

# Використання сугестії в спортивній практиці

Омельяненко В.І.

*Школа вищої спортивної майстерності*

## Анотації:

Метою дослідження є створення комплексної інтегрованої модифікованої методики особистої психофізіологічної регуляції на основі системи раджа-йоги. У дослідженні брали участь кандидати та майстри спорту з фрістайлу в кількості 21 людини у віці від 17 до 23 років. Встановлено, що спортсмени з 2 і 3 стадією гіпнотичного стану успішно оволоділи методом дх'яни і могли застосувати її при підготовці до змагань. Запропонована методика, що включає високу якість досягнення оптимального бойового стану, моделювання і програмування тренувального і змагального процесів з використанням відстрочених установок, корекцію рухових навичок. Спортсмени у своїй уяві проходять програму другого дня змагань. Потім моделюється змагання третього дня, програмується загальний стан організму. Всеялося, що в день змагань буде гарний настрій, прекрасне самопочуття, прилив сил, бадьорість, життєрадісність, прагнення показати усі свої спортивні якості.

**Омельяненко В.И. Использование сугестии в спортивной практике.** Целью исследования является создание комплексной интегрированной модифицированной методики личной психофизиологической регуляции на основе системы раджа-йоги. В исследовании принимали участие кандидаты и мастера спорта по фристайлу в количестве 21 человека в возрасте от 17 до 23 лет. Установлено, что спортсмены со 2 и 3 стадией гипнотического состояния успешно овладели методом дхьяна и могли применить ее при подготовке к соревнованиям. Предложенная методика, включает высокое качество достижения оптимального боевого состояния, моделирование и программирование тренировочного и соревновательного процессов с использованием отложенных установок, коррекцию двигательных навыков. Спортсмены в своем воображении проходят программу второго дня соревнований. Затем моделируется соревнования третьего дня, программируется общее состояние организма. Внушалась, что в день соревнований будет хорошее настроение, прекрасное самочувствие, прилив сил, бодрость, жизнерадостность, стремление показать все свои спортивные качества.

## **Omelyanenko V.I. The use of suggestion in sports practice.**

The aim of the study is to provide a comprehensive, integrated modified technique of personal psycho-physiological regulation based on a system of Raja Yoga. The study involved candidates and masters of sports of freestyle skiing in the amount of 21 people aged 17 to 23 years. Found that athletes со 2 and stage 3 of the hypnotic state successfully acquired by dhyana and can apply it in preparation for a competition. The proposed method includes a high quality optimal fighting condition, modeling and programming training and competitive processes using deferred units, the correction of motor skills. Athletes in their imagination run program of the second day of competition. Then, the third day of competition modeled, programmed overall health. Are told that in the day of the event will have a good mood, great feeling, a surge of strength, vigor, vitality, desire to show all of their sporting qualities.

## Ключові слова:

*сугестія, дх'яна, психотренінг, гіпноз, раджа-йога, спортсмени.*

*суггестия, дхьяна, психотренинг, гипноз, раджа-йога, спортсмены.*

*suggestion, dhyana, psychotraining, hypnosis, Raja-Yoga, athletes.*

## Вступ.

Культурні традиції Сходу тісно пов'язані з психотренінгом. Використання прийомів психологічної дії веде до підвищення функціональних можливостей організму людини.

У VI столітті н.е. індійський місіонер Бодхидхарма приніс знання про раджа-йогу в Шаолінський монастир. Технічні секрети цього вчення ретельно оберігалися і служили не лише для духовного самовдосконалення, але і для досконального володіння бойовою майстерністю при оборонних діях. З часом ці таємні відомості поширилися не лише на всю територію Китаю, а й за його межі.

За класифікацією вчення йоги, зробленою Патанджалі в II ст. до н.е., дх'яна в раджа-йозі вивчається після прат'яхари і дхарани [4,10,11]. Дх'яна – роздуми про дещо в зміненому стані свідомості.

Освоєння східців йоги займає цілі роки, тому в спорті отримав поширення спортивний варіант аутогенного тренування А.В.Алексєєва – психорегулююче тренування (ПРТ) [1].

Засновником аутогенного тренування є лікар І. Шульц. Аутогенне тренування було розроблене ним на основі раджа-йоги. Шульц виходив з того, що, якщо навчити людину викликати у себе відчуття, відповідні тим, які він відчуває під час гіпнотичного сеансу, то це дозволить йому вводити себе в стан, близький до гіпнотичного.

На вивчення аутогенного тренування потрібно

декілька тижнів, але аутогенне тренування значно поступається дх'яні, оскільки не дає тієї глибини “занурення” в змінений стан свідомості, що викликає дх'яна.

Аутогенне тренування за своїми ознаками дорівнюється до прат'яхари і малого гіпнозу [9].

Відомі методи вдосконалення технічної майстерності спортсменів – ідеомоторне і гіпноідеомоторне тренування [3,6]. Оскільки ідеомоторне тренування проводиться в стані пильнування, то результативність його залежить від міри концентрації уваги і від міри розвитку уяви. Ідеомоторний акт може бути легко перерваний сторонніми звуковими діями, що знижують його якість. Зазвичай спортсмени, що навіть не мають ніякого уявлення про ідеомоторне тренування, перед змаганнями відтворюють в думці свої виступи. Образ руху (уявлення про рух) викликає сам рух, що виявляється в ідеомоторних актах – мікроруках м'язів.

Гіпноідеомоторне тренування, хоча і здатне забезпечити високу концентрацію уваги завдяки гіпнозу, вимагає участі гіпнологів, який всеяло відповідні дії. Гіпноідеомоторний акт має явну перевагу над ідеомоторним, оскільки здійснюється в гіпнотичному стані з більшою високою мірою концентрації уваги на уявному виконанні передбачуваних рухів тренувального або змагального процесу. Під час глибокого гіпнозу (III стадія гіпнотичного стану) спортсмени чують тільки слова того, хто гіпнотизує. При середньому гіпнозі (II стадія гіпнотичного стану) сторонні звуки не є серйозною перешкодою, можна

зробити навіювання, щоб вони не відволікали або були погано чутні.

При малому гіпнозі (I стадія гіпнотичного стану), із зрозумілих причин, ефективність сугестії мінімальна [2,7,8]. Сугестія (від лат. suggestio) – процес прищеплення психічній сфері людини сторонньої ідеї (вольове рішення у вигляді думок, емоцій, актів).

У спортивній практиці існує гостра проблема постійної роботи над вдосконаленням технічної майстерності спортсменів, що займає багато часу і сил. Методи ідеомоторного і гіпноідеомоторного тренувань в плані корекції рухових навичок значно полегшують цю роботу.

У науковій літературі є дані про ефективне використання в спорті ауто- і гетерорегуляції: Л.П.Гримак (1972,1973,1974), П.І.Буль (1968), А.В.Алексєєв (1978,1985), Г.С.Беляєв, М.Л.Валуєва (1967), Є.С.Волков, (1994,1995), І.П.Волков (1973), А.Т.Філатов (75,79,1982), Є.П.Льїн (1980,1983), В.П.Некрасов, Н.А.Худаков (1985), К.Теппервайн (1997), О.С.Дорошенко(2008) та інші, але відсутні наукові дані про вплив комплексної інтегрованої модифікованої методики особової психофізіологічної регуляції з корекцією параметрів рухових навичок спортсменів на основі раджа-йоги. Це і послужило причиною проведення нами дослідження, в результаті якого була розроблена методика, що розглядається.

Роботу виконано згідно плану НДР Школи вищої спортивної майстерності.

#### **Мета, завдання роботи, матеріал та методи.**

*Мета роботи:* створення комплексної інтегрованої модифікованої методики особової психофізіологічної регуляції з корекцією параметрів рухових навичок спортсменів, що включає ефективне досягнення оптимального бойового стану, моделювання і програмування тренувального і змагального процесів з використанням відстрочених установок сугестій на основі раджа-йоги.

#### *Завдання:*

1. Визначити у спортсменів глибину гіпнотичного сну.
2. Навчити спортсменів методу раджа-йоги.

Нами була висунута наступна гіпотеза – створення комплексної інтегрованої модифікованої методики особової психофізіологічної регуляції на основі дх'яни системи раджа-йоги дозволить значно поліпшити якість підготовки спортсменів до змагань. Методику зможуть використати спортсмени, у яких був глибокий гіпноз, самостійно.

*Методи досліджень:* теоретичний аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, методи психологічного впливу.

*Організація дослідження.* У дослідженні брали участь кандидати та майстри спорту з фрістайлу в кількості 21 чоловік у віці 17-23 років, що знаходились на тренувальному зборі у м. Миколаїв. На I етапі дослідження проводився відбір спортсменів з II і III стадіями гіпнотичного стану.

Усі спортсмени, що знаходились на тренувальному зборі, піддаються гіпнотичній дії. 11 спортсменів

з II і III стадіями гіпнотичного стану зараховуються в експериментальну групу, 10 спортсменів з I стадією гіпнотичного стану – в контрольну групу.

II етап дослідження – навчання дх'яні.

В перший день заняття проводяться з обома групами. Спортсмени отримують інформацію з прат'яхари. Проводиться сеанс гіпнозу, за допомогою якого викликаються відчуття, характерні для прат'яхари. Робиться постгіпнотичне навіювання про те, що спортсмени зможуть самостійно викликати стан прат'яхари. Спортсмени самостійно занурюються в стан прат'яхари. Прат'яхара характеризується розслабленням м'язів.

У другий день заняття проводиться також з обома групами. Спортсмени отримують інформацію з дхарани. Проводиться сеанс гіпнозу, за допомогою якого викликаються відчуття, характерні для дхарани. Робиться постгіпнотичне навіювання про те, що спортсмени зможуть самостійно занурюватися в стан дхарани. Дхарана характеризується більш глибоким зануренням в змінений стан свідомості з високим ступенем концентрації уваги.

На третій день заняття проводиться з експериментальною групою. Спортсмени отримують інформацію з дх'яни. Проводиться сеанс гіпнозу, за допомогою якого викликаються відчуття, характерні для дх'яни. Робиться постгіпнотичне навіювання про те, що спортсмени зможуть самостійно занурюватися в стан дх'яни.

III етап дослідження – корекція рухових навичок, створення оптимального бойового стану, моделювання майбутніх змагань, проведення відстрочених навіювань і «перевтілень» з ототожненням себе із спортсменами більш високого класу.

На заняттях з корекції технічних навичок була модифікована методика Некрасова В.П. «репортаж» [5]. Перевага нашої модифікації полягала в тому, що корекцію рухових навичок спортсменам здійснював тренер, що знаходився одночасно з випробуваними в стані дх'яни. Необхідність такого підходу була викликана тим, що хто, як не тренер, найбільш знайомий з усіма тонкощами технічної майстерності, при цьому активізувалося логічне мислення тренера з образним відтворенням рухів спортсмена, якому давалися установки.

На занятті спортсмени експериментальної групи самостійно занурюються в стан дх'яни. Тренер в стані дх'яни дає вказівки кожному спортсменові індивідуально і загальні для усіх, такі, що стосуються техніки виконання різних вправ, в залежності від наявності у спортсменів будь-яких технічних похибок. Спортсмени в стані дх'яни переглядають виконання своїх вправ і вправ інших спортсменів за відеозаписами. Потім спортсмени виконують вправи, після їх корекції, наяву. Використовується метод корекції рухових навичок, адаптований до дх'яни [6]. За допомогою дх'яни спортсмени також викликають оптимальний бойовий стан [ОБС], моделюють тренувальний і змагальний процеси, проводять заняття з «перевтілення особи»,

роблять відстрочені навіювання, відновлюють психофізичні сили.

Для кращого засвоєння дх'яни психотренінг раджа-йоги був адаптований до спортсменів з урахуванням їх ментальності. Тренери оцінюють результати дослідження на тренуваннях і за підсумками змагання.

Приклад 1: Спортсменам, зануреним самотійно в стан дх'яни, пояснюється, як досягається ОБС, пропонується згадати одно зі змагань, на якому вони виступили добре. Після сеансу спортсменам запропоновано подумати про інше змагання, де вони так само добре виступили. Потім порівнюють спосіб досягнення ОБС в стані дх'яни, з відчуттями, отриманими при спогадах, про інше змагання під час пильнування.

Приклад 2: Спортсмени в стані дх'яни налаштовуються на голос тренера. Тренер, в стані дх'яни звертається до Д.: «У тебе є недоліки, які треба виправити. Тобі треба розвинути почуття впевненості. Ти повинен сказати собі, що я все можу, довгі роки я йшов до перемоги і тепер доведу усім, на що я здатний».

Приклад 3: Тренер говорить К.: «Ти входиш в зал, відчуваєш легке збудження, м'язи стають більше пружними, підвищується настрій, ти уважна і зосереджена, подумки прокручуєш вправи. Розпочнемо з акробатики. Прийняла початкове положення, робиш два кроки, руки вгору, тягнешся високо. «Колесо» як би котиться, повтори кілька разів. Повернися до початку, зроби два кроки, мах і «колесо». Всім подумки виконати «колесо» двічі. Ви відчуваєте усе тіло, добре відтягнуті шкарпетки, є почуття просування вперед. Усім спортсменам підійти до гімнастичної стінки, повисіти, розслабити м'язи рук. Руки стали як би довше. Виконуватимете вправу, в якій треба з положення зігнувшись, розгинаючись, прийти в «міст». У вас велика гнучкість, дивіться на тих, хто виконує цю вправу краще вас, і робіть так само. Тепер я працюю з Б. і К. Ви виконуватимете вправу, а інші уважно будуть дивитися. З перекиду вперед в стійку перейшли в «міст», плечі пішли далеко відштовхнулися руками і встали. Все вийшло добре. Стали на доріжку, перекид на лопатки. Груди прогнулися і хвилю встали. Ще раз. Ноги тримаєте прямими, руки довгі, відкриті груди, поштовх руками і хвилю встати. Тепер всі разом робіть опускання в «міст» із стійки на руках. Стойка на руках, плечі затискають вуха, прогнутися, відкрити живіт, зробити поштовх руками і встати».

Приклад 4: В стані дх'яни спортсменам навіюється, що «в день змагання йде дощ, дме вітер, але, незважаючи на це, настрій в усіх хороший, погода не впливає на самопочуття». Подумки налаштовується на змагання, згадує свої гарні виступи, зараз ви підготовлені краще, ви заходите в зал, інтуїція вам підказує, що ви виступите відмінно. Ви знаходитесь у своїй кращій спортивній формі, проявите все своє уміння, щоб обіграти інших. Почали виконувати вправи першого дня змагань. Помічаєте, що дуже добре розвинене м'язове почуття. Ваше тіло слухняне, ви не відчуваєте страху, ці вправи виконувалися вами десятки разів. Думки спрямовані тільки на виконання

вправ. Ніщо вас не може відвернути при виступі. Руки чіткі і упевнені. Ви закінчите виступ і отримуете високу оцінку. Тепер ви дивитесь на інших спортсменів і аналізуєте їх виступ. Перед кожним виступом ви випробовуватимете сильний прилив фізичних сил, відчуватимете бадьорість, ясність думок, бажання боротися і перемагати».

Спортсмени у своїй уяві проходять програму другого дня змагань. Потім моделюється змагання третього дня, а також програмується загальний стан організму. Всеялося, що в день змагань буде гарний настрій, прекрасне самопочуття, прилив сил, бадьорість, життєрадісність, прагнення показати усі свої спортивні якості.

#### **Результати досліджень.**

В експериментальній групі, що складалася з 11 спортсменів, гіпнабельність яких відповідала II і III стадіям гіпнотичного сну, впродовж трьох занять з психотерапевтом було відмічено хороше засвоєння техніки дх'яни.

У контрольній групі, що складалася з 10 спортсменів, гіпнабельність яких була нижча, засвоєння техніки дх'яни не настало.

Спортсменам контрольної групи, у зв'язку з їх відставанням у вивченні раджа-йоги від експериментальної групи, були дані рекомендації по самотійному заняттю з використанням лекційного матеріалу і спеціальної літератури. Відповідно, спортсмени контрольної групи виступили на контрольних змаганнях після 13-денного збору гірше експериментальної групи.

Апробацію техніки дх'яни з метою розкриття її можливостей пройшли також старший і головний тренери команди, було відмічено позитивну дію дх'яни на психоемоційну і психофізичну сферу їх організму. Можливості дх'яни в плані викликання ОБС в експериментальній групі, що має добре розвинену природну уяву, виявилися вищі, ніж у спортсменів контрольної групи.

Ідеомоторний акт в стані дх'яни дозволив не лише відчувати роботу своїх м'язів, але навіть бачити все те, що знаходиться під час виконання вправ поруч, як наяву.

Глибина занурення в змінений стан свідомості в дх'яні дозволяла спортсменам проводити самотійно відстрочені сугестії при моделюванні періоду змагання і програмуванні дій на змаганнях з програмуванням психоемоційного і фізичного стану.

На відміну від гіпноідеомоторного тренування, де роль спортсмена пасивна, з повним підпорядкуванням командам гіпнолога, стан дх'яни характеризується активною позицією, що дозволяє діяти спортсменові самотійно.

Спортсмени експериментальної групи, що володіють методом дх'яни, здатні до «перевтілення в інших спортсменів» досить швидко, при цьому значно покращується якість виконання ними складних фігур.

## Висновки.

1. Результати контрольних змагань у спортсменів з I стадією гіпнотичного стану (контрольна група) були гірші, ніж у спортсменів з II і III стадіями гіпнотичного стану (експериментальна група).

2. Запропонована комплексна інтегрована модифікована особистісна методика психофізіологічної регуляції з корекцією параметрів рухових навичок спортсменів на основі дх'яни системи раджа-йоги,

що включає високу якість досягнення оптимального бойового стану, моделювання і програмування тренувального і змагального процесів з використанням відстрочених установок сугестій, зарекомендувала себе, як ефективний засіб при підготовці спортсменів до змагань.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу запропонованої методики на спортсменів різних видів спорту.

## Література

1. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка, метод психической саморегуляции. – Москва, ЦОЛИУВ. – 1979. – 28 с.
2. Архангородский З.С. Методы внушения в тяжелой атлетике / З.С. Архангородский, А.Д. Коновалов, Г.Г. Колесниченко, В.И. Омеляненко // Теория и практика физической культуры, 1989. – №8. – С. 54-56.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – Москва, ФиС. – 1983. – 126 с.
4. Классическая йога. «Йога-сутры» Патанджали и «Вьяса-бхашья» / Пер. с санскрита, введение, коммент. и реконструкция системы Е.П.Островской и В.И.Рудого. – М., Наука. – 1992. – 250 с.
5. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худанов, Л. Циккенхайн. – Москва, Физкультура и спорт. – 1985. – 175 с.
6. Омеляненко В.И. Метод обучения двигательным навыкам / В.И.Омеляненко //Теория и практика физической культуры, 1990. – № 11. – С. 47-48.
7. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз /А.П. Слободяник. – Киев, Здоров'я. – 1977. – 474 с.
8. Соловьёв О.В. Внушаемость тяжелоатлета и его способность к целенаправленному самовнушению / О.В.Соловьёв // Теория и практика физической культуры, 1989. – №12. – С. 34-35.
9. Филатов А.Т. Аутогенная тренировка / А.Т.Филатов. – Киев, Здоров'я. – 1987. – 128 с.
10. Йог Рамачарака. Раджа-йога. Учение йогов о психическом мире человека / Рамачарака; пер. с англ. – Петроград, Новый человек. – 1915. – 249 с.
11. Rajeev Verma. Faith philosophy of Hinduism. – Delhi, India, Gyan Publishing House. – 2009. – 335 p.

## References:

1. Alekseev A.V. *Psikhomyshchnaia trenirovka, metod psikhicheskoy samoreguliacii* [Psychomuscular training, method of psychic self-regulation], Moscow, TSOLIUV, 1979, 28 p.
2. Arkhangorodskij Z.S., Konovalov A.D., Kolesnichenko G.G., Omel'ianenko V.I. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1989, vol. 8, pp. 54-56.
3. Belkin A.A. *Ideomotornaia podgotovka v sporte* [Ideomotor training in sport], Moscow, Physical Culture and Sport, 1983, 126 p.
4. Rudoj V.I., Ostrovskaja E.P. *Klassicheskaia joga. «Joga-sutry» Patandzhal i «V'iasa-bkhash'ia»* [Classical Yoga. "Yoga Sutras" of Patanjali and "Vyasa Bhashya"], Moscow, Science, 1992, 250 p.
5. Nekrasov V.P., Khudanov N.A., Cikkenkhajin L. *Psikhoreguliacia v podgotovke sportmenov* [Psychoregulation in training of athletes ], Moscow, Physical Culture and Sport, 1985, 175 p.
6. Omelyanenko V.I. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1990, vol. 11, pp. 47-48.
7. Slobodianik A.P. *Psikhoterapiia, vnushenie, gipnoz* [Psychotherapy, suggestion, hypnosis], Kiev, Health, 1977, 474 p.
8. Solov'ev O.V. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1989, vol.12, pp. 34-35.
9. Filatov A.T. *Autogennaia trenirovka* [Autotraining], Kiev, Health, 1987, 128 p.
10. Jog Ramacharaka. *Radzha-joga. Uchenie jogov o psikhicheskom mire cheloveka* [The teaching yoga on mental world of man], Petrograd, The new man, 1915, 249 p.
11. Rajeev Verma. *Faith philosophy of Hinduism*, Delhi, India, Gyan Publishing House, 2009, 335 p.

## Информация об авторе:

**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.

**Цитируйте эту статью как:** Омеляненко В.И. Використання сугестій в спортивній практиці // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9 – С. 55-58. doi:10.6084/m9.figshare.751554

**Cite this article as:** 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

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>

Это 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: 24.06.2013 г.  
Опубликовано: 30.09.2013 г.

Received: 24.06.2013  
Published: 30.09.2013