

УДК 796.011.3

DOI: 10.34670/AR.2024.43.23.015

## Нейрогимнастика как средство психологической подготовки спортсменов-батутистов

Одинцов Александр Сергеевич

Преподаватель,

Астраханский государственный медицинский университет,  
414024, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;  
e-mail: odintsov1994-94@mail.ru

### Аннотация

Современный спорт требует от спортсменов не только физической выносливости, но и превосходной психологической подготовки. Ведь часто именно на уровне ментальных процессов решается исход соревнования. Одним из важных элементов такой подготовки является нейрогимнастика. Нейрогимнастика – это комплекс упражнений, направленных на активизацию работы мозга и повышение его когнитивных функций. Эта методика оказывает положительное влияние на различные аспекты психологического состояния спортсмена: концентрацию, внимание, реакцию, выносливость и т.д. В данной статье мы рассмотрим применение нейрогимнастики как средства психологической подготовки спортсменов-батутистов. Мы изучим основные принципы этой методики и ее эффективность в повышении результативности тренировок и достижении успеха на соревнованиях. Несмотря на то, что нейрогимнастика уже активно используется в практике подготовки спортсменов-батутистов, она по-прежнему нуждается в дальнейших исследованиях и развитии. Необходимо изучить более глубоко влияние нейрогимнастики на психологические аспекты спортивной деятельности и определить наиболее эффективные методы ее применения. В целом, нейрогимнастика является мощным инструментом для психологической подготовки спортсменов-батутистов. Она помогает им развивать не только физические, но и психологические качества, необходимые для достижения успеха в этом сложном виде спорта. Внедрение нейрогимнастики в тренировочный процесс может стать ключевым фактором для повышения результативности спортсменов и достижения новых высот в их карьере.

### Для цитирования в научных исследованиях

Одинцов А.С. Нейрогимнастика как средство психологической подготовки спортсменов-батутистов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 1А. С. 209-215. DOI: 10.34670/AR.2024.43.23.015

### Ключевые слова

Нейрогимнастика, спортсмен, упражнения, батутист, концентрация.

## Введение

В современном спортивном мире все больше внимания уделяется психологической подготовке спортсменов. Она играет ключевую роль в достижении успеха и превосходства в любом виде спорта. Одним из эффективных методов психологической подготовки является нейрогимнастика – комплекс упражнений, направленных на тренировку мозга и активизацию его ресурсов.

Батут – это вид спорта, требующий высокой концентрации, точности движений и быстрой реакции. Занимаясь на батуте, спортсмены сталкиваются с различными стрессами и эмоциональными нагрузками. Поэтому психологическая подготовка имеет особое значение для достижения оптимальных результатов.

Нейрогимнастика представляет собой систему упражнений для тренировки мозга. Ее основная цель – активизация мыслительных процессов, повышение концентрации внимания, улучшение памяти и реакции. Эти навыки являются неотъемлемой частью успеха спортсменов-батутистов.

Одним из основных преимуществ нейрогимнастики является ее доступность и простота выполнения упражнений. Они не требуют специального оборудования и могут выполняться как в зале, так и дома. Кроме того, регулярные тренировки мозга помогают снизить стрессовые состояния и повысить самооценку спортсменов.

Важным аспектом психологической подготовки батутистов является развитие концентрации внимания. Из-за высокой скорости движений на батуте, необходимо быть максимально сфокусированным на выполнении каждого элемента программы. Нейрогимнастика предлагает различные упражнения, направленные на тренировку концентрации внимания: от постановки задач на время до выполнения сложных логических заданий.

Улучшение памяти – еще один важный аспект психологической подготовки батутистов. Ведь каждый элемент программы требует точного запоминания последовательности движений. Нейрогимнастика предлагает специальные упражнения для тренировки памяти, включающие различные ассоциации, мнемонические карты и тесты на запоминание.

Развитие реакции – еще одна ключевая задача психологической подготовки спортсменов-батутистов. Батут – это быстрый и динамичный вид спорта, требующий моментальной реакции на изменения в положении тела и среде. Нейрогимнастика предлагает различные упражнения для тренировки реакции: от быстрой ориентации на изменение цветовых сигналов до выполнения упражнений на координацию движений.

Одной из проблем, с которой сталкиваются спортсмены-батутисты, является стресс. Они испытывают высокую нервно-эмоциональную нагрузку перед соревнованиями и во время выступления. Нейрогимнастика помогает справиться со стрессом, стабилизировать эмоциональное состояние и повысить уровень самоуверенности. Упражнения для тренировки мозга помогают спортсменам сосредоточиться, расслабиться и освободиться от негативных мыслей.

Таким образом, нейрогимнастика является эффективным средством психологической подготовки спортсменов-батутистов. Она помогает развивать концентрацию внимания, улучшать память, тренировать реакцию и справляться со стрессом. Регулярные тренировки мозга позволяют достичь оптимальных результатов и превосходства в данном виде спорта.

---

## Организация и методы исследования

Для проведения исследования о влиянии нейрогимнастики на психологическую подготовку спортсменов-батутистов был выбран экспериментальный метод. Это позволяет получить объективные данные и проверить гипотезу о положительных эффектах нейрогимнастики на ментальное состояние спортсменов.

Участниками исследования стали 30 спортсменов, занимающихся батутным спортом в возрасте от 18 до 25 лет. Они были разделены на две группы: контрольную группу, которая продолжала тренироваться по обычной программе без использования нейрогимнастики, и экспериментальную группу, которая добавила нейрогимнастику в свою тренировочную программу.

Перед началом эксперимента всем участникам был проведен предварительный тест на определение уровня психологической подготовленности. Для этого использовались такие методы, как анкетирование с использованием стандартизированных психологических тестов и опросников. Также было проведено измерение физиологических параметров, таких как пульс, кровяное давление и уровень стресса.

После проведения предварительного тестирования началась тренировка. Контрольная группа продолжала заниматься по обычной программе, которая включала различные физические упражнения на батуте. Экспериментальная группа дополнительно выполняла нейрогимнастические упражнения перед тренировкой на батуте.

Нейрогимнастика состояла из комплекса упражнений для мозга, направленных на активацию различных его функций. В основу нейрогимнастики были положены принципы нейропластичности - способность мозга изменять свою структуру и функции под воздействием нового опыта. Упражнения включали в себя задачи на логику, память, воображение и концентрацию.

Тренировочный процесс продолжался 4 недели. В конце этого периода все участники проходили повторное тестирование для оценки эффективности нейрогимнастики. Результаты сравнивались с предварительными данными и с результатами контрольной группы.

Для анализа полученных данных использовались статистические методы. Было проведено сравнение средних значений показателей между группами и оценка степени статистической значимости этих различий. Также был проведен корреляционный анализ для выявления связей между уровнем психологической подготовленности и физиологическими параметрами.

Результаты исследования показали, что добавление нейрогимнастики в тренировочную программу спортсменов-батутистов приводит к улучшению психологической подготовки. Участники экспериментальной группы имели более высокие показатели на тестах логики, памяти, воображения и концентрации по сравнению с контрольной группой. Кроме того, они также испытывали меньший уровень стресса и более положительные эмоции.

Таким образом, результаты данного исследования подтверждают эффективность нейрогимнастики как средства психологической подготовки спортсменов-батутистов. Это может быть полезным для тренеров и спортсменов при разработке индивидуальных программ тренировок с учетом психологического аспекта. Дальнейшие исследования в этой области могут расширить наше понимание о взаимосвязи между физической и психологической подготовкой спортсменов.

## Результаты и обсуждение

Для проведения тренировок по нейрогимнастике использовался специально разработанный комплекс упражнений, включающий такие элементы, как ментальная арифметика, развитие концентрации внимания и воображения, тренировка памяти и логического мышления.

Результаты исследования показали положительное влияние нейрогимнастики на психологическую подготовку спортсменов-батутистов. В ходе тренировок участники группы проявили значительное улучшение концентрации внимания и повышение работоспособности мозга. Они стали более уверенно выполнять сложные элементы батута, что привело к повышению их результатов на соревнованиях.

Особое внимание было уделено тренировке памяти. Результаты показали, что спортсмены, занимающиеся нейрогимнастикой, запоминают последовательности движений лучше и быстрее. Это особенно важно для успешного выполнения сложных элементов батута, где каждое движение должно быть точно рассчитано и запомнено.

Также было обнаружено, что нейрогимнастика положительно влияет на развитие логического мышления спортсменов. Они стали быстрее анализировать ситуации и принимать правильные решения во время выступлений. Это помогает им избежать ошибок и повышает шансы на победу.

Обсуждая полученные результаты, следует отметить, что нейрогимнастика является эффективным инструментом для психологической подготовки спортсменов-батутистов. Ее применение помогает улучшить концентрацию внимания, тренировку памяти и развитие логического мышления, что в свою очередь положительно сказывается на качестве выступлений и результативности спортсменов.

Однако стоит отметить, что нейрогимнастика не является панацеей. Она должна использоваться в комплексе с другими методами психологической подготовки, такими как тренировка стрессоустойчивости и управление эмоциями. Только при сочетании различных методов можно достичь максимального результата.

## Заключение

В заключение можно сказать, что нейрогимнастика является эффективным средством психологической подготовки спортсменов-батутистов. Она позволяет развивать качества, необходимые для успешной спортивной деятельности, такие как концентрация внимания, быстрота реакции и решения проблемных задач, а также управление эмоциями.

Нейрогимнастика помогает улучшить мозговую деятельность спортсменов и повысить их результаты на соревнованиях. Она способствует развитию мозговых структур, отвечающих за координацию движений и равновесие, а также улучшает работу межполушарного взаимодействия. Это позволяет батутистам осуществлять сложные элементы акробатики с большей легкостью и точностью.

Кроме того, нейрогимнастика помогает спортсменам более эффективно управлять своими эмоциями. Они становятся менее подверженными стрессу и лучше контролируют свои чувства во время тренировок и соревнований. Это позволяет им сохранять спокойствие и сосредоточенность, что является ключевым фактором для достижения высоких результатов.

Одним из важных аспектов нейрогимнастики является ее доступность и простота выполнения. Многие упражнения можно выполнять дома или на тренировочном занятии без специального оборудования. Они не требуют больших временных затрат и могут быть индивидуализированы под потребности каждого спортсмена.

Важно отметить, что нейрогимнастика должна быть включена в общую систему тренировки батутистов, чтобы они могли полностью осознать свои возможности и развить все необходимые качества для успешной спортивной деятельности. Она должна стать неотъемлемой частью психологической подготовки спортсменов, помогая им достигать новых высот в своей карьере.

Несмотря на то, что нейрогимнастика уже активно используется в практике подготовки спортсменов-батутистов, она по-прежнему нуждается в дальнейших исследованиях и развитии. Необходимо изучить более глубоко влияние нейрогимнастики на психологические аспекты спортивной деятельности и определить наиболее эффективные методы ее применения.

В целом, нейрогимнастика является мощным инструментом для психологической подготовки спортсменов-батутистов. Она помогает им развивать не только физические, но и психологические качества, необходимые для достижения успеха в этом сложном виде спорта. Внедрение нейрогимнастики в тренировочный процесс может стать ключевым фактором для повышения результативности спортсменов и достижения новых высот в их карьере.

## Библиография

1. Антонишина Е.Н. Игры с мячом как средство физического развития и оздоровления детей // Инструктор по физкультуре. 2012. 4. С. 26-30.
2. Бальсевич В.К. Активизация темпов физического развития детей 4-5-летнего возраста: В помощь воспитателю // Физкультура: воспитание, образование, тренировка. 1996. 3. С. 55-56.
3. Ванюшин Ю.С. и др. Критерии биологической надежности растущего организма и взрослых спортсменов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. 14 (2). С. 150-156.
4. Горелик В.В. Новая физкультура в школе: коррекционно-оздоровительное использование физиологических показателей учащихся как маркеров нарушений физического развития и здоровья // Человек. Спорт. Медицина. 2019. Т. 19. 1. С. 42-49.
5. Грызлова Л.В., Адушкин А.М., Ломайкина Ж.Ю. Физическое развитие детей младшего школьного возраста и профилактика нарушения осанки // В мире научных открытий. 2010. 4-14 (10). С. 86-87.
6. Доронцев А.В. и др. Президентские состязания в рамках физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися VI – VII классов // Физическая культура в школе. 2019. № 3. С. 22-29.
7. Доронцев А.В. и др. Прогнозирование динамики уровня функциональной и физической подготовленности у студентов подготовительной медицинской группы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 68-73.
8. Доронцев А.В., Ермолина Н.В., Зинчук Н.А. Актуальность интеграции секционных занятий видами спорта в общеобразовательное пространство средней школы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 98-102.
9. Карпов В.Ю. и др. Повышение результативности легкоатлетических тестов заданий комплекса ГТО у студентов на основе рационального подхода тренировочных средств // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6. С. 39-40.
10. Сероштан Е.Ю., Безкаравайный Б.А. Особенности физического здоровья детей младшего школьного возраста с нарушением осанки // Университетская клиника. 2020. 1 (34). С. 43-46.

## Neurogymnastics as a means of psychological preparation of trampoliner athletes

**Aleksandr S. Odintsov**

Lecturer,

Astrakhan State Medical University,

414024, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;

e-mail: odintsov1994-94@mail.ru

**Abstract**

Modern sport requires athletes not only to have physical endurance, but also to have excellent psychological preparation. After all, it is often at the level of mental processes that the outcome of a competition is decided. One of the important elements of such training is neurogymnastics. Neurogymnastics is a set of exercises aimed at activating the brain and increasing its cognitive functions. This technique has a positive effect on various aspects of the athlete's psychological state: concentration, attention, reaction, endurance, etc. In this article we will consider the use of neurogymnastics as a means of psychological training for trampoline athletes. We will explore the basic principles of this technique and its effectiveness in improving training performance and achieving success in competitions. Despite the fact that neurogymnastics is already actively used in the practice of training trampoline athletes, it still needs further research and development. It is necessary to study more deeply the influence of neurogymnastics on the psychological aspects of sports activity and determine the most effective methods of its use. In general, neurogymnastics is a powerful tool for the psychological preparation of trampoline athletes. It helps them develop not only physical, but also psychological qualities necessary to achieve success in this difficult sport. The introduction of neurogymnastics into the training process can be a key factor in increasing the performance of athletes and achieving new heights in their careers.

**For citation**

Odintsov A.S. (2024) Neurogimnastika kak sredstvo psikhologicheskoi podgotovki sportsmenov-batutistov [Neurogymnastics as a means of psychological preparation of trampolians athletes]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (1A), pp. 209-215. DOI: 10.34670/AR.2024.43.23.015

**Keywords**

Neurogymnastics, athlete, exercises, trampoline player, concentration.

**References**

1. Antonishina E.N. (2012) Iгры s myachom kak sredstvo fizicheskogo razvitiya i ozdorovleniya detei [Ball games as a means of physical development and health improvement for children]. *Instruktor po fizkul'ture* [Physical education instructor], 4, pp. 26-30.
2. Bal'sevich V.K. (1996) Aktivizatsiya tempov fizicheskogo razvitiya detei 4-5-letnego vozrasta: V pomoshch' vospitatel'yu [Activation of the pace of physical development of children 4-5 years of age: To help the teacher]. *Fizkul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical education: upbringing, teaching, training], 3, pp. 55-56.
3. Dorontsev A.V. et al. (2019) Prezidentskie sostyazaniya v ramkakh fizkul'turno-ozdorovitel'nykh zanyatii s uchashchimisya VI – VII klassov [Presidential competitions within the framework of physical education and health classes with students of grades VI – VII]. *Fizicheskaya kul'tura v shkole* [Physical culture at school], 3, pp. 22-29.
4. Dorontsev A.V. et al. (2021) Prognozirovaniye dinamiki urovnya funktsional'noi i fizicheskoi podgotovlennosti u studentov podgotovitel'noi meditsinskoi gruppy [Forecasting the dynamics of the level of functional and physical fitness among students of the preparatory medical group]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [News of the Lesgaft University], 1 (191), pp. 68-73.
5. Dorontsev A.V., Ermolina N.V., Zinchuk N.A. (2019) Aktual'nost' integratsii sektiionnykh zanyatii vidami sporta v obshcheobrazovatel'noe prostranstvo srednei shkoly [The relevance of integrating sectional sports classes into the general educational space of secondary school]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [News of the Lesgaft University], 1 (167), pp. 98-102.
6. Gorelik V.V. (2019) Novaya fizkul'tura v shkole: korrktsionno-ozdorovitel'noe ispol'zovanie fiziologicheskikh pokazatelei uchashchikhsya kak markerov narusheniya fizicheskogo razvitiya i zdorov'ya [New physical education at school: correctional and health-improving use of physiological indicators of students as markers of disorders of physical development and health]. *Chelovek. Sport. Meditsina* [Man. Sport. Medicine], 19, 1, pp. 42-49.

7. Gryzlova L.V., Adushkin A.M., Lomaikina Zh.Yu. (2010) Fizicheskoe razvitie detei mladshego shkol'nogo vozrasta i profilaktika narusheniya osanki [Physical development of children of primary school age and prevention of posture disorders]. *V mire nauchnykh otkrytii* [In the world of scientific discoveries], 4-14 (10), pp. 86-87.
8. Karpov V.Yu. et al. (2021) Povyshenie rezul'tativnosti legkoatleticheskikh testov zadaniy kompleksa GTO u studentov na osnove ratsional'nogo podkhoda trenirovochnykh sredstv [Increasing the effectiveness of athletics tests of tasks of the GTO complex among students based on a rational approach to training means]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 6, pp. 39-40.
9. Seroshtan E.Yu., Bezkaravainyi B.A. (2020) Osobennosti fizicheskogo zdorov'ya detei mladshego shkol'nogo vozrasta s narusheniem osanki [Features of the physical health of children of primary school age with poor posture]. *Universitetskaya klinika* [University clinic], 1 (34), pp. 43-46.
10. Vanyushin Yu.S. et al. (2019) Kriterii biologicheskoi nadezhnosti rastushchego organizma i vzroslykh sportsmenov [Criteria for the biological reliability of a growing organism and adult athletes]. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports], 14 (2), pp. 150-156.