

КАН Яо

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОТЕЛЕСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ С БАСКЕТБОЛИСТАМИ-РАЗРЯДНИКАМИ

В статье представлены данные о проведенном в течение трех лет формирующем эксперименте с баскетболистами-разрядниками из КНР, в тренировочном процессе которых применялась технология психотелесного воздействия; раскрыты ее сущность и структура, наполнение каждого из компонентов. В результате применения технологии спортсмены научились определять свое психическое состояние и регулировать его, равно как повысить результативность игры.

Ключевые слова: технология; психотелесное воздействие; психическое состояние.

ON THE APPLICATION OF PSYCHOPHYSICAL EXPOSURE TECHNOLOGY IN RATED BASKETBALL PLAYERS

This article presents data from a three-year formative experiment with Chinese rated basketball players, using psychophysical exposure technology in their training. The essence, structure, and the content of each component are disclosed. As a result of the technology application, the athletes learned to identify and regulate their mental state, as well as improve their performance.

Keywords: technology; psychophysical exposure; rated basketball players; mental state.

Введение. Победы спортсменов КНР на международной арене, по нашему мнению, обеспечиваются, во-первых, большим вниманием уделяемым государством развитию спорта, в том числе детского и студенческого, а во-вторых, особенностями спортивной подготовки атлетов, в том числе психологической, как неотъемлемой ее части. В Китае уже несколько тысячелетий существуют оригинальные системы психотелесного воздействия, имеющие опыт успешного применения и в наши дни. Одним из таких воздействий является массаж и самомассаж активных точек тела [1, 2, 3, 4]. В основе массажирующего активных точек с целью воздействия на организм и психику лежат древние китайские трактаты, в частности «Трактат Желтого императора о внутреннем» – «*帝内经*» [5], созданный в период Сражающихся царств, (475–221 годы до н. э.). Трактат заложил основы китайской медицины и метод диагностики рук. Диагностика рук, согласно упомянутому трактату, является безопасным методом

лечения, естественной терапией, экономически и энергетически менее затратной. Активные точки были выявлены эмпирическим путем. Считалось, что воздействие на них обладает функцией регулирования нервного баланса, успокаивает, «очищает каналы», укрепляет тело, улучшает микроциркуляцию, расслабляет мышечные спазмы, укрепляет иммунитет [5, 6]. Самомассаж оптимизирует психическое состояние, активируя неспецифические защитно-приспособительные реакции организма. Активные точки имеют опосредованные связи с внутренними органами, массаж способствует изменению их функционального состояния и состояния соответствующих нервных клеток мозга. Благотворные эффекты от воздействия на активные точки (зоны) основаны исключительно на мобилизации собственных функциональных резервов организма, их более полном и адекватном использовании [3, 6, 7].

Воздействия могут быть разной интенсивности и продолжительности в зависи-

Таблица 1 – Серии и содержание формирующего эксперимента

Серии и сроки проведения эксперимента	Содержание	
	КГ	ЭГ
1 серия сентябрь 2022 – май 2023	Исходный срез Анкета для спортсменов, тестирование с использованием методики APHERD, позволяющей оценивать техническую подготовленность, Гарвардский степ-тест – оценка функционального состояния, антропометрия. Методики диагностики: Басса-Дарки – изучение форм проявления агрессии памяти – кратковременной на слова и числа; зрительной оперативной; оперативной; внимания – «Корректирующая проба с кольцами», «Отыскание чисел» – устойчивость, «Красно-черные таблицы» – распределение и переключение; мышления – «Отыскание закономерностей»; «Выявление общих понятий», «Ассоциации».	
	Плановые тренировки (155 по 120 мин 4 раза в неделю без применения ТПВ проводились на основании учебной программы и в соответствии с расписанием учебных занятий в течение 9 месяцев. Игры – по субботам	Была собрана команда из китайских студентов, желающих играть в баскетбол, роль играющего тренера выполнял соискатель. Проведено 118 тренировок длительностью по 120 минут 4 раза в неделю на базе БГУФК. в течение 8 месяцев, после разминки (30 мин) играли друг с другом 5 на 5, пятеро – на замене (счет до 15).
2 серия сентябрь 2023 – май 2024	Плановые тренировки (155 по 120 мин 4 раза в неделю без применения ТПВ проводились на основании учебной программы и в соответствии с расписанием учебных занятий в течение 9 месяцев. Игры – по субботам	Ознакомление с историей и сущностью психотелесных технологий (ТПВ), обучение самомассажу точки Хэ-Гу (120 минут). В течение 8 месяцев проведено 104 тренировки, из них с применением самомассажа точки Хэ-Гу – 88 занятий по 120 минут 4 раза в неделю на базе БГУФК; 1 раз в 2 недели – ОФП (16 занятий по 120 минут. ЭГ подала документы в НБЛ в дивизион Д 4. Проведено 13 игр (1 раз в 2 недели).
Июнь-август	Каникулы	
3 серия сентябрь 2024 – май 2025	Плановые тренировки (155 по 120 мин 4 раза в неделю без применения ТПВ проводились на основании учебной программы и в соответствии с расписанием учебных занятий в течение 9 месяцев. Игры – по субботам.	В течение 8 месяцев проведено 96 тренировок; 80 занятий по 120 минут 3 раза в неделю на базе БГУФК; 1 раз в 2 недели ОФП – 16 занятий. Проведено 13 игр 1 раз в 2 недели. ТПВ – самомассаж точки Хэ-Гу реализовывался только в дни игр для достижения перед игрой оптимального психического состояния, минимизации проявления агрессии
апрель 2025	Итоговый срез Тестирование с использованием методики APHERD, позволяющей оценивать техническую подготовленность. Методики диагностики: Басса-Дарки – изучение форм проявления агрессии памяти – кратковременной на слова и числа; зрительной оперативной; оперативной; внимания – «Корректирующая проба с кольцами», «Отыскание чисел» – устойчивость, «Красно-черные таблицы» – распределение и переключение; мышления – «Отыскание закономерностей»; «Выявление общих понятий», «Ассоциации». Индивидуальная беседа с игроками китайской команды.	

мости от цели самомассажа: возбуждения или успокоения. Успокоение достигается сильным раздражением, вплоть до ноющей боли либо болезненных ощущений для повышения тонуса, снятия напряжения (снижения агрессии), а возбуждение – несильным нажатием для повышения работоспособности, в том числе и нормативной агрессии. Обычно надавливание на активную точку должно сопровождаться двумя вращательными движениями в секунду [6, 7, 8].

Для улучшения кровообращения в пальцах следует согреть их, потирая ладони 20–30 секунд, что настроит организм на желаемый эффект, потому что рецепторы пальцев имеют широкое представительство в двигательной и чувствительной зонах коры головного мозга. Затем следует надавить и массировать точки Хэ-Гу сначала на правой руке большим пальцем левой, потом большим пальцем правой на левой руке для воздействия на оба полушария мозга, каждую в течение 40–60 секунд по 2 раза [6, 8, 9].

В России и Беларуси массаж широко применяется при психореабилитации, в том числе и в комплексе с финской баней для коррекции неблагоприятных постсоревновательных состояний, психологического дискомфорта, частотно возникающих у спортсменов после поражений, в случае перетренированности, переутомления; для повышения уровня адаптивности к изменяющимся психологическим условиям. Целесообразны мероприятия по переключению, выходу из соревновательной ситуации, например, прослушивание музыкальных произведений, специально подобранных для релаксации, широко используются аутотренинги [10, 11].

Основная часть. Нами была проведена модификация применения массажа, он использовался не в качестве средства психореабилитации после неудачного выступления, а в тренировочном процессе и

в ходе разминки перед играми для оптимизации психического состояния.

Мы провели формирующий эксперимент (таблица 1), для которого была разработана и применялась технология психотелесного воздействия – сопровождение физических упражнений тренировочного процесса успокаивающим либо возбуждающим самомассажем точки Хэ-Гу на основе осознания своего психического состояния, что выступило средством повышения результативности игры вследствие его оптимизации.

В эксперименте приняли участие ЭГ (китайские баскетболисты – КБ – 15 студентов БГУФК) и КГ (белорусские баскетболисты – 12 студентов БГУИР), в командах были только мужчины (27 человек). ЭГ и КГ были равны по уровню технико-тактического мастерства, так как квалификация спортсменов, включенных в команды – I и II разряд – предполагала идентичность их физических кондиций. Каждая из групп тренировались изолированно друг от друга. Команды разных университетов были выбраны для обеспечения чистоты эксперимента.

В отсутствие подготовки психологической, физической, технической и тактической подготовки, направленные на совершенствование спортивного мастерства, не могут обеспечить стабильной успешности выступлений спортсмена или команды. Психологическая подготовка пронизывает остальные три вида спортивной подготовки. Так, обучение физическим упражнениям заключается в освоении приемов и действий на их начальном уровне, при оптимальных нагрузках, постепенно увеличивающихся по объему и интенсивности с целью совершенствования навыков и умений в избранном виде спорта, достижения мастерства в общей и специальной физической подготовке.

В общей физической подготовке развиваются основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость,

гибкость. Требования к развитию разных физических качеств, в разных видах спорта зависят от выполняемых упражнений, преимущественно направленных, например, на силу у тяжелоатлетов, гимнастов; быстроту у спринтеров, боксеров, баскетболистов; ловкость у борцов, рукопашников, акробатов; общую выносливость у лыжников.

В специальной физической подготовке развиваются статокINETическая устойчивость, чувство равновесия, тонкая координация движений, мышечное чувство, статическая выносливость и другие. Специальные качества имеют огромное значение, достигая самого высокого уровня совершенства: вестибулярная выносливость у гимнастов, хоккеистов, баскетболистов; равновесие у штангистов, гимнастов, фигуристов на льду и др. Формирование физических качеств происходит параллельно с формированием способности управления ими, осознания механизма проявления двигательных качеств.

Основную форму технической подготовки представляет собой спортивная тренировка. Ее эффективность обеспечивается способностью нервной системы уравновешивать организм с изменениями во внешней среде. Формируются различные приспособительные реакции, влекущие за собой функциональные (пульса, артериального давления), затем структурные изменения (в мышцах, связках, обменных процессах) для адаптации к более высоким физическим, координационным, сенсорным и иным нагрузкам.

Тактика – совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнований. Тактическая подготовка – формирование и совершенствование рациональных приемов решения тактических задач в процессе совершенствования и развития тактического мышления в спортивной деятельности. Примерами таких приемов являются «финты» у боксеров, футболистов,

баскетболистов; выбор вариантов игровых комбинаций, в связи с особенностями действий соперников, времени перехода к наиболее активным атакующим действиям или к защите в спортивных играх и единоборствах.

Эмоционально-волевая устойчивость наряду с тактическим (оперативным) мышлением – один из компонентов, обеспечивающих успешность тактической подготовки спортсмена. Тактическое (оперативное) мышление, определяет быструю переработку информации (установления в дефиците времени, связи вновь поставленной задачи и способа ее решения), принятие решений в сложных, экстремальных условиях спортивной деятельности (в условиях соревнований), что предполагает способность предугадывать вероятное изменение ситуации [10, 11, 12].

Для усиления психологической подготовки в тренировочный процесс была включена технология психотелесного воздействия (далее – ТПВ).

Технология понимается нами как совокупность приемов, способов и их последовательности для достижения поставленной цели. Создатель педагогических технологий В. П. Беспалько [13] сформулировал это понятие как гарантированное достижение заявленной педагогической цели. Цель создания технологии определяет наполняемость ее компонентов. Технология, рассматривается как система, так как все пять ее компонентов: целевой, содержательный, организационный, операциональный, диагностический взаимосвязаны и взаимозависимы; цель выступает системообразующим фактором, а механизмом обратной связи – достижение цели – прогнозируемый и диагностируемый результат применения [13, 14, 15, 16, 17].

Технология психотелесного воздействия – целенаправленная реализация разработанной программы самомассажа точки Хэ-Гу в тренировочном процессе подразумевает повышение результативно-

сти игры при снижении проявлений агрессии на основе взаимосвязи физической, технической, тактической и психологической подготовки баскетболистов. В ее структуру включены пять компонентов (рисунок).

Целевой – определение основной и диагностических целей – повышение результативности игры на основе актуализации оптимального психического состояния (снижения агрессии).

Содержательный – применение самомассажа точки Хэ-Гу после актуализации сформированных в процессе тренировки специфических для игры в баскетбол двигательных действий: характера движения (сгибания, разгибания); формы движения (прямолинейного, криволинейного, кругового, зигзагообразного); направления

движения (вверх, вниз, направо, налево); продолжительности движения (краткого, длительного); темпа движения (быстрого, медленного); ритма движения (равномерного, ускоряющегося, замедляющегося, плавного, прерывистого); амплитуды движения (максимального / минимального отклонения от положения равновесия). Отбор средств осуществлялся с учетом принципов обучения и спортивной тренировки, требований индивидуального подхода при выполнении движений, осуществляемых в процессе игры в баскетбол: сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями, прыжки вверх с места,



Рисунок – Структура технологии психотелесного воздействия

Таблица 2 – Применение технологии психотелесного воздействия на тренировке

	№	Задание	Содержание, время выполнения, число игроков
Подготовительная часть (30 мин)	1	Упражнение на растягивание опорно-двигательного аппарата	Массаж точки Хэ-Гу (15 с). Упражнение на растягивание опорно-двигательного аппарата: верхнего плечевого пояса, туловища и нижних конечностей (10 мин). 15 игроков.
	2	Передвижение спиной вперед, галопом	Массаж точки Хэ-Гу (5 с). Передвижение спиной вперед в колоннах по всей длине площадки; передвижение в колоннах по всей длине площадки галопом: правым боком от лицевой до середины площадки, левым боком – от середины площадки и до противоположной лицевой, (4 мин)
	3	В защитной стойке, с выпрыгиванием вверх	Массаж точки Хэ-Гу (5 с). В защитной стойке (основная стойка баскетболиста), с выпрыгиванием вверх (4 мин)
	4	Техника ведения мяча	Массаж точки Хэ-Гу (5 с). Совершенствование техники ведения мяча передвигаясь с змейкой лицом вперед по всей длине площадки в колоннах (4 мин).
	5	Передача и ловля мяча двумя руками от груди и с отскоком от пола	Массаж точки Хэ-Гу (5 с). Передача ловля мяча двумя руками от груди и с отскоком передвигаясь в парах по всей длине площадки (по 4 мин).
	6	Передача мяча двумя руками от плеча и сверху и снизу	Массаж точки Хэ-Гу (5 с). Передача мяча двумя руками от плеча, сверху и снизу передвигаясь в парах по всей длине площадки (4 мин).
Основная часть (50 мин)	7	Взаимодействие в тройках с использованием заслона и без него	Массаж точки Хэ-Гу (5 с). Взаимодействие в тройках с использованием заслона и без него (8 мин.). Тройки располагаются за лицевой линией. По свистку первая тройка начинает упражнение от лицевой до противоположной лицевой с атакой противоположного кольца: передача мяча в одну сторону и постановка заслона в другую сторону с атакой кольца. Вторая тройка начинает после того, как первая тройка пересекла среднюю линию. Все остальные тройки ожидая своей очереди, выполняют массаж точки Хэ-Гу. Первая тройка и вторая тройка массаж точки Хэ-Гу выполняют после выполнения атаки противоположного кольца.
	8	Взаимодействие в четверках с использованием заслона и без него	Массаж точки Хэ-Гу (5 с). Взаимодействие в четверках с использованием заслона и без него (передача мяча в одну сторону и постановка заслона в другую сторону) с атакой кольца (8 мин.). Четверки располагаются за лицевой линией. По свистку первая четверка начинает упражнение от лицевой до противоположной лицевой с атакой противоположного кольца: передача мяча в одну сторону и постановка заслона в другую сторону с атакой кольца. Вторая четверка начинает после того, как первая четверка пересекла среднюю линию. Все остальные четверки ожидая своей очереди, выполняют массаж точки Хэ-Гу. Первая четверка и вторая четверка массаж точки Хэ-Гу выполняют после выполнения атаки противоположного кольца.

Окончание таблицы 2

	№	Задание	Содержание, время выполнения, число игроков
Основная часть (50 мин)	9	Взаимодействие в пятерках с использованием заслона и без	Массаж точки Хэ-Гу (5 с). Взаимодействие в пятерках с использованием заслона и без него (передача мяча в одну сторону и постановка заслона в другую сторону) с атакой кольца (8 мин.). Пятерки располагаются за лицевой линией. По свистку первая пятерка начинает упражнение от лицевой до противоположной лицевой с атакой противоположного кольца: передача мяча в одну сторону и постановка заслона в другую сторону с атакой кольца. Вторая пятерка начинает после того, как первая пятерка выполнила атаку на противоположном кольце. Первая пятерка, выполнив упражнение, выполняет массаж точки Хэ-Гу, а вторая пятерка выполняет массаж в тот момент пока ожидает своей очереди.
	10	Отработка технико-тактических взаимодействий на одно и на два кольца	Массаж точки Хэ-Гу (5 с). Отработка технико-тактических взаимодействий на одно и на два кольца 3 на 3 (8 мин.).
	11	Отработка технико-тактических взаимодействий на одно и на два кольца	Массаж точки Хэ-Гу (5 с). Отработка технико-тактических взаимодействий на одно и на два кольца 4 на 4 (8 мин.).
	12	Отработка технико-тактических взаимодействий на одно и на два кольца	Массаж точки Хэ-Гу (5 с). Отработка технико-тактических взаимодействий на одно и на два кольца 5 на 5 (8 мин.).
Заключительная часть (40 мин)	13	Бросок мяча с места (штрафной бросок)	Массаж точки Хэ-Гу (15 с). Бросок мяча с места (штрафной бросок) (10 мин.).
	14	Бросок мяча с точек	Массаж точки Хэ-Гу (5 с). Бросок мяча с точек различных точек (10 мин.).
	15	Бросок мяча трехочковый	Массаж точки Хэ-Гу (5 с). Бросок мяча из-за трехочковой линии (10 мин.).
	16	Упражнения на растягивание	Массаж точки Хэ-Гу (25 с). Упражнения на растягивание (10 мин.).

с разбега, бег с ускорением, часть которых сопровождалась самомассажем.

Организационный – реализация содержательного компонента во всех частях спортивной тренировки: подготовительной – актуализация сформированных навыков выполнения спортивных действий, применения самомассажа; основной – совершенствование навыков выполнения спортивных действий, осознание психического состояния; заключительной – использование самомассажа для оптимизации психического состояния.

Операциональный – освоение и совершенствование навыков выполнения спортивных действий и навыков психической регуляции.

Диагностический – осуществление оперативной обратной связи: включенным наблюдением, предварительным, текущим, итоговым контролем, анализом результатов выполнения теста APHERD, психологического тестирования памяти, внимания, мышления для соотнесения полученных результатов с диагностическими целями, что позволяло вносить в технологию необходимые коррекции, в соответствии с индивидуальным подходом, для реализации целевого компонента технологии – повышения результативности игры на основе актуализации оптимального психического состояния (снижения агрессии).

Подчеркнем, что во второй серии формирующего эксперимента в течение одной тренировки (120 минут) было проведено обучение игроков самомассажу. Игрокам объяснили древнюю историю массажа, его пользу для оптимизации психического состояния перед игрой и возможное его сохранение во время игры, для недопущения проявлений «спортивной злости», то есть агрессии [18].

Пальпаторно каждый из молодых людей в течение 30 секунд измерял свой пульс, умножая цифру на 2 и сообщая результат экспериментатору для того, чтобы возбуждение или апатию игроков оцени-

вать не только методом не включенного наблюдения, но, главное научить их оценивать состояние самостоятельно.

Отметим, что необычность обстановки или первое занятие вызвали некоторое учащение пульса (от 80 до 100 ударов в минуту), иначе говоря, игрокам следовало несколько успокоиться. Спортсменов научили нащупывать точку, экспериментатор лично показывал на руке каждого, где она находится и с какой силой надо на нее нажимать для того, чтобы успокоиться. С целью получения должного результата у испытуемых ЭГ экспериментатор осуществлял контроль понимания и точности выполнения массажа. Через 20 минут (по наблюдению и повторной пальпации пульса – 64–72 ударов в минуту) после использования массажа точки Хэ-Гу излишнее возбуждение спало у всех, кроме троих, которые хотели играть либо начать разминку, а не «заниматься ерундой». Показатели в покое у этих игроков дошли до 120 ударов в минуту, они же начали проявлять вербальную агрессию. В течение месяца тренировки проводились 4 раза в неделю, по субботам – игры. Изначально массаж проводился во время разминки перед тренировкой и после нее. Продолжительность массажа составляла 60 секунд, по 1 разу на каждой руке (120 секунд). Сначала на правой руке большим и указательным пальцами левой, потом большим и указательным пальцами правой – на левой руке. Перед соревнованиями самомассаж точки Хэ-Гу делали в течение 4 минут (на каждой руке по 120 секунд). Выявилось, что избранное время избыточно: спортсмены перевозбуждались, а массиравшие себя для снижения напряжения излишне расслаблялись. Пытаясь найти временной оптимум, варьировалось время массажа. Перед началом подготовительной части – от 1 до 3 минут с целью возбуждения; второй раз – в момент окончания разминки до передвижения на скамейку для определения эксперимента-

тором («играющим тренером») первой пятерки – от 30 секунд до 1 минуты; третий раз (от 15 до 30 секунд) – в зависимости от того, когда тренером даст сигнал о замене игрока. Последний, четвертый раз спортсмен осуществлял самомассаж в случае необходимости снять раздражение, успокоиться после игры в момент стретчинга.

В беседах с игроками был найден оптимум для каждого, но выдержать его не представлялось возможным, так как игроки были разными по темпераменту и уровню подготовленности, поэтому после применения перечисленных временных интервалов время массажа было определено в 2 минуты. Выбор этого критерия определялся требованием усвоения группой испытуемых 60–70 % стимульного материала, что близко к величине медианы от предъявляемого временного объема воздействий, плюс две величины **среднего** квадратического отклонения от данной медианы ($x \pm \delta$) [19]. Указанные две минуты были распределены между выполнением упражнений тренировки (таблица 2).

Заключение. Сущность технологии психотелесного воздействия модифици-

рованной нами для применения в тренировочном процессе спортсменов-разрядников заключается в регуляции психики через тело, в частности с помощью самомассажа точки Хэ-Гу.

Изобретенные в Древнем Китае психотелесные технологии имеют многовековую историю и достаточно давно распространились по всему миру. Экспериментальным путем нами был выявлен временной интервал реализации самомассажа – 2 минуты и примерное распределение этого времени между упражнениями подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.

Регулярно осуществляя самомассаж, спортсмены научились самостоятельно оценивать свое психическое состояние на предмет не оптимального – повышенного возбуждения или торможения и регулировать состояние с помощью самомассажа. Распределение времени массажа между упражнениями на тренировке, подготовило баскетболистов к самооцениванию состояния перед, во время и после игры.

1. Воронов, И. А. *Восточно-Азиатская психотелесная теория личности в отечественной системе спортивных единоборств (историко-психологическое и экспериментальное исследование)* : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 13.00.04 / И. А. Воронов ; СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 50 с.

2. 丛茜、张秉芬. 中华针灸要穴丛书:合谷穴. 北京. 中国医药科技出版社, 2012. – 217页. = Цун, Цянь. *Серия «Точки акупунктуры и моксатерапии»: точка Хэ-гу/ Цянь Цун, Бинфэнь Чжан.* – Пекин : Китайская медицинская научно-техническая пресса, 2012. – 217 с.

3. 鲍景隆. 古今手穴指纹诊治秘诀. 北京. 中国中医药出版社, 2012. – 191页. = Бао, Цзинлун. *Секреты диагностики и лечения акупунктурных точек и линий руки в древности и современности / Цзинлун Бао.* – Пекин : Изд-во Китайской традиционной медицины, 2012. – 191 с.

4. Кан, Яо. *Психологическая подготовка как важная часть подготовки спортсмена-баскетболиста / Яо Кан // Мир спорта.* – 2025. – № 1 (98). – С. 37–43

5. Тянь, Дайхуа. *Систематизация Трактата Желтого императора о внутреннем, вопросы о простейшем / Дайхуа Тянь.* – Пекин : Изд-во народное здравоохранение, 2005. – 324 с.

6. Евдокимов, В. И. *Точечный массаж: метод управления самочувствием и работоспособностью / В. И. Евдокимов, А. Н. Федотов.* – Тула : Приокское книжное издательство, 1991. – 96 с.

7. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
8. 亦非·刘崔娟编著. 手掌穴位按摩法. 北京: 农村读物出版社, 2009. – 219 页. = И, Фэй. Акупунктурный массаж ладоней / Фэй И, Цуйцзюань Лю. – Пекин : Деревенское чтение, 2009. – 219 с.
9. Марищук, Л. В. Использование точки Хэ-Гу для оптимизации проявлений агрессии баскетболистами из китайских провинций и минской команды / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, Яо Кан // Мир спорта. – 2022. – № 4 (89) – С. 65–70.
10. Марищук, Л. В. Психология спорта : учеб. пособие / Л. В. Марищук. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2006. – 105 с.
11. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 308 с.
12. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
13. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.
14. Селевко, Г. К. Современные педагогические технологии / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 256 с.
15. Марищук, Л.В. К вопросу технологизации образования / Л. В. Марищук, С. А. Гайдук // Аналиевские чтения–2006 (40 лет факультету психологии СПбГУ): Мат. науч.-практ. конф. (24-26/Х-2006). – С.Пб.:СПбГУ, 2006. – С.5-7.
16. Марищук, В. Л. О применении дидактических технологий в целостном педагогическом процессе / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук, Е. В. Пыжьянова // Ученые записки: сб. науч. трудов / Бел. гос. ун-т. физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2007. – Вып. 10. – С. 41–51.
17. Ксензова, Г. Ю. Перспективные школьные технологии : учеб.-метод. пособие / Г. Ю. Ксензова. – М. : Педагогическое общество России, 2001. – 224 с.
18. Черникова, О. А. Психологические особенности спортивных эмоций / О. А. Черникова // Психология и современный спорт : сб. науч. тр. / Физкультура и спорт ; сост. П.А. Рудик. – М., 1973. – С. 190–206.;
19. Демьяненко, Ю. К. Основные приемы математической обработки и интерпретации результатов исследований по физической подготовке и спорту / Ю. К. Демьяненко. – Л. : Гос. ин-т физ. культуры, 1972. – 91 с.

Поступила в редакцию: 07.10.2025