



УДК 152.3+155.93+158.6

## ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ГИПНОТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Кернас А.В., соискатель кафедры теории  
и методики практической психологии

*Институт психологии Южноукраинского национального  
педагогического университета имени К.Д. Ушинского*

В статье рассматриваются теоретико-практические аспекты применения метода гипнотического воздействия в психологическом сопровождении спортивной деятельности в единоборствах. Приводятся теоретические обоснования и рекомендации по практическому применению методов гипнотического воздействия в спортивных группах, культивирующих различные виды единоборств.

**Ключевые слова:** *психологическое сопровождение, спортивная деятельность, единоборства, методы гипнотического воздействия.*

У статті розглядаються теоретико-практичні аспекти застосування методів гіпнотичного впливу в психологічному супроводі спортивної діяльності в единоборствах. Наводяться теоретичні обґрунтування та рекомендації щодо практичного застосування методів гіпнотичного впливу в спортивних групах, які культивують різні види единоборств.

**Ключові слова:** *психологічний супровід, спортивна діяльність, единоборства, методи гіпнотичного впливу.*

Kernas A.V. THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF USING HYPNOTIC METHODS IN PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN COMBAT SPORTS ACTIVITIES

Theoretical and practical aspects of hypnotic effect method in psychologically support of combat sports activities are discussed. The theoretical underpinnings and recommendations on the practical application of hypnotic effect methods in sports groups that cultivating different kinds of combat sports are shown.

**Key words:** *psychological support, sporting activities, combat sports, hypnotic effect methods.*

**Постановка проблемы.** В настоящее время в отечественной науке прослеживаются устойчивые тенденции, свидетельствующие о возобновлении интереса к психологическому сопровождению спортивной деятельности. Анализ общего потока научных работ показывает, что за последние пять лет значительно возрос интерес отечественных специалистов к психологическому сопровождению спортивной деятельности. По данному тематическому направлению издаются учебники и монографии, систематически проводятся научные конференции, защищаются кандидатские и докторские диссертации.

В то же время считаем необходимым отметить, что из огромного списка научных работ, посвященных тематическому направлению психологии спорта, лишь в нескольких научно-методических источниках нами было обнаружено очень сжатое, скудное описание некоторых методов гипнотического воздействия, которые могут быть использованы при психологическом сопровождении спортивной деятельности.

Данные методы упоминаются авторами вскользь и не могут создать даже теоретического представления о феноменологиче-

ской природе и действии психологических механизмов, оказывающих воздействия на спортсменов, в отношении которых они применяются, не говоря уже о создании полной картины, включающей в себя представление об организации и практическом применении данных методов.

Таким образом, в настоящее время мы считаем данную проблему актуальной как в теоретическом, так и практическом смысле.

**Постановка задачи.** Цель данной статьи – теоретически обосновать применение методов гипнотического воздействия в психологическом сопровождении спортивной деятельности в полноконтактных видах единоборств. Описать этапы проведенной нами практической работы, направленной на внедрение методов гипнотического воздействия в педагогическую систему тренировочно-подготовительной деятельности.

**Изложение основного материала исследования.** Исследования проводились в спортивном клубе «Белый дракон», культивирующем полноконтактные виды единоборств. В исследовании приняли участие 28 спортсменов в возрасте от 14 до 31 года. В ходе исследования нами применялись методы наблюдения, беседы, те-

стирования, при котором использовались психодиагностические методики: методика оценки психической надежности спортсмена В.Э. Мильмана, методика исследования оперативной оценки самочувствия, активности и настроения САН В.А. Доскина, самооценка волевых качеств студентов-спортсменов Н.Е. Стамбуловой.

*Проведенный нами анализ научной и научно-методической литературы* позволил нам выделить следующее.

Гипноз (*hypnos* – сон) – искусственно вызванное психическое состояние, подобное сну, характеризующееся восприимчивостью к психологическому воздействию гипнотизера.

Как известно, вследствие повышенного интереса в научном мире к исследованиям феноменологической природы гипноза был заложен прочный фундамент, послуживший базисной основой для создания новых научных направлений в психологии.

В частности, именно в результате пристального внимания знаменитого З. Фрейда к феномену гипноза им было разработано новое научное направление – глубинная психология.

В свою очередь, глубинная психология – это обширное направление психологии, психиатрии, в основе которого лежит положение о ведущей роли неосознаваемых психических процессах в психической жизни и деятельности человека и формировании его личности [7].

В основе данного психологического направления лежит концепция бессознательного З. Фрейда. Толчком к глубокому изучению бессознательного явилось для З. Фрейда присутствие на сеансе гипноза, когда пациентке, находящейся в гипнотическом состоянии, было произведено внушение, в соответствии с которым она после пробуждения должна была встать и взять зонтик, стоящий в углу и принадлежащий одному из присутствующих. Перед пробуждением ей была дана установка: забыть о том, что это внушение было проведено. После пробуждения пациентка встала, подошла и взяла зонтик, а затем раскрыла его. На вопрос, зачем она это сделала, она ответила, что хотела проверить, исправен зонтик или нет. Когда ей заметили, что зонтик не ее, она крайне смутилась [4].

Этот эксперимент привлек внимание Фрейда, которого заинтересовал ряд феноменов. Во-первых, неосознаваемость причин совершаемых действий. Во-вторых, абсолютная действенность этих причин: человек выполняет задание, несмотря на то, что сам не знает, почему он это делает. В-третьих, стремление подыскать объ-

яснение своему действию. В-четвертых, возможность, иногда путем длительных расспросов, привести человека к воспоминанию об истинной причине его действия. Благодаря этому случаю и опираясь на ряд других фактов, З. Фрейд создал свою теорию бессознательного [4; 2].

В различные периоды мировой истории на гипнотизм и явления, с ним связанные, смотрели совершенно по-разному. Однако состояние, которое в настоящее время мы называем гипнозом, знали и применяли с лечебной или иной целью многие народы древнего мира. Для погружения в сон применялись блестящие предметы, металлические плоскости (так называемые «волшебные зеркала»), кристаллы, сосуды. В Египте, например, умели приводить человека в состояние гипноза, предлагая ему пристально смотреть на каплю чернил, на блестящие тарелки с нарисованными на них различными знаками и т.п. Теперь мы знаем, что фиксация взгляда на блестящих предметах принадлежит к числу гипнотических средств; весьма вероятно, что психические изменения, вызывавшиеся в древности пристальным созерцанием, относятся к области гипноза. Во II веке в Египте уже применялись поглаживания, так называемые пассы, и закрывание глаз. Египтяне и греки знали о благотворном влиянии прикосновения руки.

Явления гипноза были известны и древним евреям как состояние, в котором человек «спит и не спит, бодрствует и не бодрствует, и хотя отвечает на вопросы, но душой отсутствует» [1; 6].

В Индии, Ассирии и других странах Древнего Востока гипноз применяли исключительно с целью усиления влияния религии на широкие народные массы. Этому придавали столь большое значение, что например, службу священников могли выполнять только те, кто владел в достаточной мере техникой гипноза. Сведения о погружении в гипнотическое состояние древние египтяне, индусы, ассирийцы, греки, римляне и др., вероятно, унаследовали от гораздо более древней эпохи [6].

В средневековой Европе применение методов гипнотизации и внушения были успешны у тогдашних врачей и, в частности, у знаменитого врача того времени Парацельса, а также у его последователей Я.Б. ван Гельмонта и Р. Фладда (XVI – XVII века). Они придерживались следующего мнения. Один человек может излечивать другого посредством «жизненной силы», которая истекает из глаз, рук и других частей тела. Но это может делать не каждый, а тот, кто умеет накапливать ее и переда-



вать другим. Данное учение они называли «животный магнетизм», а лиц, способных передавать его – «магнетизерами» [1; 6].

Во второй половине XVIII века учение о «животном магнетизме» развил врач-магнитопат, доктор медицины Ф.А. Месмер (1734–1815 годы), который полагал, что исцеляющая сила исходит от одного человека (целителя) к другому (больному). Эту силу он назвал «магнетическим флюидом». Методы, которые он использовал для передачи этого «флюида», дошли до наших дней (метод пассов, прикосновений) [6].

В конце XIX – начале XX веков были приняты попытки объяснить феноменологическую природу гипноза и механизмов.

Колдуны, маги, знахари и прочие врачеватели прошлого использовали гипноз и внушение для облегчения страданий больных, излечений заболеваний, часто носящих функциональный характер (то есть без органического поражения). Как правило, исцеление этих заболеваний проходило в эффективной обстановке: колдун, маг, жрец читали некое заклинание (молитву), проводили гипнотизацию и давали соответствующее внушение, после которого слепой прозревал, проходили параличи, то есть человек начинал ходить, двигать рукой и т.п. Происходило мгновенное «чудесное исцеление». Как показали уже сегодняшние исследования (Л.П. Гримак, 1997 год и др.), основные методы народной и храмовой медицины зиждется на нетрадиционных техниках гипноза (биоэнергетическое воздействие) и суггестии (внушения) [1].

Совсем другого мнения придерживался руководитель Нансийской школы гипноза, профессор И. Бернгейм (1840–1919 годы), который первый указал на существование явления внушения (суггестии), которое действует через механизм самовнушения. Он также доказал, что гипнотическое состояние можно вызвать при помощи внушения у любого психически здорового человека, и что гипноз – это нормальное явление, свойственное здоровому человеку. Девиз руководимой им Нансийской школой – «Гипноза нет, есть только внушение». В итоге спор между школами окончился в пользу И. Бернгейма [1; 6].

Большую роль в развитии учения о гипнозе сыграл В.М. Бехтерев (1857–1927 годы). На основе своих многочисленных опытов и исследований он считал гипноз своеобразным видоизмененным обычным сном, который, однако, вызывается искусственно специальными усыпляющими приемами, используемых гипнотизером. Особое внимание В.М. Бехтерев относил как и словесному внушению при гипноти-

зации, представлении о засыпании, так и повелительному требованию «Спать!». Способствовать наступлению гипноза, по его мнению, могут различные физические раздражители, которые воздействуют на анализаторы человека и могут вызвать гипнотическое состояние и без словесного внушения: монотонное постукивание, поглаживание, шепот и т.п. [1; 6].

В.М. Бехтерев подразделял гипноз на три стадии: малый (сонливость), средний (гипотаксия) и глубокий (сомнамбулизм).

Наиболее признанное научное обоснование физиологических механизмов гипноза и внушения принадлежит академику И.П. Павлову. Согласно его теории, гипноз – это частичный сон, то есть состояние между сном и бодрствованием. Физиологическую основу гипноза составляет процесс торможения в определенных участках головного мозга, под влиянием внешних условий гипнотизации. На фоне общего торможения остается бодрствующий очаг возбуждения («сторожевой» пункт) в коре больших полушарий, через который осуществляется контакт гипнотизера с гипнотиком (раппорт) [1; 6].

Говоря о применении процедуры гипнотического внушения в спорте, следует сказать, что она подразделяется на четыре основные фазы:

1) индукция гипнотического состояния (индуктивные указания гипнотизера, подготавливающие пациента к правильному восприятию предстоящего взаимодействия);

2) непосредственное гипнотическое воздействие (в это время гипнотизером производит целенаправленное внушение);

3) пробуждение пациента (самая короткая фаза);

4) постгипнотическое состояние (в этой фазе очень часто пациент реализует отдельные внушения, запрограммированные ему во время второй фазы) [3].

В свою очередь, Р. Найдиффер обращает внимание на то, что состояние, аналогичное гипнотическому, человек нередко испытывает непосредственно перед тем моментом, как полностью погрузится в сон. Лежа в постели, он обретает состояние полного мышечного и психического расслабления, мысли текут свободно и легко, постепенно уходя от реальности. Вдруг раздается телефонный звонок. Близкое к гипнотическому состояние не позволяет с уверенностью сказать, действительно ли в данный момент звонит телефон или это снится. Только после нескольких звонков до сознания наконец доходит, что действительно звонит телефон.

То, что происходит с человеком во время гипноза, является как бы процессом индукции со стороны гипнотизера, который вызывает у испытуемого ряд внушенных представлений. Их первая задача – полностью расслабить его волю, ввести в абсолютно пассивное состояние и подготовить мозг к покорному восприятию.

Когда это состояние достигнуто, гипнотизер вызывает в сознании этого человека уже другие, более специфические представления. Например, он может внушить испытуемому, что вокруг того кружится муха и мешает ему спать; или что он не в состоянии, несмотря на желание, согнуть руку в локтевом суставе; или что он забыл свое имя. В результате таких внушений испытуемый, находящийся в гипнотическом состоянии, начинает отгонять якобы летающую вокруг него муху; безуспешно пытается согнуть в локте руку; действительно забывает свое имя. Многие испытуемые после выхода из гипнотического состояния отказываются верить в то, что все это происходило с ними на самом деле, несмотря на то, что очевидность событий подтверждают посторонние свидетели сеанса [5].

Из проведенного исторического экскурса становится очевидным, что на протяжении достаточно длительного времени методы гипнотического воздействия весьма успешно применялись в различных областях человеческой деятельности.

Таким образом, в цели разработанного нами тренинга ставились следующие: повысить уровень психологической и физической готовности к выполнению специфических задач тренировочно-подготовительной и соревновательной деятельности, благодаря внедрению в тренировочный процесс методов гипнотического воздействия.

Исходя из сказанного, нами был разработан план работы со спортсменами.

По срокам проведения тренинг рассчитан на 4 недели и предназначен к проведению в спортивных группах, культивирующих различные виды единоборств.

В течение первой недели нами проводилась работа, направленная на изложение теоретического материала в виде проведения цикла лекционных занятий, в ходе проведения которых нами была предоставлена информация об исторических предпосылках возникновения методов гипнотического воздействия и их последующего практического применения в различных направлениях и областях человеческой деятельности. Также лекционные занятия были направлены на формирование базовых, теоретических знаний о методических

основах применения методов гипнотического воздействия в спортивной деятельности.

Начиная со второй недели, нами проводилась работа, направленная на формирование практических навыков применения методов гипнотического воздействия в условиях тренировочно-подготовительной и соревновательной деятельности.

В тоже время с целью получения первичных данных о начальном уровне исследуемых показателей и компонентов нами применялись методики: психологического тестирования, наблюдения за спортивно-подготовительной и соревновательной деятельностью спортсменов. Бесед со спортсменами и представителями тренерско-преподавательского состава клуба.

Как известно, мимические мышцы часто называют «психической мускулатурой»: различные нюансы психической деятельности человека, особенно его переживания, разнообразно отражаются в его мимике. Чем сильнее переживания, тем отчетливее их мимическое выражение [3].

Кроме того, известно, что полноконттактные виды единоборств носят элемент шоу. Это можно видеть на примере профессионального бокса, когда на пресс-конференции или непосредственно перед началом боя боксеры пристально смотрят друг другу в глаза, при этом каждый из спортсменов пытается психологически подавить взглядом своего соперника. При всей видимой наигранности подобного ритуала он имеет огромное значение для спортсменов, так как дает возможность, с одной стороны, продемонстрировать психологическую устойчивость, проявляющуюся в хладнокровии и готовности к бескомпромиссной борьбе, и, с другой – вселить сомнение, неуверенность, тревогу, страх в соперника.

Таким образом, нами было принято решение о включении в тренинг метода, направленного на развитие уверенного гипнотического взгляда.

Каждому из спортсменов был выдан информационный лист с рекомендациями для работы в домашних условиях.

### **Информационный лист № 1**

#### *«Развитие уверенного гипнотического взгляда»*

Для развития уверенного гипнотического взгляда необходимо:

1. На белой бумаге нарисовать точку размером с человеческий зрачок и закрасить ее черным цветом.

2. Встать на расстоянии от точки на 1–1,5 метра (вы должны ее видеть достаточно четко).



3. Привести себя в состояние покоя и расслабленности.

4. Пристально смотреть в середину точки в течение 10 минут.

5. Если глаза начинают щуриться от слез, то закройте глаза до исчезновения неприятных ощущений. Потом снова откройте глаза и продолжайте выполнять упражнение.

Упражнение выполнять 2 раза в день: утром (после пробуждения) и вечером (перед сном).

**Внимание!**

Вам следует избегать моргания, нельзя щуриться или неестественно расширять веки.

Ваша цель – добиться спокойного пристального взгляда при одновременной общей расслабленности. Не напрягайте мышцы своего лица, все упражнение должно проходить при вашем полном спокойствии и расслабленности (особенно мышц глаз и лица) [1].

Также нами проводилась работа в спортивных группах. Спортсмены формировались по два человека. Перед ними ставилось задание в течение 1 минуты, пристально смотря в глаза друг другу, попытаться своим взглядом психологически подавить волю оппонента к сопротивлению во время ведения предстоящей спортивной борьбы. По прошествии указанного времени по команде тренера проводились учебные спарринги.

Также, начиная со второй недели, нами проводилась работа в спортивных группах, направленная на формирование практических навыков использования метода вербального (словесного) гипнотического воздействия, направленного на восстановление работоспособности.

Как известно, работоспособность играет решающую роль в реализации функциональных и технико-тактических возможностей спортсменов. В ходе тренировочной и профессиональной деятельности нарастает и накапливается утомление, которое может усилиться и, став устойчивым, привести к нежелательным последствиям, вплоть до переутомления [3].

### **Информационный лист № 2**

*по использованию вербальных*

*(словесных) гипносуггестивных воздействий*

Используя его, психолог или другой человек вызывает у спортсмена состояние, подобное сну, при котором процессы восстановления протекают намного эффективнее, чем во время бодрствования или обычного сна.

Особенность применения данного метода в том, что спортсмены все делают сами,

а психологи только помогают им. Внушение следует проводить в естественной, спокойной манере, не прибегая к дополнительным искусственным приемам, которые будут мешать установлению необходимого контакта.

Очень важно, чтобы слова произносились отчетливо, а вся речь была ритмичной. Важное значение имеют паузы. Их значение в том, чтобы спортсмены смогли не только услышать команды, но и среагировать на них, а для этого, естественно, нужно время. Поэтому, если дается указание «расслабьте мышцы рук», то после этого надо помолчать и подождать, пока спортсмен попытается сделать это. Только тогда можно продолжать внушение. Громкость речи может меняться, но опыт показывает, что излишне громко произносить слова, особенно на стадии расслабления, не следует.

Существует несколько этапов внушения.

**Фиксация на позе.** На этом этапе спортсмену дается указание принять позу, при которой удобно формировать состояние расслабления. Если он лежит, то ему должно быть удобно: ничто не должно мешать дыханию, сдавливать мышцы и т.п. Если спортсмен сидит, то важно, чтобы он мог максимально расслабить все мышцы. Руки должны удобно лежать на коленях или подлокотниках кресла.

**Фиксация внимания на словах лица,** осуществляющего психорегуляцию. При этом дается установка примерно следующего содержания: «Закройте глаза и думайте только о моих словах... Вы слушаете мои слова, мой голос и отдыхаете... отдыхаете, испытывая приятное расслабление... Другие слова и звуки вас не отвлекают. Все внимание направлено только на мой голос и мои слова...».

Отточие после фраз означает необходимость сделать паузу.

**Формирование состояния расслабления мышц** – следующий этап внушения. Примерный текст этого этапа психорегуляции следующий: «Мышцы тела расслабляются, приятный покой во всем теле... Никаких посторонних мыслей, только покой и расслабление». Далее важно провести внушение, последовательно акцентируя внимание на расслаблении отдельных групп мышц. Наиболее удобно давать команды к последовательному расслаблению мышечного аппарата, начиная с мышц лица. Чтобы достичь эффекта, можно сначала дать команду: «Напрячь все тело!», и лишь затем приступать к релаксации. Очень полезно ненадолго переключить внимание спортсменов на тип дыхания, при котором

им предлагают дышать так, чтобы выдох был вдвое продолжительнее вдоха. Через 1–2 минуты можно начинать непосредственное внушение, направленное на последовательную релаксацию мышц, начиная с лицевых. Затем дается команда на расслабление мышц шеи, спины, рук, живота, ног. Формула внушения здесь примерно следующая: «Мышцы лица расслабляются... больше расслабление... больше... Мышцы отдыхают, расслабляются мышцы шеи... живота... Мышцы рук расслабляются... Хороший спокойный отдых».

*Внушение чувства тяжести* – следующий этап формирования общего состояния расслабления, так как некоторые спортсмены почему-то считают это чувство чем-то неестественным и внутренне ему противятся. Также можно сказать: «Мышцы отдыхают... наполняются энергией... становятся сильными... тяжелеют... наливаются силой» и т.д.

Как правило, ощущение тяжести вызывают сначала в руках, затем в ногах. Практика показала, что здесь излишняя детализация мешает. Поэтому нет смысла внушать тяжесть сначала в правой руке, а затем в левой. Можно сразу дать установку: «Руки тяжелеют... Тяжесть в руках нарастает... усиливается... руки тяжелые...». Та же схема подходит и для ног.

При внушении чувства тепла надо обязательно учитывать подготовленность спортсменов и температурные условия помещения. Так, если в помещении прохладно, то вызвать тепло в конечностях очень трудно, и лучше этого не делать. Если же условия благоприятны, то, продолжая усиливать состояние расслабления, можно начать вызывать чувство тепла. Например: «Руки постепенно тяжелеют... Они начинают теплеть... Все больше и больше теплеют руки, приятное тепло струится по рукам, в кончики пальцев...». Аналогично вызывает ощущение тепла в ногах.

*Формирование ощущения дремотного чувства* – наиболее ответственный этап гетерорегуляции. Как правило, к этому моменту спортсмены достаточно хорошо расслаблены. Поэтому речь человека, осуществляющего внушение, должна быть тише, чем на предыдущих этапах, а паузы между фразами – длиннее.

Можно пользоваться примерно следующей формулой: «Все тело расслаблено... Весь организм отдыхает... Полный покой... Отдых... Легкое приятное дремотное чувство охватывает вас... больше... больше... Никаких мыслей, только мои слова... мой голос... Вы слушаете мой голос... мои слова и отдыхаете...».

Следует отметить, что здесь, по существу, переломный момент всего процесса психорегуляции. Можно или углублять состояние, подобное сну, или, наоборот, решать другие актуальные задачи.

Следует, однако, предостеречь от стремления добиться засыпания спортсменов. Наоборот, они должны находиться в спокойном, расслабленном состоянии, но не спать, а слушать слова внушения.

Если ставится задача восстановить работоспособность, то на этом этапе можно сказать: «Мои слова не будут звучать некоторое время... Вы будете отдыхать, находясь в приятном расслабленном состоянии, в котором ваша физическая и психическая работоспособность восстанавливается лучше всего». Пауза после этого может составить 3–5 минут.

Если же необходимо внушить что-либо связанное со снятием нервного напряжения, настройкой на предстоящую деятельность и т.п., то темп речи должен быть замедленным, формулировки ясными и точными. Очень часто несоблюдение этого требования резко ухудшает эффект восприятия и вызывает необоснованное разочарование в методике.

С целью скорейшего восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок сеансы внушения очень удобно проводить в конце тренировочного занятия либо в промежутке между тренировками, а также перед ночным сном. Обычно такое занятие длится 20–30 минут. Если нужно ввести спортсменов в состояние выраженной релаксации, внушаемый эффект следует наращивать постепенно. Так, например, будет ошибкой повторять 4–5 раз «моя правая рука тяжелая». Гораздо лучше сказать: «Правая рука начинает немного тяжелеть... Тяжесть постепенно увеличивается... Все больше, больше тяжесть в руке... Тяжесть в руке возрастает... усиливается» – и, наконец, как итог: «...правая рука тяжелая...».

После выполнения задач психорегуляции спортсмен должен в течение 1–2 мин вернуться к обычному бодрствованию. При этом нужно соблюдать принцип постепенности. Так, например, не следует сразу давать команду «Открыть глаза». Лучше сначала подчеркнуть, что психорегуляция дала нужный эффект, улучшилось состояние, закрепился формируемый навык и т.п. Затем надо сформулировать последовательность возвращения к бодрствованию и удержания в памяти необходимой информации. Например: «Сейчас я начну считать, и при счете «три» вы откроете глаза... Настроение и самочувствие сразу после этого и в дальнейшем будут хо-



рошими... Вы отлично запомнили все, что слышали, все усвоили и готовы к нужной деятельности». Не следует бояться некоторой примитивности словесных формул: решающее значение имеют четкость формулировок и задач.

На счет «раз» дается установка на то, что исчезает чувство тяжести и тепла. На счет «два» рекомендуется изменить характер дыхания. В частности, глубокий вдох должен сопровождаться резким выдохом. Голос лица, проводящего внушение, при этом должен приобрести эмоциональную окраску – стать бодрым и энергичным. Если все указания спортсмены выполняют четко, можно дать команду «Три!». Если нет, то вторая стадия несколько затягивается.

Продолжительность внушенного сна-отдыха может быть различной, но желательно, чтобы от момента внушения сна до пробуждения прошло не меньше 10 мин. Даже такой сон полезен. Внушенный сон-отдых между тренировками может быть продолжительнее – до 40–60 мин.

Чрезвычайно полезен перевод внушенного сна в естественный. Он значительно повышает эффект восстановления, помогает бороться с бессонницей, снижает невротические явления. После внушения чувства покоя и расслабления спокойным, очень тихим голосом тренер или психолог говорит: «Сонливость все больше и больше... Желание спать нарастает, усиливается... Хочется спать... спать... спать...». Произнося слово «спать», надо постепенно переходить от констатации к внушению состояния. Если это получается, то следует закрепить эффект:

«Вы спите хорошим, восстановительным сном... Все подчинено восстановлению, отдыху... Организм отдыхает, отдыхают мозг, нервы, мышцы... Мой голос больше не будет звучать... Вы спите естественным сном». Наутро надо обязательно выяснить без посторонних, как спал спортсмен, что ему мешало, оценить работоспособность спортсмена и поддержать его заинтересованность в данном методе восстановления [3].

Также нами проводились групповые занятия, в ходе которых спортсмены делились на группы, состоящие из 3 человек. Перед каждой группой ставилось задание: один участник выполнял функции психолога, производя внушение, направленное на восстановление функциональных сил организма спортсмена. Второй участник был объектом внушения. Третий участник являлся сторонним наблюдателем, фиксирующим допущенные ошибки,

и обращал на них внимание после окончания гипносуггестивного воздействия. Таким образом, нами ставилась цель сформировать у спортсменов практические навыки, которые они смогут использовать во взаимодействии, без помощи психолога.

**Выводы из проведенного исследования.** Во-первых, по результатам проведенного исследования мы можем отметить следующие показатели и положительную динамику таких исследуемых нами критериев, как психическая надежность и самооценка волевых качеств спортсменов, их самочувствие, активность и настроение значительно улучшились. Также заметно вырос общий уровень спортивных достижений. В группе значительно выросли работоспособность и способность спортсменов быстро восстанавливаться после тяжелой физической и психологической нагрузки.

Во-вторых, в настоящее время в научных исследованиях, посвященных психологическому сопровождению спортивной деятельности, в недостаточной степени уделяется внимание такому направлению, как методы гипнотического воздействия на спортсменов. В свою очередь, при условии правильно построенной грамотной организации по внедрению и дальнейшему практическому использованию данных методов в психолого-педагогической системе отечественного спорта, представляется возможным значительно повысить уровень спортивных достижений украинских спортсменов, в том числе и на международной арене.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Иванов О.А. Многоликий гипноз / О.А. Иванов. – Изд. 3-е, перераб. и доп. / О.А. Иванов. – М. : Профит Стайл. – 2007. – 144 с.
2. История психологии : [конспекты лекций] / кн. подгот. С.А. Векиловой. – М. : АСТ ; СПб. : Сова, 2005. – 156 с.
3. Кадочников А.А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою. Серия «По системе спецназа». / А.А. Кадочников. – Изд. 2-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 160 с.
4. Маклаков А.Г. Общая психология: ответы на экзаменационные билеты / А.Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2008. – 224 с.
5. Найдиффер Р. Гипноз / Р. Найдиффер // Психология спорта : [хрестоматия] / сост. А.Е. Тарас. – М. : АСТ ; Харвест, 2007. – С. 248–277.
6. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз / А.П. Слободяник. – 4-е изд., испр. и доп. – К. : Здоров'я, 1982. – 373 с.
7. Словарь для начинающего психолога / под ред. И.В. Дубравиной. – 2 изд. – СПб. : Питер, 2008. – 160 с.