

УДК 796.01

ГВОЗДЕСТОЯНИЕ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

К. К. Крупенникова

курсант 3 курса

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

Научный руководитель: Д. С. Зинченко,

научный сотрудник ООНИР НИО

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

Исследователи отмечают, что на современном этапе результаты спортсмена зависят не только от генетической предрасположенности и уровня физического развития, но и от его психологической устойчивости, достигаемой путем проведения различных психологических тренингов [1, с. 100].

Психологический тренинг — это система моделей и принципов работы с индивидуальной или групповой психикой, отражающая психическую реальность человека или социальной группы в аспекте развивающейся целостности [2, с. 119]. Следует отметить, что сейчас психологический тренинг может включать в себя различные формы эффективной физико-психологической работы, в том числе и гвоздестояние.

Гвоздестояние — терапия, способствующая формированию наиболее оптимальной взаимосвязи тела, мозга и бессознательного. Такая взаимосвязь выстраивается благодаря активации процессов нервной системы путем воздействия гвоздей на семьдесят тысяч нервных окончаний, расположенных на стопе [3].

Перспектива внедрения гвоздестояния в систему психологических тренингов спортсменов заключается в том, что такая практика, воздействуя на мозг и тело таким образом, что сигнал, подаваемый мышцам мозжечком, становится более точным, улучшает качество выполняемого упражнения, а также формирует устойчивость к стрессу.

Важно отметить, что гвоздестояние — это последовательная, системная практика, требующая подготовки и изучения процессов и механизмов ее работы [4]. Проведение такой терапии лучше всего начать с диагностики, изучив физическое и психологическое состояние спортсменов. Это позволит начать спланированную работу и выявить имеющиеся у спортсменов противопоказания. Затем со спортсменами следует провести беседу, направленную

на раскрытие принципов и правил проведения терапии, сформировать конкретную цель и механизмы работы.

Для того чтобы психологические упражнения, выполняемые в рамках гвоздестояния, действовали на эмоциональное состояние спортсмена наиболее эффективно, важно соблюдать следующие рекомендации: спортсмен должен создавать «домашние заготовки» различных вариантов психологического состояния; образ, возникающий во время психологической практики, должен быть связан с мышечно-суставным ощущением.

Таким образом, рассмотрев сущность и механизмы гвоздестояния в системе психологических тренингов спортсменов, выделяем следующие возможности: восстановление психической энергии, расширение пределов и возможностей нервной системы организма, улучшение качества движений, безопасный и быстрый переход от физической активности к расслаблению и наоборот [5].

1. Малышев А. И. Профессиональное образование и профессиональное обучение спортсменов: проблемы и пути решения // Вестн. Ленингр. гос. ун-та им. А. С. Пушкина, 2020. № 4. С. 93–113. [Вернуться к статье](#)

2. Евсеева Е. К., Колесникова Н. В. Особенности психологического сопровождения в профессиональном спорте // Наука-2020. 2020. № 7 (43). С. 118–121. [Вернуться к статье](#)

3. Давыдов Д. Гвоздестояние: польза и вред [Электронный ресурс]. URL: <https://journal.tinkoff.ru/nailing-health/> (дата обращения: 14.12.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

4. Стаханова А. Стояние на гвоздях: польза и вред, как правильно стоять на гвоздях [Электронный ресурс]. URL: <https://robb.report/stil-zhizni/68578-s-momenta-kak-ya-vstal-na-gvozdi-do-momenta-kogda-ya-razbogatel-proshlo-menshe-polugoda/> (дата обращения: 14.12.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

5. Нургалева А., Юзуп И. Чем полезно стоять на гвоздях и как научиться делать это правильно [Электронный ресурс]. URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4691761-stoyanie-na-gvozdyah-polza-i-vred-kak-pravilno-stoyat-na-gvozdyah.html> (дата обращения: 16.12.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)