивно-бихевиоральной психотерапии (далее — КБП) (предназначенные для лечения стрессов, депрессий, фобий и др.), естественно адаптированные для работы со спортсменами. Несмотря на относительную молодость КБП как науки, она является одним из основных направлений современной психотерапии. Достаточно подробный анализ развития КБП, ее теоретических основ, методов и техник работы с пациентами, страдающими стрессами, депрессиями, фобиями и т. д., приведен в работах [10; 11; 12; 13; 14; 15]. Вместе с тем, следует остановиться на нескольких моментах, которые могут быть применены именно в работе со спортсменами, которые, как и обычные люди, могут быть подвержены стрессам (особенно перед соревнованиями), депрессиям (после неудачных выступлений) да и некоторым фобиям (например, боязнь черной кошки перед выступлением). Особенно, на наш взгляд, важна психологическая и психотерапевтическая работа тренера (в частности тренера-хореографа) со спортсменами, занимающимися сложно-координационными видами спорта, поскольку именно в этих видах спорта спортсмен соревнуется с соперниками заочно и выступает перед, как правило, достаточно большой аудиторией и судьями⁴ — основными вершителями оценки его выступления и итогового места. Очень важным становится фактор стрессоустойчивости спортсмена, возможности войти в ресурсное состояние в нужном месте и в нужное время. Поэтому тренеру-хореографу важно знать теоретические основы психотерапии и некоторые ее техники, в частности техники КБП.

⁴ В большинстве других видов спорта, спортсмен соревнуется с соперником (соперниками) в очном противостоянии по определенным количественным показателям (время забега, длина прыжка, количество забитых голов и т. д.), а влияние судей да и зрителей не так уж велико.

В КБП можно выделить три блока подходов и соответствующих им техник:

1. подходы, основанные на теории научения [16];
2. подходы, основанные на информационных моделях психики [12, с. 234];
3. третьем блоке подходов наиболее известны рационально-мотивная терапия Эллиса [17] и когнитивная психотерапия Бека.

Представляется, что именно когнитивная психотерапия Бека и ее техники, направленные прежде всего на выявление, осознание и модификацию так называемых дисфункциональных мыслей и убеждений, наиболее предпочтительны для работы со спортсменами. Это обусловлено рядом преимуществ когнитивной психотерапии (КП) по сравнению с другими подходами: во-первых, именно (КП) интегрирует наиболее важные достижения других когнитивно-бихевиоральных подходов, во-вторых, КП позволяет интегрировать когнитивные принципы с психодинамическим подходом [12, с. 235–237]; в-третьих, КП позволяет добиться результата достаточно быстрыми и экономичными способами.

Схема терапевтического процесса строится в два этапа работы. Первый предполагает работу с так называемыми «автоматическими» образами и мыслями, связанными с переработкой текущей информации и являющимися реакцией на происходящее в настоящий момент, второй нацелен на проработку глубинных источников расстройств — установок и убеждений, представляющих собой систему глубинных представлений индивида о себе и об окружающем мире, в которой фиксирован его прошлый опыт.

На первом этапе спортсмен и тренер работают вместе над представлением идей спортсмена в форме гипотез, над проверкой их справедливости и поиском альтернативы в тех случаях, когда они эмпирически не подтверждаются. Основная задача первого этапа — это обучение спортсмена навыкам осознания автоматических мыслей, их систематической регистрации, оценки и конфронтации с ними. Основная процедура, помогающая спортсмену выявить автоматические мысли, заключается в установлении последовательности внешних событий и субъективных реакций на них (здесь используются техники воображения, ролевого проигрывания и т. д. [12, с. 252–253]). Второй шаг в работе с автоматическими мыслями заключается в их оценке как гипотез (здесь используются техники эмпирической проверки гипотез, «редукции тревоги», «активирующей терапии», «размораживания аффекта», логической проверки гипотез и т. д. [12, с. 256–258]). Третий шаг в работе с автоматическими мыслями — это конфронтация с ними с целью их изменения. Теперь важно поощрять спортсмена оспаривать аргументы этой «логики» и вырабатывать альтернативные, более конструктивные способы мыслить. С этой целью часто используются техники «колонок» [18] и приемы внутреннего совладающего монолога [19, 20].

Результатом первого этапа работы является возросшее самопонимание спортсмена — осознание тех автоматических мыслей, которые «запускают» тяжелые эмоциональные состояния, а также способность совладать с ними.

Второй этап терапии — это этап работы с убеждениями, также осуществляемый в три шага. Первый шаг — выявление установок и убеждений. Этот шаг требует осознания спортсменом с существованием правил, идей и убеждений, которыми

он осознанно или неосознанно руководствуется в жизни. С целью их выявления используются несколько техник, основные из которых — «маркировка тем» и техника ведения диалога [12, с. 261–263]. Второй шаг — оценка обоснованности и полезности уже выявленных убеждений. Так же, как и в случае автоматических мыслей, эта оценка может быть эмпирической и логической [12, с. 263]. Третий шаг в работе с убеждениями — их изменение через конфронтацию. При этом могут применяться специальные дневниковые техники разных видов [12, с. 264–265]. Когда у спортсмена уже развит устойчивый навык вычленения убеждений, стоящих за мгновенными эмоциональными реакциями и автоматическими мыслями, он может вести систематический совладающий диалог с этими убеждениями, используя все усвоенные аргументы «за» и «против».

Итак, правильное использование техник КП позволяет тренеру-хореографу добиться того, что спортсмен перестает испытывать стрессы, волнения перед соревнованием, чувствует себя более уверенным, не впадает в депрессию после неудачи, при этом, очевидно, данная работа должна вестись с каждым спортсменом индивидуально. Особенно важна эта работа с юными спортсменами, психика которых еще только формируется.

Вместе с тем, если устранены или, по крайней мере, минимизированы риски возникновения у спортсмена стресса, волнений перед выступлением, необходимо идти дальше — попытаться ввести спортсмена в ресурсное состояние, причем в нужном месте и в нужное время. Это не так просто, и в основном это работа самого спортсмена над собой.

В методике «Школа движений» предложены техники саморегуляции и регуляции психофизического состояния спортсмена. Далее описана одна их техник, представленных в методике «Школа движений», позволяющие спортсмену войти в ресурсное состояние [3, с. 208–210].

Шаг 1. Спортсмен упорядочивает дыхание. Подойдет любая дыхательная техника, направленная на релаксацию.

Шаг 2. Спортсмену нужно попробовать вспомнить какую-нибудь ситуацию, в которой он чувствовал себя бодрым, энергичным, позитивным. Это должна быть очень реальная и конкретная ситуация. Мысленно спортсмен «окунается» в ту ситуацию: он вспоминает запахи и звуки, которые тогда слышал, вспоминает одежду, которая была надета, погоду, интерьер, то есть необходимо вспомнить все, что «наполняло» эту ситуацию.

Шаг 3. Спортсмен ощущает то же настроение, которое было тогда. Его мозг реагирует на воспоминание о событии точно так же, как он реагировал бы на реальное событие. В этом может помочь абсолютно все — это могут быть мелодии, фотографии, запахи, предметы, даже люди. Кстати, в этом сила счастливых талисманов — они работают не благодаря магии, а благодаря ассоциациям.

Шаг 4. Каждый раз, увидев, услышав, узнав «положительную ассоциацию», спортсмен должен попробовать мысленно вернуться в прошлое, вновь пережить некий приятный момент, связанный с ней.

Повторив указанные действия в течение некоторого времени, можно будет заметить, что воспроизведение «ресурсной» ситуации становится естественным

и автоматическим, и больше не требуется сознательно думать о том переживании. Таким образом, когда это будет необходимо, использование «положительной ассоциации» позволит достаточно быстро вернуть когда-то пережитое ресурсное состояние.

Вместе с тем следует иметь в виду, что «положительные ассоциации» не работают неограниченно. Это особенности памяти и обработки мозгом содержащейся в памяти информации: при извлечении из памяти воспоминания теряют стабильность, причем сильнее теряют стабильность воспоминания, окрашенные положительными эмоциями, в то время как негативно окрашенные воспоминания меняются мало⁵. Таким образом, со временем «положительные ассоциации» «затухают», после чего их надо устанавливать заново, то есть опять вызывать в памяти событие, сопровождавшееся «ресурсными» ощущениями.

В спорте надо ко всему приходиться максимально быстро. И входить в ресурсное состояние надо тоже быстро. Поэтому заниматься соответствующей подготовкой надо регулярно и активно.

Заключение

В работе проведен анализ влияния занятий хореографией на психологическое состояние спортсмена в сложно-координационных видах спорта, в частности на способность достижения им ресурсного состояния, когда спортсмен ощущает наличие духовных и физических сил, необходимых для успешного достижения высоких спортивных целей, и этот анализ показывает, что занятия хореографией в сложно-координационных видах спорта сами по себе дают спортсмену ощущение ресурсного состояния и решают не только основную задачу подготовки спортсмена к выступлению в хореографической части программы, но и позволяют спортсмену обрести уверенность в собственных силах, чувство внутренней свободы, раскрепощенности и вдохновение, что, безусловно, положительно сказывается на его спортивных результатах. Необходимо отметить, что тренер-хореограф должен не только заниматься хореографической подготовкой спортсмена, но и вести психологическую и даже психотерапевтическую работу со спортсменом, в частности, используя техники когнитивной психотерапии.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гинкевич, И. В.* Методика организации и проведения занятий по формированию «школы движений» на начальном этапе спортивной подготовки в сложно-координационных видах спорта. М.: Национальный книжный центр, 2015. 208 с.
2. *Гинкевич, И. В.* Методика проведения занятий с усложненными элементами по формированию «школы движений» на тренировочном этапе спортивной подготовки для сложно-координационных видов спорта. Часть 3. Кн. 1. М.: Национальный книжный центр, 2015. 280 с.

⁵ Относительная устойчивость негативных воспоминаний объясняется их важностью для выживания в дикой природе — чтобы мгновенно и автоматически организм реагировал на возможную засаду хищника или врага.

3. Гинкевич, И. В. Методика проведения занятий с усложненными элементами по формированию «школы движений» на тренировочном этапе спортивной подготовки для сложно-координационных видов спорта. Часть 3. Кн. 2. М.: Национальный книжный центр, 2015. 216 с.
4. Гинкевич, И. В. Методика проведения занятий на середине зала с усложненными элементами по формированию «школы движений» в сложно-координационных видах спорта на всех этапах подготовки. Часть 4. М.: Национальный книжный центр, 2016. 304 с.
5. Большая советская энциклопедия. М.: Сов. энциклопедия 1969. 1978.
6. Von Bergen C. W., Gary B. S., Rosenthal T., Wilkinson L. V. Selected alternative training techniques in HRD // Human Resource Development Quarterly. 1997. V. 8, № 4. P. 281.
7. Devilly G. J. Power Therapies and Possible Threats to the Science of Psychology and Psychiatry // Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. — 2005. — V. 39, № 6. P. 437–445.
8. Corballis M. C. Are we in our right minds? // Mind Myths: Exploring Popular Assumptions About the Mind and Brain / Sala S. (ed.). Wiley, John & Sons, 1999. — P. 25–41.
9. Norcross J. C., Koocher G. P., Garofalo A. Discredited psychological treatments and tests: A Delphi poll // Professional Psychology: Research and Practice. 2006. V. 37, № 5. P. 515–522.
10. Бек Д. С. Когнитивная терапия: полное руководство. М.: И. Д. Вильямс, 2006. 400 с.
11. Андерсен Дж. Когнитивная психология. 5-е изд. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
12. Основные направления современной психотерапии: учеб. пособие. М.: Когито-Центр, 2000. 79 с.
13. Федоров А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. СПб.: Питер, 2002. 352 с.
14. Прохазка Д. Системы психотерапии. СПб.: Прайм-еврознак, 2007. 383 с.
15. Ярошевский М. Г. Наука о поведении: русский путь. М. — Воронеж: НПО МОДЕК, 1996. 380 с.
16. Шульц Д., Шульц Э. История современной психологии. СПб.: Евразия, 1998.
17. Dryden W., Ellis A. Rational-emotive therapy // Cognitive-behavioral approaches to psychotherapy. London: Harper-Row, 1986.
18. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. N. Y: American Book, 1976.
19. Meichenbaum D. Cognitive behavior modification. N. Y: Plenum, 1977.
20. Joyce-Moniz L. Self-talk, dramatic expression, and constructivism // Cognitive therapy: theory and practice / Ed. C. Perris. 1988. P. 276–306.

REFERENCES

1. Гинкевич, И. В. Metodika organizatsii i provedeniya zanyatiy po formirovaniyu «shkoloyi dvizheniy» na nachalnom etape sportivnoy podgotovki v slozhno-koordinatsionnykh vidakh sporta. — М.: ООО «Natsionalnyy knizhnyy tsentr», 2015. — 208 s.
2. Гинкевич, И. В. Metodika provedeniya zanyatiy s uslozhnennymi elementami po formirovaniyu «shkoloyi dvizheniy» na trenirovochnom etape sportivnoy podgotovki dlya slozhno-koordinatsionnykh vidov sporta. Chast 3. Kniga 1. — М.: ООО «Natsionalnyy knizhnyy tsentr», 2015. — 280 s.
3. Гинкевич, И. В. Metodika provedeniya zanyatiy s uslozhnennymi elementami po formirovaniyu «shkoloyi dvizheniy» na trenirovochnom etape sportivnoy podgotovki dlya slozhno-koordinatsionnykh vidov sporta. Chast 3. Kniga 2. — М.: ООО «Natsionalnyy knizhnyy tsentr», 2015. — 216 s.
4. Гинкевич, И. В. Metodika provedeniya zanyatiy s uslozhnennymi elementami po formirovaniyu «shkoloyi dvizheniy» na trenirovochnom etape sportivnoy podgotovki dlya

- slozhno-koordinatsionnyih vidov sporta. Chast 3. Kniga 2. — М.: ООО «Natsionalnyiy knizhnyiy tsentr», 2015. — 216 s.
5. Bolshaya sovetskaya entsiklopediya. — М.: Sovetskaya entsiklopediya 1969–1978.
 6. Von Bergen C. W., Gary B. S., Rosenthal T., Wilkinson L. V. Selected alternative training techniques in HRD // Human Resource Development Quarterly. — 1997. — V. 8, № 4. — P. 281.
 7. Devilly G. J. Power Therapies and Possible Threats to the Science of Psychology and Psychiatry // Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. — 2005. — V. 39, № 6. — P. 437–445.
 8. Corballis M. C. Are we in our right minds? // Mind Myths: Exploring Popular Assumptions About the Mind and Brain / Sala S. (ed.). — Wiley, John & Sons, 1999. — P. 25–41.
 9. Norcross J. C., Koocher G. P., Garofalo A. Discredited psychological treatments and tests: A Delphi poll // Professional Psychology: Research and Practice. — 2006. — V. 37, № 5. — P. 515–522.
 10. Beck D. S. Kognitivnaya terapiya: polnoe rukovodstvo: Per. s angl. / D. S. Bek — М.: ООО «I. D. Vilyams», 2006. — 400 с.
 11. Andersen Dzh. Kognitivnaya psixologiya, 5-e izd.: Per. s angl. — SPb.: Piter, 2002. — 496 s.
 12. Osnovnyie napravleniya sovremennoy psixoterapii: Uchebnoe posobie. — М.: «Kogito-Tsentr», 2000. — 379 s.
 13. Fedorov A. P. Kognitivno-povedencheskaya psixoterapiya. — SPb: Piter, 2002. — 352 s.
 14. Prohazka D. Sistemy psixoterapii: posobie dlya spetsialistov v oblasti psixoterapii i psixologii / D. Prohazka, D. Norkross — SPb: praym-EVROZNAK, 2007. — 383 с.
 15. Yaroshevskiy M. G. Nauka o povedenii: russkiy put — М.: Izdatelstvo Institut prakticheskoy psixologii, Voronezh: NPO MODEK, 1996. — 380 s.
 16. Shults D., Shults E. Istoriya sovremennoy psixologii. — SPb.: Evraziya, 1998.
 17. Dryden W., Ellis A. Rational-emotive therapy // Cognitive-behavioral approaches to psychotherapy. — London: Harper-Row, 1986.
 18. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. — N. Y: American Book, 1976.
 19. Meichenbaum D. Cognitive behavior modification. — N. Y: Plenum, 1977.
 20. Joyce-Moniz L. Self-talk, dramatic expression, and constructivism // Cognitive therapy: theory and practice / Ed. C. Perris. — 1988. -P. 276–306.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

И. В. Гинкевич — gunkevichi@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Inna V. Ginkevich — gunkevichi@mail.ru