

БОРИСЕВИЧ ДЕНИС ВЛАДИМИРОВИЧ

**ГИПНОЗ И ВДУШЕНИЕ В ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ
(ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВДУШАЕМОСТИ
ЛИЧНОСТИ КАК РЕСУРС ОПТИМИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНА)**

Монография

Интернет издание
(исправленное и дополненное)

2020

УДК 159.962

ББК 88.287.2

ГРНТИ 15.81.45

Б 84

Рецензенты:

Н.Н. Обозов – доктор психологических наук, профессор (Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (РАНХиГС))

Борисевич Д.В.

Б 84 Гипноз и внушение в психорегуляции спортсменов (психологические особенности внушаемости личности как ресурс оптимизации процесса подготовки спортсмена): монография/ Д.В. Борисевич. – Интернет издание (исправленное и дополненное) – 111 с.

ISBN 978-613-9-85472-1

Представлен анализ современных научных исследований в области применения и использования гипноза и внушения в отечественном и зарубежном спорте, выявлены и изучены конструктивные способы и методы психологической диагностики внушаемости и гипнабельности спортсменов и их применение с целью достижения высоких спортивных результатов. Монография рассчитана на широкий круг читателей: преподавателей и студентов спортивных вузов, аспирантов, научных сотрудников, спортивных тренеров, спортивных психологов, а также всех кто желает быть на острие получения новых знаний и умений.

УДК 159.962

ББК 88.287.2

ГРНТИ 15.81.45

© Борисевич Д.В., 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНОВ ВНУШЕНИЯ И ВНУШАЕМОСТИ ПО МАТЕРИАЛАМ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ.....	11
1.1. Феноменология внушения и внушаемости.....	11
1.1.1. Виды и методы внушения в психической регуляции.....	17
1.1.2. Психофизиологические теории внушаемости.....	21
1.2. Психофизиологические основы внушения и внушаемости.....	27
1.2.1. Внушение как метод психолого-педагогического воздействия на личность спортсмена.....	27
1.2.2. Модель механизма, особенности и способы конструирования внушения	36
1.2.3. Теоретико-практические подходы диагностики внушаемости личности в спортивной практике.....	40
1.3. Выводы по первой главе.....	48
ГЛАВА II. МЕТОДЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВНУШАЕМОСТИ И ГИПНАБЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ.....	51
2.1. Методы исследования.....	51
2.2. Организация исследования.....	59
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВНУШАЕМОСТИ И ГИПНАБЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ.....	62
3.1. Результаты исследования и анализ полученных данных.....	62
3.2. Выводы по третьей главе.....	84
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	85

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	87
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	88
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	102

ВВЕДЕНИЕ

Перспективы применения и использования гипноза, а также психолого-педагогического внушения в аспекте оптимизации процесса психорегуляции спортсменов научно обоснованы и успешно применялись в практике подготовки спортсменов с 50 гг. прошлого века. Однако современные тенденции подготовки спортсменов и скандалы, связанные с употреблением и распространением допинга в российском и мировом спорте сигнализируют об отсутствии конструктивных психолого-педагогических подходов в регуляции у спортсменов собственных психических и физических ресурсов экологичными способами. Применение в подготовке спортсменов гипноза и внушения слабо представлены в отечественном спорте, а малочисленные исследования в этой области не всегда конструктивны, поскольку многие исследователи, не всегда компетентны в области применения внушения и гипноза и зачастую не учитывают взаимосвязи и динамические составляющие внушаемости и гипнабельности, свойственные каждой отдельной личности.

Учитывая вышеизложенное, представляется логичным и актуальным вынести на обсуждение широкому кругу заинтересованных в данной проблематике людей научную монографию, в основе которой лежат материалы теоретико-практического исследования, предпринятого автором, послужившим основанием для написания и успешной защиты магистерской диссертации на кафедре психологии НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта в 2017 году.

Научно-исследовательские материалы, представленные в данной монографии, актуализируют и научно обосновывают значимость применения гипноза и внушения в процессе спортивной подготовки, позволяют обосновывать психолого-педагогические подходы к диагностике индивидуального уровня внушаемости и гипнабельности спортсменов, что позволило подтвердить гипотезу о том, что большинство высококвалифицированных спортсменов-единоборцев обладают внушаемостью не ниже среднего уровня. Данные обстоятельства актуализируют высокие

перспективы использования в физической подготовке и психорегуляции спортсменов методов гипноза и психолого-педагогического внушения, с целью усиления и оптимизации их физических и психических ресурсов.

В работе представлен анализ современных научных исследований в области применения и использования гипноза и внушения в отечественном и зарубежном спорте, выявлены конструктивные способы и методы психологической диагностики внушаемости и гипнабельности. Оригинальность и новизна полученных результатов, научных и технологических решений связана с разработанным и представленным новым подходом к проведению психологической диагностики внушаемости спортсменов в рамках психологии спортивных достижений, высокой статистической значимости представленного исследования и использованием редких и высоковалидных методов диагностики внушаемости и гипнабельности.

По теме научного исследования опубликованы статья в журнале рекомендуемом ВАК и тезисы в сборниках РИНЦ:

- Бирюкова Г.М., Борисевич Д.В. Феномен внушаемости в аспекте оптимизации процесса подготовки спортсменов / Спортивный психолог №3 (42) 2016. – С. 25-29);

- Борисевич, Д.В. Психолого-педагогическое внушение как способ повышения конкурентоспособности спортсменов / Д.В. Борисевич // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации" (24 - 26 ноября 2017г.) / ред. коллегия С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. - Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2017. - С. 291-295.

Основные результаты исследования были представлены на конференциях: Международные («Человек в мире спорта» – 2016, «Ананьевские чтения» – 2016, «Психология XXI века» – 2018, «Безопасный спорт – 2019»), всероссийская (Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации – 2017).

Авторские модификации проб внушаемости «Градусник» и «Рычаг» успешно прошли клиническую апробацию на базе медицинского Центра «Наркология» в г. Челябинске в период с июня 2016 по ноябрь 2017 г., и психолого-педагогическую апробацию на базе кафедры психологии НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта в декабре 2017 г.

Психологические особенности индивидуального уровня и качественной составляющей внушаемости личности в аспекте оптимизации процесса подготовки спортсменов относится к числу теоретико-практических проблем, недостаточно изученных и слабо представленных в современной науке. Так, до сих пор отсутствуют общепризнанные научным сообществом методы и приемы, а также профессионально обоснованные в аспекте психологических подходов к осмыслению феномена «внушаемость» научно-доказательные результаты и закономерности, позволяющие выявлять степень надежности применения тех или иных суггестивных приемов в рамках спорта высших достижений.

В связи с вышеуказанным, в условиях высокой конкурентной борьбы за спортивные достижения, психологическая подготовка как спортсменов, так и тренеров становится одним из приоритетных направлений в развитии современного российского спорта. Складывающаяся ситуация актуализирует необходимость продолжения поиска, разработки и внедрения эффективных средств психической регуляции спортсменов экологичными способами на фоне высокоэффективных методов психологической диагностики.

Вышеизложенные обстоятельства и являются основанием для подтверждения актуальности заявленной темы работы.

Цель данного исследования - разработать и апробировать конструктивную методику диагностики индивидуального уровня внушаемости высококвалифицированных спортсменов различных видов единоборств.

Теоретическая и практическая значимость исследования обусловлена необходимостью изучения индивидуального уровня внушаемости личности высококвалифицированного спортсмена для оптимизации процесса его

подготовки с использованием психолого-педагогического внушения. Данная работа вносит определенный вклад в развитие теоретико-практических подходов к исследованию феномена внушаемости личности спортсменов, а в теоретической плоскости демистифицирует внушение и гипноз как в психолого-педагогическом, так и в социальном аспектах, что позволяет использовать методы внушения более эффективно и широко. Методика диагностики индивидуального уровня внушаемости спортсменов различных видов единоборств позволяет в практическом плане осуществлять профессионально-грамотный подбор средств и методов психорегуляции и психокоррекции для оптимизации процесса подготовки спортсменов к достижению высоких результатов.

Научная новизна представленной темы лежит в разработке и апробации конструктивных методов диагностики индивидуального уровня внушаемости личности спортсменов с учетом их гипнабельности, что позволяет оптимизировать процесс психорегуляции и психокоррекции, подбирать индивидуальные психолого-педагогические методы воздействия на спортсменов, и способствовать повышению уровня их спортивных достижений.

Объектом исследования является индивидуальный уровень внушаемости и гипнабельности личности спортсменов (мужчин) различных видов единоборств имеющих спортивные звания (КМС, МС, МСМК).

Предметом исследования являются психолого-педагогические подходы к определению индивидуального уровня внушаемости и гипнабельности спортсменов различных видов единоборств.

Исследование проводилось на базе кафедры психологии НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта в период с 2015 по 2017 г.

В исследовании использовались следующие методики:

1. Тест «Внушаемость» (Клаучек С.В., Деларю В.В.) – скрининговый метод для выявления склонности к развитию индуцированных состояний.
2. Авторская модификация пробы на внушаемость «Градусник».
3. Авторская модификация пробы на внушаемость «Рычаг».

4. Шкала-опросник на определение уровня гипнабельности Харьковского НИИ неврологии и психиатрии им. В. П. Протопопова.

5. Классификация стадии и степени глубины гипнотического сна Е. С. Каткова.

Задачи исследования:

1. Подбор методического материала на основе изучения первоисточников и профессионально-логического анализа основной специальной литературы.

2. Проведение практического исследования по диагностике и изучению внушаемости и гипнабельности личности спортсменов.

3. Разработка и апробация методики диагностики индивидуального уровня внушаемости и гипнабельности спортсменов и определение алгоритма применения выделенных методов в деятельности спортивного психолога и тренера.

Гипотеза исследования: разработка методики диагностики внушаемости и алгоритма применения выделенных методов, является конструктивным способом определения индивидуального уровня внушаемости личности спортсмена.

Основные положения:

1. Индивидуально сконструированное вербальное гетеровнушение с ответными идеомоторными реакциями испытуемого может являться объективной характеристикой при определении уровня внушаемости спортсменов.

2. Уровень гипнабельности может являться объективным показателем в определении уровня внушаемости.

3. Использование одного метода диагностики внушаемости не дает надежного и достоверного результата.

4. Большинство спортсменов различных видов единоборств обладают внушаемостью не ниже среднего уровня.

Безусловно отразить широту и возможности применения гипноза в психологической подготовке, психологической регуляции и психологической коррекции спортсменов в данной работе не представлялось возможным в виду узкой направленности проводимого исследования, поэтому в ближайшей перспективе автором готовится к изданию полноценная книга по гипнозу в которой отдельной главой будет представлен гипноз в спорте. Для интересующихся исследованиями магистра психологии, гипнолога Д.В. Борисевича публикации представлены на официальном сайте: <https://classic-hypnos.ru>

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНОВ ВНУШЕНИЯ И ВНУШАЕМОСТИ ПО МАТЕРИАЛАМ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

1.1. Феноменология внушения и внушаемости

Внушение и внушаемость играет важную роль в психической, физиологической и эмоциональной жизни человека, способствует развитию познавательных процессов, влияет на память и запоминание и является одним из наиболее незаметных видов воздействия на человека, его психику и поведение.

Использование внушения для активизации психической и эмоциональной жизни человека идет с глубины веков. Древний целитель Ибн Сина, известный как Авиценна, говоря об имеющихся у врача орудиях (слово, растение и нож), поставил «слово» на первое место и не случайно (Линецкий М. Л. Внушение и мы. (Наука и прогресс), М.: Знание, 1983. 96 с.). Несмотря на это, феноменология внушения до сих пор не имеет общей модели и опирается на различные теории. Первые западные исследования теории внушения были, в основном, описательными и представляли собой весьма размытые понятия.

Первые попытки научного определения внушения предложил Д. Брэд. Прямым воздействием слова Брэд достигал высокой потери чувствительности, что сделало возможным проводить хирургические операции. Внушенный сон Брэд назвал гипнозом (от греч. — сон). Долгое время гипноз и внушение были синонимами. Ж. Льебо под внушение понимал представления, вызываемые словами или жестами, следствием которых в человеке возникали психические или физические явления. И. Бернгейм описывал внушение как способ передачи идеи или представления воспринимаемого мозгом и считал, что в основе гипноза лежит феномен внушаемости (Рожковский Г.В., Внушаемость и гипнабельность у больных хроническим алкоголизмом / Дисс. кандидата мед.

наук: 14.00.18 / Одесский медицинский институт им. Н. И. Пирогова. Одесса: 1984. 162 с.). А. Форель трактовал внушение, как динамическое изменение нервной системы. А. Моль описал внушение как воздействие, вследствие которого результат обуславливается тем, что вызвало представление о его наступлении (Бехтерев В. Гипноз. Внушение. Телепатия. М.: Книжный клуб Книговек; Спб.: Северо-Запад, 2014. 416 с.). Взаимосвязь влияния внушения с аффективностью предложил Э. Блейер. По его определению, характер влияния внушения тождественен характеру влияния аффектов. В результате аффективной окраски мысли и возникающей ассоциации создаются хорошие условия для восприятия мысли без критики. Внушаемость же является частичным проявлением аффективности (Блейер, Э. Аффективность, внушение, паранойя / Э. Блейер. М.: Центр психол. культуры, 2001. 207 с.). Э. Куэ считал, что внушение есть самовнушение и гетеровнушение становится мотивом самовнушения. Д. Элман определял внушение как диссоциацию между сознанием и подсознанием. М. Эриксон, внесший существенный вклад в мировую психотерапию, обратил внимание, что методы прямого внушения не всегда действуют на пациента ввиду его сопротивления. Эриксон разработал техники замешательства для преодоления психологической защиты и техники косвенного внушения в виде историй и рассказов, в которых пациент находил ассоциации со своей проблемой и принимал рассказ, как внушение. Эриксон использовал сопротивление человека для погружения в транс, много раз демонстрировал на публике внушение методом пантомимы с помощью жестов людям, не знавшим английского языка. Его многочисленные практические эксперименты и техники, которые Эриксон не пытался описать в теории, легли в основу создания нового направления в психологии и психотерапии – эриксоновского гипноза.

Глубокую научную работу в области физиологии психических процессов провел И.М. Сеченов. Он внес существенный вклад в мировую физиологию и психологию, открыв науке нервные процессы торможения и расширив теорию рефлекса. Сеченов впервые своими исследованиями показал, что нервная

система и головной мозг оказывают не только возбуждающее воздействие, но и тормозящее. В механизмах мышления Сеченов обращает внимание на процесс торможения как способ сохранения в головном мозге психических актов на внешние действия. Этот процесс преобразования внешнего во внутреннее был назван «интериоризацией» и стал важным объяснительным принципом поведения на внешние раздражители. Сеченов ввел модель психического акта в облик рефлекторного кольца, которую в будущем расширил Н.А. Бернштейн. По Сеченову совокупность внешних актов мозговой деятельности предшествует одному явлению – мышечному движению. Сеченов дал физиологическое определение ассоциации как непрерывному ряду касаний конца предыдущего рефлекса с началом последующего. Таким образом, конец рефлекса есть движение, а его спутник – мышечное ощущение. Ученый приводит пример человека способного вызвать у себя гусиную кожу в теплой комнате путем простого воображения, что ему холодно (Сеченов, И.М. Психология поведения: избранные психологические труды / И.М. Сеченов. Издание 2-е, стереотипное. Москва: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1997. 320 с.). В этом он видит идентичность воображения и реального чувственного возбуждения, что и является внушением. И.М. Сеченов не занимался исследованиями внушения, однако он способствовал становлению научному представлению о физиологии феномена внушения и его связи с ассоциациями.

Существенный вклад в определение механизмов внушения и его терминологии внес В.М. Бехтерев. По определению Бехтерева, внушение – это прививание психических состояний одного лица другому в обход воли принимающего и нередко без осознания с его стороны (Бехтерев В.М. Внушение и его роль в общественной жизни / В.М. Бехтерев. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 256 с.). Бехтерев связывал внушение с верой, эмоциями и воображением. По его представлению, вера пробуждает эмоциональное воображение прокладывающее путь внушению (Линецкий М. Л. Внушение и мы. (Наука и прогресс), М.: Знание, 1983. 96 с.). В. М. Бехтерев посвятил много

лет глубокому клиническому и экспериментальному исследованию феномена внушения и впервые вывел практическое использование внушения за пределы медицины, предначертал его роль использования в педагогике и общественной жизни, заложив фундамент изучения социально-психологического значения внушения. Бехтеревым была проанализирована роль внушения в межличностных отношениях, его отличие от убеждений и о влиянии внушения на происхождение психических эпидемий. По словам В. М. Бехтерева внушение в целом является актом гораздо более распространенным, нежели гипнотическое внушение, так как оно проявляется в бодрствующем состоянии и при этом в жизни встречается везде и всюду. Гипноз же, по В. М. Бехтереву, представляет собой искусственно вызванный видоизмененный физиологический сон, при котором, однако, сохраняется контакт с гипнотизером.

Точные описательные и ясные представления о механизмах гипноза и внушения сформировал И.П. Павлов. Внушение по Павлову происходит посредством воздействия словом через вторую сигнальную систему на первую сигнальную систему и далее на подкорку. Изменения на подкорке в свою очередь и изменяют регулируемые ею вегетативно-соматические функции (Буль П.И., Гипноз в клинике внутренних болезней: опыт психотерапии-гипноза и внушения в клинике / П. И. Буль. Издание третье. Москва: URSS: ЛЕНАНД, 2015. 237 с). Павлов смог объяснить исключительное значение слова в физиологии нервных процессов и влиянии речи в психотерапии. Ученик и последователь Павлова, К.И. Платонов полагал, что речевое воздействие при определенных условиях может влиять на любые функции в организме человека. В своей монографии Платонов писал: «всякое слово как раздражитель является безразличным для человека до тех пор, пока в коре его мозга не возникла условнорефлекторная связь между этим словом». По мнению Платонова, физиологическими предпосылками внушаемости является снижение тонуса коры больших полушарий, вследствие чего внушаемость непостоянна, изменчива и динамична (Платонов, К. И. Слово как физиологический и

лечебный фактор. Вопросы теории и практики психотерапии на основе учения И. П. Павлова / К. И. Платонов. М.: Гос. изд. мед. лит., 1962. 530 с.). Платонов один из первых использовал гипноз и внушение в работе со спортсменами, доказав экспериментально эффективность использования внушения и гипноза в спортивной деятельности. Работу по применению внушения в спортивной практике продолжил последователь Платонова – В.В. Кузьмин. Кузьмин в работе со спортсменами использовал «внушенный сон-отдых по Платонову». В процессе своих исследований Кузьмин обратил внимание на то, что воздействие неосторожно сказанного тренером слова спортсмену может быть источником его психогенных расстройств, поскольку пройдет, как внушение. Вклад в теорию механизма внушения оказал А.М. Свядоц, сформулировав верификационную концепцию, как способность мозга проверять внушаемую информацию на достоверность и степень значимости для субъекта. Попытку формулировки внушения и его популяризации в педагогическом процессе сделал И.Е. Шварц. По определению Шварца внушение – это психическое воздействие, воспринимаемое субъектом без критики, но имеющее значение для его мотивов, установок, деятельности и представлений. Шварц доказал, что внушение может использоваться в педагогическом влиянии на личность, а его эффективность зависит от степени внушаемости. Внушаемость по Шварцу, это динамическое свойство личности, выраженное неосознанной реакцией на внушающее воздействие. Шварц выявил три степени внушаемости (низкая, средняя, высокая) и создал модель механизма внушения. А.Ц. Пуни определял самовнушение как идеомоторную реакцию и считал, что с его помощью можно эффективно развивать двигательные качества спортсменов (Кузьмин, В. В. Спорт и гипноз: (Метод. разработка в помощь лектору) / В. В. Кузьмин, канд. биол. наук, доц.; О-во «Знание» РСФСР. Иван. обл. организация. Учеб. метод. совет по пропаганде мед. знаний. Иваново: [б. и.], 1970. 50 с.). А.В. Алексеев использовавший внушение в спортивной практике определяет его как воздействие на психику воспринимаемое «на веру» беспрекословно. Для достижения высоких результатов внушения Алексеев считает важным

определять особенности личности спортсмена и его внушаемость.

Проведя анализ обзора иностранной и отечественной научной литературы можно подойти к формулировке определения терминов «внушение» и «внушаемость», а также словосочетания «субъект и объект внушения».

Внушение или «суггестия» (присоединять, прибавлять, присовокупить) – это психологическое воздействие субъекта внушения на объект внушения, осуществляемое с помощью вербальных (слов) и невербальных средств (жестов, мимики и пр.) результатом которого информация, чувства, эмоции и другие психофизические состояния воспринимаются объектом без критики сознания.

Внушаемость (суггестивность) – это динамичное свойство психики, выраженное в восприимчивости к внушению, определяемое субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться внушающему воздействию или готовность изменить поведение не на основании разумных, логических доводов, а по требованию или желаний, исходящих от себя, другого лица или группы лиц. При этом сам человек не отдаёт себе ясного отчёта во внешнем воздействии, считая свои действия и поступки результатом собственного выбора. Таким образом, внушаемость является процессом саморегулирования личности под воздействием внешней среды.

Внушаемость может усиливаться под влиянием следующих факторов: конформность, неуверенность в себе, боль, низкая самооценка, чувство собственной неполноценности, покорность, робость, стеснительность, доверчивость, тревожность, впечатлительность, слабость логического мышления, авторитет суггестора, эффект неожиданности, влияние группы или толпы, медленный темп психической деятельности, состояние транса.

Внушаемость зависит от возраста, а дети более внушаемы, чем взрослые. С возрастом внушаемость снижается (Платонов, К. И. Слово как физиологический и лечебный фактор. Вопросы теории и практики психотерапии на основе учения И. П. Павлова / К. И. Платонов. М.: Гос. изд. мед. лит., 1962. 530 с., Буль П.И., Основы психотерапии / П. И. Буль. Москва:

URSS, 2015. 308 с, Варшавский К.М. Гипносуггестивная терапия (лечение внушением в гипнозе). Л.: Медицина, Ленингр. отд., 1973. 192 с., Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз / Слободяник А. П., Киев, «Здоров'я», 1977. 480 с.). Внушаемость может оказаться избирательно повышенной в случаях определенного круга представлений (Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. 2. доп. и перераб. изд. СПб. [и др.]: Питер, 2000. 1019 с.).

Субъект внушения в современной научной литературе принято называть – суггестором, объект внушения – суггерентом.

Термин «раппорт» принято определять как связь между субъектом и объектом внушения.

Завершая текущий параграф, можно сделать вывод о том, что методы внушения достаточно объемно представлены в теоретических и практических разработках в психологии, психотерапии, педагогике, спорте, однако современные теории внушения не имеют общепринятой единой психофизиологической характеристики и модели, а лишь формируют целостное понимание и представление о механизмах, способах внушения и его высокой эффективности.

1.1.1. Виды и методы внушения в психической регуляции

Попыток классификации методов и видов внушения достаточно много, причем методы внушения взаимосвязаны между собой. Выделив все представленные в специальной научной литературе виды и методы внушения, используемые в психической регуляции на основе различных классификаций, можно определить основные виды внушения в группы, скомпоновав их по различным принципам использования и применения:

- а) по природе воздействия - гетеровнушение (гетеросуггестия) или самовнушение (аутосуггестия);
- б) по количественному принципу - индивидуальное или групповое;

в) по содержанию - вербальное (словесное) или невербальное (бессловесное);

г) по оснащению - аппаратурное или безаппаратурное;

д) по виду использования - контактное или бесконтактное.

Поскольку методы внушения относятся к методам психорегуляции, имеет смысл представить методы психорегуляции в виде схемы (см. Рис. 1), предложенной В.П. Некрасовым.



Классификация методов психорегуляции (по В.П. Некрасову)

Рисунок 1 – Классификация методов психорегуляции (по В.П. Некрасову)

Гетеросуггестивные методы внушения подразумевают внушение от другого лица и подразумевает наличие субъекта и объекта внушения. Методы гетеровнушения реализуются как в бодрствующем состоянии, так и в измененном состоянии сознания и направлены на регуляцию психических состояний. Эффективность гетеровнушения определяется компетентностью, авторитетом и опытом субъекта внушения и личностными качествами объекта внушения.

Аутосуггестивные методы внушения подразумевают субъект и объект внушения, представленным в одном лице. Самовнушение определяется как способ саморегуляции своего психофизического состояния через внушение

самому себе определенных образов, эмоций, чувств, состояний, движений. Самовнушение может реализовываться разными техниками: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, гипноидеомоторная тренировка, психомышечная тренировка, биологическая обратная связи, техника «Ключ», аутогипноз и др. Однако, следует отметить, что использование самовнушения требует высокую самоорганизацию личности для борьбы с внутренними колебаниями. При использовании аутогипноза предварительно необходимо реализовать постгипнотическое внушение в гетеросуггестии (Б.Д. Карвасарский, Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. 2. доп. и перераб. изд. СПб. [и др.]: Питер, 2000. 1019 с.).

Поскольку механизмы и способы гетеровнушения и аутовнушения идентичны и в их основе лежат одинаковые механизмы, мы будем рассматривать их в общем описании.

Вербальные методы внушения основаны на факторах словесного воздействия на личность и могут быть гипносуггестивными и в бодрствующем состоянии. К гипносуггестивным методам можно отнести: а) внушение в состоянии гипноза; б) внушение в измененных состояниях сознания: идеомоторной тренировки; в) внушение в медикаментозном сне. Внушение в бодрствующем состоянии происходит путем направленной беседы. К ним можно отнести направленное убеждение, императивные приемы, эффект плацебо и др. (В.А. Маргазин, Руководство по спортивной медицине / под ред. В.А. Маргазина. СПб.: СпецЛит, 2012. 487 с.).

Невербальные методы внушения основаны на факторах первосигнальных стимулах при воздействии на личность и могут быть:

- аппаратные – внушение с использованием технических средств, которые, в свою очередь, делятся на контактные и бесконтактные;
- контактные – на тело накладываются электроды, наушники и др. средства - суггестор может быть в контакте с суггерентом;
- бесконтактные – нет механического контакта с телом и суггестор может не находиться рядом с суггерентом (аудиовизуальные воздействия,

ритмостимуляция светом, цветом, термовоздействие, пантомима, жесты, мимика, СМИ и др.).

- безаппаратурные – акупрессура, психофармакология, дыхательные упражнения, идеомоторные движения и др.;

Далее внушение можно классифицировать по способу воздействия: открытые и закрытые.

Открытое (прямое) внушение – индуцирует конкретные цели и действия прямой направленностью. Объект внушения знает о воздействии на него и не возражает.

Закрытое (косвенное) внушение – производит завуалированное воздействие, скрывая цель и направленность. Объект внушения не знает о воздействии или не осознает цель воздействия.

Следующий этап - классификация внушения по временным интервалам воздействия на объект внушения и его ответной реакции: непосредственное и отсроченное.

Непосредственное внушение формирует ответную реакцию непосредственно после внушающего воздействия.

Отсроченное внушение формирует ответную реакцию на внушающее воздействие спустя определенный суггестором временной интервал.

Далее внушение можно классифицировать по длительности сохранения индуцированного воздействия: длительное и кратковременное.

Длительное внушение определяется сохранением внушенного действия в течение продолжительного интервала времени.

Кратковременное внушение определяется небольшим интервалом внушенного действия.

По содержанию воздействия внушение принято делить на специфическое и неспецифическое.

Специфическое внушение определяется индуцированием конкретных идей, образов, реакций для замещения существующих и базируется на мотивации объекта.

Неспецифическое внушение определяется провоцирующим воздействием на объект внушения, с целью изменения психического состояния или настроения, как положительного, так и отрицательного характера (Е.П. Ильин, Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2002. 512 с).

1.1.2. Психофизиологические теории внушаемости

В данном параграфе рассматриваются основные психологические и физиологические теории внушаемости, имеющие функциональную модель, базирующиеся на экспериментальных исследованиях и практической применимости и эффективности. Как было отмечено выше, внушаемость (суггестивность) – это динамичное свойство психики, выраженное в восприимчивости к внушению под воздействием исходящем от себя, другого лица или группы лиц. Внушение при воздействии на психику реализуется посредством определенного механизма восприятия. Информация, поступающая от суггестора в вербальном или невербальном виде перекодируется в психике суггерента и воспринимается или отражается им. Современные теории внушаемости не дают исчерпывающего ответа о механизме восприятия и физиологии внушения.

Цепочки нервных импульсов обеспечивают способность восприятия звука, света, ощущений в виде закодированных сигналов. Как мозг декодирует (расшифровывает) эту информацию - задача завтрашнего дня. Также учеными еще не прояснен комплекс нервных процессов, формирующий модель будущего на основе экстраполяции мозгом новых «следов» восприятия на фоне предшествующего опыта индивида (Н.А. Бернштейн, Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды / под ред. В.П. Зинченко. 2 е изд., М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2004. 688 с.).

На чем основывается обратная связь между суггестором и суггерентом, возникающая в форме раппорта, дает физиологическая теория внушения И. П.

Павлова. Внушаемость на физиологическом уровне понимается И.И. Павловым как переход клеток головного мозга в фазу «торможения», в результате чего возникает «разорванность» работы всей коры и снижение тонуса. Появляется «зона раппорта» как очаг возбуждения в зоне торможения коры головного мозга. Павлов считал внушаемость естественным состоянием психики человека. Учение Павлова, с одной стороны, вскрыло основные физиологические механизмы внушаемости, с другой стороны, показало сложность этого процесса.

К.И. Платонов, последователь учения Павлова, физиологическим механизмом внушаемости считал способность «оживления» прошлого опыта, эмоций у субъекта на фоне внешнего или внутреннего воздействия, в результате которого возникают новые вторичные корковые временные связи. Эти процессы проявляются снижением тонуса коры головного мозга и способностью анализировать.

Следующим вариантом теории внушаемости следует рассмотреть концепцию установки Д.Н. Узнадзе. По мнению Узнадзе, установка – это психическое состояние, возникающее у индивида в зависимости от потребности и воздействия удовлетворяющего эти потребности, где побуждением выступает не внешнее воздействие, а внутренняя потребность. (И.Е. Шварц, Внушение в педагогическом процессе: учебное пособие для спецкурса / И.Е. Шварц. Пермь: [б. и.], 1971. 420 с).

Верификационная теория внушения А.М. Свядоща базируется на концепции процессов верификации информации на степень достоверности. Внушающее воздействие подвергается анализу на соответствие сформированному алгоритму неосознаваемой оценки на достоверность и значимость, благодаря чему организм ограждается от неадекватной реакции на внешние раздражители (А.М. Свядощ, Неврозы / А. М. Свядощ. 3. изд., перераб. и доп. Москва: Медицина, 1982. 366 с.).

По теории Б.Ф. Поршнева вторая сигнальная система сформировалась как способность принуждения между индивидуумами: что не делать и что делать.

По его модели личность в процессе внушения интериоризирует свои реальные отношения с другими индивидами, сопоставляя внутри себя с ними и меняя благодаря этому собственную деятельность (Т.И. Ахмедов, М.Е. Жидко, Психотерапия в особых состояниях сознания: (История, теория, практика) / Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко. Москва: АСТ; Харьков: Фолио, 2003. 766 с.).

Модель М. Эриксона (милтон-модель) основана на восприятии внушения через перегрузку доминирующего полушария мозга, вводя человека в измененное состояние сознания, используя логическую или сенсорную перегрузку либо апелляцию к многозначности. В сущности милтон-модели лежит понятие функциональной асимметрии (несоразмерность) мозга — распределения психических функций между правым и левым полушариями. Согласно милтон-модели левое полушарие (у правой) является доминирующим, его функция состоит в оперировании вербально-знаковой информацией, логикой, чтением и счетом. Правое полушарие оперирует образами, ориентацией в пространстве, определением мелодий, звуков, распознаванием сложных объектов и формированием сновидений и фантазий. Оба полушария способны к восприятию и переработке слов и образов, однако левое полушарие - дискретно-аналитическое, а правое полушарие - интуитивно образное (Бэндлер Р., Гриндер Д., Трансформация: научно-популярное издание / Издательство «Флинта», Сыктывкар, 1999. 296 с.).

Интересной представляется модель внушаемости И.Е Шварца. Опираясь на методологию В.С. Мерлина, Шварц сформировал симптомокомплекс внушаемости по типам личности, представленными в Таблице 1 (И.Е. Шварц, Внушение в педагогическом процессе: учебное пособие для спецкурса / И.Е. Шварц. Пермь: [б. и.], 1971. —420 с.).

Таблица 1 – Внушаемость по типу личности

Трудновнушаемый	Легковнушаемый
<p>Сильный тип</p> <p>Быстрый темп психической деятельности</p> <p>Интроверт</p> <p>Высокая переключаемость и устойчивость внимания</p> <p>Скептический</p> <p>Нетревожный</p> <p>Упрямый</p> <p>Ригидный</p> <p>Необязательный</p> <p>Высокий уровень стремления к самовыражению</p> <p>Для познавательной деятельности характерно творческое мышление</p> <p>Стремление к самостоятельности в труде</p>	<p>Слабый тип</p> <p>Медленный темп психической деятельности</p> <p>Экстраверт</p> <p>Низкая переключаемость и устойчивость внимания</p> <p>Доверчивый</p> <p>Тревожный</p> <p>Податливый</p> <p>Флексибильный (гибкий)</p> <p>Исполнительный</p> <p>Низкий уровень стремления к самовыражению</p> <p>Для познавательной деятельности характерно репродуктивное мышление</p> <p>Стремление работать по образцу</p>

Нельзя не упомянуть модель физиологии эмоций К.С. Станиславского. Станиславский, опираясь на рефлекторные теории Сеченова и Павлова, говорил о неразрывной связи психического с физиологическим, субъективно переживаемого состояния с его внешним выражением. Станиславским в книге «Работа актера над собой» созданы приемы намеренного воспроизведения эмоций и чувств. По Станиславскому субъект формирует нужное состояние не по рассказу, а по эмоциям, движениям, подчеркивая, что сложные психологические ситуации выражаются через физические ощущения, движения

и язык тела. Таким образом, концепция внушаемости формируется на воспроизведении физических и эмоциональных актов, которые через язык тела проникают в психику и создают нужное психическое состояние (П.В. Симонов, Метод К.С. Станиславского и физиология эмоций / Акад. наук СССР. Инст высш. нервной деятельности и нейрофизиологии. Москва: Издво Акад. наук СССР, 1962. 139 с.). Система Станиславского, опираясь на «моторику» безусловных и условных рефлексов путем произвольного вмешательства, способна менять течение вегетативных процессов, что может быть эффективно использовано в психокоррекции и тренировочной деятельности в спортивной практике.

Благодаря открытиям в нейробиологии Г.М. Шеперда, механизм восприятия внушения имеет модель запуска желез внутренней секреции и гормонального воздействия на нервную систему, мышечную коррекцию и поведение субъекта путем запуска стимуляторов через специфические сигналы: образов, представлений, символов, которые могут быть усилены звуками, запахами и тактильными ощущениями (Воронов И.А., Колесник, В.П. О механизмах суггестивного воздействия на двигательную систему человека (на примере спортивной деятельности) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 2 (132). С. 226, 232.).

Важным аспектом в изучении восприятия психолого-педагогического внушения, является понимание процессов сопротивления внушению. Сопротивление внушению называется контрвнушаемостью (контрсуггестия) – и проявляется в способности противостоять внушению.

Каждой личности характерна разная степень контрвнушаемости, которая зависит от авторитета суггестора и восприятия содержания воздействующей информации. И. З. Вельвовский выделил следующие виды контрвнушаемости: произвольная и непроизвольная, индивидуальная и групповая, общая и специальная.

1. Непроизвольная контрвнушаемость проявляется в виде критики, скепсиса и недоверия на бессознательном уровне.

2. Произвольная контрвнушаемость возникает в виде осознанной критики анализа содержания внушения.
3. Индивидуальная контрвнушаемость зависит от характера, темперамента, возраста и личного опыта индивида.
4. Групповая контрвнушаемость возникает в виде сопротивления группы и зависит от качественного и количественного состава, степени сплоченности, единства.
5. Общая контрвнушаемость возникает как общая критичность личности по широкому спектру внешних воздействий.
6. Специальная контрвнушаемость имеет узкую сферу действия, например, на конкретную информацию или на конкретного суггестора.

Контрвнушаемость изменчива и динамична. Объект внушения может иметь разную степень сопротивляемости как по отношению к разным субъектам внушения, так по содержанию информации.

Сильно внушаемые личности, если захотят, могут противостоять внушению, поэтому любое внушение есть самовнушение (Э. Куэ, Сознательное самовнушение как путь к господству над собой / Эмиль Куэ, предисл. и пер. с фр. М. Кадиша. Новосибирск: Сибирское Рериховское Общество, Издательский центр РОССАЗИЯ; М.: Амрита-Русь, 2005. 192 с.).

Внушение не должно противоречить моральным ценностям и убеждениям человека, иначе оно не реализуется даже в состоянии гипнотического сна (К.И. Платонов, Слово как физиологический и лечебный фактор. Вопросы теории и практики психотерапии на основе учения И. П. Павлова / К. И. Платонов. М.: Гос. изд. мед. лит., 1962. 530 с).

Условием сопротивления внушению может служить феномен диссоциации. Диссоциация является одним из механизмов психологической защиты. Согласно исследованиям Л. Йэтс и В. Нэшби, использовавших сетевую теорию эмоций и памяти Бауэра, механизм диссоциации построен по сетевой модели узловых связей в памяти, которые могут активироваться путем ассоциативных и эмоциональных связей. Межузловые связи активируют не

только возбуждение, но и торможение коры головного мозга. Причем активация через эмоциональные узлы выше, чем через ассоциативные. Диссоциация представляет собой активацию связей торможения, а ассоциация - активацию связей возбуждения (Б.М. Коган, Т.Е. Семина, Проблема диссоциации в психологии и психиатрии // Системная психология и социология. науч. практич. журн., 2010. Т. 1, № 2).

1.2. Психофизиологические основы внушения и внушаемости

1.2.1. Внушение как метод психолого-педагогического воздействия на личность спортсмена

Благодаря научному вкладу И.М. Сеченова, И.П. Павлова, В.М. Бехтерева, К.И. Платонова, Н.А. Бернштейна и др. актуальность и высокая эффективность внушения была научно доказана и обоснована в физиологии, медицине, психотерапии, психологии и других областях науки.

Исследования с применением психолого-педагогического внушения в спортивной практике (К.И. Платонов, В.В. Кузьмин, Е.П. Ильин, А.Ц. Пуни, Ю.Я. Горбунов, И.А. Воронов, В.И. Омеляненко, П.Л. Пономарев, Manning, G., Lindsay, P., Maynard P., Thomas O., Straub W., Bowman J.) доказательно обосновывают его актуальность, и значимость в повышении конкурентоспособности спортивной деятельности, улучшении психических, физических, технических и тактических качеств спортсменов.

Все тренеры и спортсмены осознано или неосознанно используют внушение (Л.Д. Гиссен, Психология и психогигиена в спорте. М., «Физкультура и спорт», 1973. 149 с.). Эффективность тренера может иметь прямую зависимость от того, насколько он хороший суггестор. Как известно, находясь в состоянии бодрствования, спортсмен может отвлекаться посторонними мыслями от процесса тренировки или вовсе воспринимать слова тренера критически, не соглашаясь с его замечаниями, поэтому в беседе и общении спортивного психолога или тренера со спортсменом могут содержаться

элементы вербального внушения (Кузьмин, В. В. Спорт и гипноз: (Метод. разработка в помощь лектору) / В. В. Кузьмин, канд. биол. наук, доц.; О-во «Знание» РСФСР. Иван. обл. организация. учеб. метод. совет по пропаганде мед. знаний. Иваново: [б. и.], 1970. 50 с).

Гетеровнушение и аутовнушение как способ психорегуляции, широко применяются в мировом спорте для улучшения психофизических качеств, снятия предстартовых волнений, развития волевых качеств и раскрытия физиологических резервов тела и релаксации у спортсменов. Некоторыми знаменитыми тренерами России в подготовке команды к соревнованиям привлекаются даже шаманы. Ирина Винер, по информации газеты «Комсомольская правда» за 2005 г., во время подготовки команды по художественной гимнастике к соревнованиям, привлекла ольхонского шамана, для помощи гимнасткам в расслаблении.

Западные исследования по использованию гетеровнушения и гипноза в спортивной практике мало представлены в отечественной научной литературе. Широкое применение внушения и гипноза в спортивной подготовке ведется в США. Некоторые спортсмены спустя время публично признаются об использовании техник внушения и гипноза в подготовках к соревнованиям. Константино Д'Амато (легендарный тренер по боксу), воспитавший чемпионов мира по боксу Флойда Патерсона и Майка Тайсона, считал, что 90 процентов бокса составляет психологический, а не физический аспект. Возможно поэтому в процессе подготовки Тайсона Д'Амато привлекал гипнолога и постоянно применял внушение. Когда Тайсону было пятнадцать лет, Д'Амато возил его к гипнотерапевту по имени Джон Хэлпин. С помощью гипноза Д'Амато давал Тайсону внушения: - «Ты – величайший в мире боксер, ты веришь, что тебе предстоят великие свершения. Это то, ради чего ты, на самом деле, родился, твой джеб – это оружие, ты Аттила и др.». Гипнотерапевт показал Д'Амато способ триггера, посредством которого он мог вводить Тайсона в гипнотическое состояние по необходимости. Иногда Кас будил Тайсона посреди ночи и давал ему внушение, которое он ощущал словно телепатически

попадающее в мозг (М. Тайсон, Беспощадная истина/ Майк Тайсон; пер. с англ. А.Б. Мовчан. – Москва: Издательство «Э», 2016. – 608 с.).

Утверждение Д'Амато о том, что большинство спортсменов признают, что от 60 до 90 процентов успеха зависит от умственного и психического мастерства, подтверждается и в работе Чарльза Гарфильда «Пиковая производительность», в которой он утверждает, что использование методов гетеровнушения, аутовнушения и гипноза в теоретической и прикладной спортивной практике на Западе описывают в своих научных трудах Ларс-Эрик, Brent Рушалл, Шейн Мерфи, Максвелл Мальц, Брайана Маккензи и др. Спортивное применение внушения и гипноза должно развиваться путем экспериментальных исследований и демистификации этих феноменов (Straub WF, Bowman JJ (2016) A Review of the Development of Sport Hypnosis as a Performance Enhancement Method for Athletes. J Psychol Clin Psychiatry 6(6), 2016.).

Гетеровнушение в отечественном спорте применяется достаточно давно. К.И. Платонов применял гипнотическое внушение для оказания помощи спортсменам. Исследования с применением психолого-педагогического внушения в спортивной практике (К.И. Платонов, В.В. Кузьмин, Е.П. Ильин, А.Ц. Пуни, Е.М. Хекалов) показывают его актуальность и значимость в повышении конкурентоспособности спортивной деятельности, улучшении психических, физических, технических и тактических качеств спортсменов. Причем гипотезу об ослаблении волевых качеств спортсменов при использовании гипнотического внушения опроверг В.В. Кузьмин. На протяжении 2-3 месяцев он погружал спортсменов фехтовальщиков в гипноз около 80-90 раз, в результате чего волевые качества спортсменов только улучшились, причем через несколько месяцев пять спортсменов из группы исследуемых получили звание мастера спорта (Кузьмин, В. В. Спорт и гипноз: (Метод. разработка в помощь лектору) / В. В. Кузьмин, канд. биол. наук, доц.; О-во «Знание» РСФСР. Иван. обл. организация. Учеб. метод. совет по пропаганде мед. знаний. Иваново: [б. и.], 1970. 50 с).

Значимость педагогического внушения широко отражена в работах И.Е. Шварца. Учитывая, что внушаемость у детей выше, чем у взрослых, спортивным психологам, тренерам и родителям, воспитывающим будущих спортсменов, использование внушения должно быть грамотным. Шварц считал важным выявление степени внушаемости для оценки образа поведения воспитанников с целью успешного выбора методов педагогического воздействия. Учитывая степень внушаемости, педагог способен использовать не изолированное воздействие, а целый комплекс мероприятий для достижения результата (И.Е. Шварц, Внушение в педагогическом процессе: учебное пособие для спецкурса / И.Е. Шварц. Пермь: [б. и.], 1971. 420 с.).

В исследовании Ю.Я. Горбунова, была доказана эффективность техники внушающего воздействия тренера на уровень проявления волевой активности спортсменов. Исследование проводилось в 2006-2008 г.г. в г. Для решения поставленных задач все тренеры, работающие со спортсменами, прошли специальную подготовку по практическому применению техники внушающего воздействия на спортсменов. Проведенное исследование по управлению развития волевой активности у спортсменов, построенного на основе внушающего педагогического воздействия тренера, показало возможность эффективного формирования волевой активности личности спортсменов. Обучение спортсменов методам самовнушения и использование тренером методов прямого и косвенного внушения показывают положительное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса (Горбунов, Ю.Я. Педагогическая техника внушающего воздействия тренера, направленная на развитие волевой активности спортсменов / Ю. Я. Горбунов, А. Ю. Горбунов, К. Б. Левин; Пермский гос. пед. ун-т // Теория и практика физической культуры. 2009. № 5. С. 42, 45.).

Опыт применения гипносуггестии в спортивной практике описывает доцент кафедры педагогики и психологии Дальневосточной государственной академии физической культуры Е.М. Хекалов. Приводим некоторые примеры из его практики:

Легкая атлетика. Д. С. 1-й разряд. 110 с/б. Лучший результат 15 сек. Отсутствует «атака 7-го барьера». Перенесена травма голеностопного сустава, полученная на 7-м барьере. С использованием гипносуггестии у спортсмена вызывалось образное представление прохождения дистанции на соревнованиях, где он показал свой лучший результат. Внушалось чувство уверенности в себе, жажда борьбы, «атака 7-го барьера». После использования внушения на первых соревнованиях сезона, не будучи в пике спортивной формы, он показал свой лучший результат - 15 сек.

Плавание. С. В. Кандидат в мастера спорта (КМС). Жалоба на сильное подавляющее волнение перед выступлением. Методом наблюдения получилось выявить типичные симптомы стартовой лихорадки. Во время проведения гипносуггестивного внушения у спортсмена получилось вызвать чувство уверенности в себе и спокойствие. На соревнованиях зоны Сибири и Дальнего Востока он выполнил норматив КМС в плавании брасом на дистанции 200 м, улучшив свой результат на 3 сек.

Конькобежный спорт. Б. О. 2-й разряд. Спортсменка обратилась с жалобой, что при входе на второй поворот (дистанция 500 м) ощущает «слабость в ногах», упадок сил. После применения внушения улучшила результат на 0,3 сек.

Тяжелая атлетика. С. А. КМС. Наблюдение выявило, что причиной проблемы получения МС является страх, в основе которого лежит самовнушение: «Короткие пальцы, не удержу штангу, она выскочит из рук». Спортсмену было проведено внушение на уверенность в успехе, вызывалось образное представление плотного охвата штанги. В результате на соревнованиях Сибири и Дальнего Востока спортсмен перевыполнил норматив мастера спорта на 7,5 кг. Следует отметить, что в дальнейшем у данных спортсменов не наблюдалось рецидивов, причем их результаты стабильно росли (Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учеб. пособие для студентов физкультур. вузов / Е.М. Хекалов. [2. изд.]. М.: Сов. спорт, 2003. 63 с.).

Не менее интересно исследования В. А. Доскина, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Горского по практическому применению внушенного сна в спортивной деятельности юных спортсменов. Было проведено 89 исследований среди 23 здоровых подростков (16 мальчиков и 7 девочек) в возрасте от 11 до 14 лет, имеющих I—III спортивный разряд по плаванию. После выполнения велоэргометрии в этой серии исследований спортсмены погружались на 10—15 мин в самовнушенный сон-отдых. Для успешного проведения суггестии все испытуемые предварительно проходили специальную длительную подготовку под руководством В. Б. Горского, во время которой вырабатывалась способность быстро погружаться в самовнушенный сон заданной длительности. Проведенные исследования показали, что использование эпизодов самовнушенного сна непосредственно в процессе физических нагрузок способствует более быстрому восстановлению функционального состояния юных спортсменов, а самое главное, позволяет преодолеть неблагоприятные психические сдвиги, характерные для начальных стадий утомления (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Горский, Практическое применение внушенного сна в спортивной деятельности юных спортсменов / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Горский // Вопросы психологии: издается с 1955 года / Ред. А.М. Матюшкин, А.В. Брушлинский. 1982. №4 июль, август 1982. С. 70, 75.).

Использование прямого преднамеренного внушения в бодрствующем состоянии в методике воспитания физических качеств спортсменов было проведено группой ученых: Т. В. Бондарчук, Е. Ф. Орехов, С. В. Павлов. Исследование осуществлялось в течение 1995-1996 гг. Авторами установлено, что использование экспериментальных методик прямого преднамеренного внушения в тренировочном процессе приводит к эффективному воспитанию физических качеств у дзюдоистов (Т.В. Бондарчук, Использование прямого преднамеренного внушения в бодрствующем состоянии в методике воспитания физических качеств / Т. В. Бондарчук, Е. Ф.

Орехов, С. В. Павлов // Теория и практика физической культуры. 1997. № 9. С.43, 48.).

Эксперименты по внедрению педагогической технологии внушающего воздействия китайского генерала Ци Цигуана (1528-1587) были проведены Вороновым И.А. в тренировочном процессе спортсменов-единоборцев. (Воронов, И.А. Психотелесная система ускоренной массовой подготовки единоборцев китайского генерала Ци Цигуана (XVI в.) // Спорт, человек, здоровье. VI Международный конгресс, 18, 20 октября 2013 г., Санкт-Петербург, Россия: материалы конгресса / Нац. гос. унт физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург [и др.]; под патронажем Турбьерна Ягланда; под ред. В. А. Таймазова. Санкт-Петербург, 2013. С. 69, 70.).

Особое значение в подготовке спортсменов занимает самовнушение. Самовнушение – это способ саморегуляции своим психофизическим состоянием через внушение себе определенных образов, эмоций, чувств, состояний, движений. В настоящее время разработано большое количество методов, основанных на самовнушении в обычных и особых состояниях сознания: различные модификации аутогенной тренировки И. Шульца, психомышечная тренировка, нервно-мышечная релаксация по Э. Джекобсону, методика Л. Персиваля (дыхания и сокращения мышц с последующим их расслаблением), методы регуляции эмоциональных состояний В.Л. Марищука, методы визуализации супругов Саймонтонов, десенсибилизация движениями глаз Ф. Шапиро, ментальный тренинг Ларса-Эрика Унисталя, гипноидеомоторная и психорегулирующая тренировки А.В. Алексеева, система Станиславского, методы биологической обратной связи (БОС), техники антистрессовой саморегуляции по методу «Ключ» Х.М. Алиева, и др.

Анализ научной литературы по использованию внушения показывает более высокую эффективность гетеротехник психолого-педагогического внушения по сравнению с методами самовнушения и саморегуляции.

Несмотря на эффективность самовнушения обучение навыкам саморегуляции - это длительный многолетний процесс. Не все тренеры знают и используют обучение спортсменов навыкам саморегуляции с начального этапа обучения. Причем обучиться можно конкретным навыкам, однако существует вероятность, что спортсмену понадобится другое воздействие, навыка к которому у него нет. В этих случаях гетеровнушение и использование гипносуггестии позволяет достаточно быстро и эффективно помочь спортсмену (К.И. Платонов, Слово как физиологический и лечебный фактор. Вопросы теории и практики психотерапии на основе учения И. П. Павлова / К. И. Платонов. М.: Гос. изд. мед. лит., 1962. 530 с; В.В. Кузьмин Спорт и гипноз: (Метод. разработка в помощь лектору) / В. В. Кузьмин, канд. биол. наук, доц.; О-во «Знание» РСФСР. Иван. обл. организация. Учеб. метод. совет по пропаганде мед. знаний. Иваново: [б. и.], 1970. 50 с.).

К.И. Платонову удавалось с помощью гипноза снимать предстартовые волнения, устранять перетренированность. Благодаря работе В.В. Кузьмина гипновнушение успешно внедрялось в спортивную практику в 70 годы прошлого века. Еще тогда Кузьмин считал, что гипноз и гетеровнушение необходимо внедрять в практику спорта особенно при поездках на соревнования за границу. После направленного гипнотического воздействия все органы и системы человека начинают функционировать в оптимальном режиме для достижения поставленной цели. Применение внушения в подготовке космонавтов проводились Л. П. Гримаком. Он достигал результатов, когда испытуемые трое суток находились в положении сидя в креслах в вынужденной позе и не испытывали неудобств.

На фоне допинговых скандалов в мировом и российском профессиональном спорте использование гипнотического внушения приобретает особую актуальность как средство повышения конкурентоспособности спортсменов высокого класса, поиска экологичных способов активации и усиления психофизиологических, биомеханических, волевых качеств спортсменов, устранения психического напряжения,

улучшения их адаптации к нагрузкам, повышения мотивации и уверенности. За рубежом гипноз и внушение используется все чаще и чаще и чтобы не отставать, необходимо развивать и активно использовать такие методы психологического воздействия как гетеровнушение и гипноз в отечественном спорте.

Актуальность применения гипноза в современной подготовке спортсменов выделяет П.Л. Пономарев. Автор на основе технологий коучинга и техник НЛП по заказу ГОСКОМСПОРТА РФ для подготовки к летним Олимпийским играм 2004 разработал методику процессуальных вопросов. С 2001 года он работает с Женской сборной России по Баскетболу и рекомендует использование гипноза для снижения тревожности спортсменов на соревнованиях для снижения стресса и страха перед выступлениями или страха провала (П.Л. Пономарев, Гипноз в спорте высших достижений: стратегии применения гипноза в спорте и физической культуре / П. Л. Пономарев. Москва: Советский спорт, 2010. 293 с.).

Использование внушения и гипноза может быть особо эффективно в работе с высококвалифицированными спортсменами, поскольку они имеют положительный опыт побед и успехов, которые можно «якорить», создавая способ вхождение в данное состояние по требованию – техника концентрации опыта (А.Г. Пирогов, Стратегические подходы в практике гипноза / интернет издание, Пермский край, 2009. 112 с.).

Способы концентрации положительного опыта побед на технику триггера использовали с профессиональными британскими велосипедистами (Lindsay, P., Maynard, P. & Thomas, O. (2005). The effects of hypnosis on flow states and cycling performance. *The Sport Psychologist*, 19, 164, 178.).

Очевидно, что работая со спортсменами высокой квалификации, необходимо разрабатывать и применять новые нестандартные стратегические линии психологической коррекции в предсоревновательной подготовке, расширять и усиливать которые могут техники внушения и гипносуггестии, тем более, что с 1963 года, после специального совещания Европейского совета по

допингам в Страсбурге, гипноз перестали относить к их числу (Е.М. Хекалов, Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учеб. пособие для студентов физкультур. вузов / Е.М. Хекалов. [2. изд.]. М.: Сов. спорт, 2003. 63 с).

1.2.2. Модель механизма, особенности и способы конструирования внушения

Изучение психолого-педагогического внушения позволила И.Е. Шварцу сформировать модель механизма внушения. Приведем пример: предложим человеку, находящемуся в бодрствующем состоянии, определённый поведенческий акт: выпить воды из стакана. Рекомендуются начать разговор о жажде, налить в свой стакан воду и с жадностью выпить, выражая при этом удовольствие. Внушение в данном случае опирается на определённый уровень потребности организма испытуемого в утолении жажды. Потребность обозначим через «**П₁**», а внушение буквой «**В**». Опираясь на потребности, внушение или усиливает или изменяет их, формируя новые потребности. Поскольку внушение усилило жажду, возникла новая потребность «**П₂**». Новая потребность образует соответствующую внушению установку («**У**» на предстоящее действие «**Д**»). У испытуемого путём внушения создается установка утолить жажду. Поэтому он выпивает воду, причем действие совершается не как результат обдумывания, а на основе прошлого опыта. Опыт выразим через букву «**О**», а действие, совершённое в виде импульсивного поведения, обозначим через «**ИП**». Символическое выражение таких компонентов поведения даёт возможность изобразить процесс влияния внушения на определённое действие в виде схемы:

В – П₁ – П₂ – У – О – ИП – Д

По предположению И.Е. Шварца, данная схема отражает модель поведенческого акта, совершаемого под влиянием не только внушения, но и любого внешнего воздействия. Специфика особенности влияния внушения

состоит в том, что сложная схема поведенческого акта протекает неосознанно для испытуемого. Контроль сознания может отсутствовать или быть значительно ослабленным. Следовательно, предлагаемая схема демонстрирует ту сферу психики, которая доминирует в процессе выполнения внушённого действия (И.Е. Шварц, Внушение в педагогическом процессе: учебное пособие для спецкурса / И.Е. Шварц. Пермь: [б. и.], 1971. 420 с.).

Продолжая рассматривать концепцию внушения, следует определить условия для его успешной реализации. В техниках гетеровнушения воздействие происходит между субъектом (внушающим) и объектом (внушаемым), успешность реализации процесса зависит от особенностей того и другого лица и способа конструирования внушения (Рис. 2).



Рисунок 2 – Содержание внушения и способ его конструирования.

Содержание внушения, способ его конструирования зависит от опыта и компетентности суггестора. Внушение не будет воспринято суггерентом, если его содержание будет противоречить моральным ценностям, убеждениям и мировоззрению. Внушение должно конструироваться путем сочетания логических и эмоциональных компонентов, используя информацию, подтверждающую взгляды и убеждения суггерента. Повышает эффективность внушения использование специальных техник: пресуппозиции (явление, которое обязательно случится), метафор, путаницы контекста и перегрузка

сознания, техники разрыва шаблонов и др. Конструировать внушение нужно опираясь на мотивы и цели суггерента. Из основных компонентов успешности построения внушения выделяют: мотивацию, релаксацию, концентрацию, воображение, веру.

Следующим фактором успешности внушения является отношения между суггестором и суггерентом: доверие – скепсис, зависимость – независимость, доброжелательность – враждебность – существенно влияют на успешность внушения. Формируя отношения в процессе подготовки внушения, суггестор должен устанавливать комфортное, доброжелательное отношение к суггеренту, основанное на эмпатийных сопереживания, и дружественной атмосфере, формируя установление раппорта.

Существенным образом влияют на реализацию внушения обстоятельства, при которых происходит внушение. Усиливать внушение может низкий уровень осведомленности суггерента в обсуждаемом вопросе, удобное время суток, таинственность места, мягкое освещение пространства, дефицит времени для принятия решения, разнополость суггестора, звук часов или метронома, или спокойной музыки, безвыходность ситуации для суггерента. Условием повышенной внушаемости является естественный сон: человек, находящийся во сне, доступен прямому внушению почти в такой же степени, как если он находится в гипнотическом состоянии (Т.И. Ахметов, Д.Е. Жидко, Психотерапия в особых состояниях сознания: (История, теория, практика) / Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко. Москва: АСТ; Харьков: Фолио, 2003. 766 с). Повышает внушаемость состояние гипноза. В состоянии гипноза проявляется повышение внушаемости, при котором внушение может оказать гораздо более глубокое воздействие, чем в состоянии бодрствования (Л. Шерток, Гипноз: Пер. с франц. М: Медицина, 1992. 224 с.). Усиливают внушаемость особенности личности суггестора, которые рассматриваются далее.

К особенностям личности суггестора, способствующим успешности реализации внушения, относятся: обаяние, уверенное поведение, авторитетность, высокий уровень эрудиции, наличие заслуг и званий, большой

опыт, социальный статус, высокий уровень результативности суггестора, освещенный в СМИ, авторитет и признание (Е.П. Ильин, Психология межличностных отношений. СПб.: Питер, 2009. 576 с.).

Еще одним важным фактором в восприятии внушения является особенность личности суггерента: внушаемость или сопротивление внушению (контрвнушаемость). Внушаемость может зависеть как от устойчивых свойств человека - высокого нейротизма, слабости нервной системы, так и от ситуативных состояний - тревоги, неуверенности, эмоционального возбуждения. Внушаемость является саморегулированием личности под воздействием внешней среды. Внушаемость может усиливаться под влиянием следующих факторов: конформность, неуверенность в себе, боль, низкая самооценка, чувство собственной неполноценности, покорность, робость, стеснительность, доверчивость, тревожность, впечатлительность, слабость логического мышления, авторитет суггестора, эффект неожиданности, влияние группы или толпы, медленный темп психической деятельности, состояние транса. Внушаемость зависит от возраста, а дети более внушаемы, чем взрослые. Внушаемость женщин выше, чем мужчин. С возрастом внушаемость снижается (Платонов, К. И. Слово как физиологический и лечебный фактор. Вопросы теории и практики психотерапии на основе учения И. П. Павлова / К. И. Платонов. М.: Гос. изд. мед. лит., 1962. 530 с.; Буль П.И., Основы психотерапии / П. И. Буль. Москва: URSS, 2015. 308 с; Варшавский К.М. Гипносуггестивная терапия (лечение внушением в гипнозе). Л.: Медицина, Ленингр. отделение, 1973. 192 с.; Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз / Слободяник А. П., Киев, «Здоров'я», 1977. 480 с.).

Относительно внушаемости высококвалифицированных спортсменов некоторые авторы утверждают, что спортсмены высокого уровня обладают достаточной устойчивостью к внушающему воздействию, а понимание суггестии, как формы гипноза, считают практически бесполезным в отношении суггестоустойчивых спортсменов (Воронов И.А., Колесник, В.П. О механизмах суггестивного воздействия на двигательную систему человека (на примере

спортивной деятельности)// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 2 (132). С. 226, 232.). Ауторегуляция или аутотренинг подразумевает наличие большой степени внушаемости у спортсменов (Чернов А.Б. Психологические факторы, обеспечивающие успешность совместной деятельности профессионального спортивного коллектива: автореф. дис. канд. псих. наук, Ставрополь. 2001. 206 с.).

Соппротивление внушению возникает как защитная реакция на воздействия, которые могут противоречить моральным ценностям, потребностям, убеждениям. Помочь в преодолении сопротивления внушению может гипносуггестия. В состоянии гипноза внешние впечатления входят в психику индивида помимо сознания, словно проникают не с парадного, а с «черного хода», ведущего непосредственно в подсознание (Бехтерев В.М. Внушение и его роль в общественной жизни / В.М. Бехтерев. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 256 с.). Гипноз используется для обхода критического сознания, чтобы получить доступ к подсознанию (Manning, G. (2004) How hypnosis can help your athletes to produce their top performance. Brian Mackenzie's Successful Coaching, (ISSN 1745-7513/12/ May), p. 1, 4.).

В следующем параграфе подробно рассматриваются теоретико-практические подходы психологической диагностики внушаемости личности, используемые в спортивной психолого-педагогической практике.

1.2.3. Теоретико-практические подходы диагностики внушаемости личности в спортивной практике

Изучение и диагностика феномена внушаемости в аспекте оптимизации процесса подготовки спортсменов относится к числу актуальных проблем в рамках теоретико-практических научных разработок. Психологическая диагностика уровня внушаемости личности спортсменов позволяет характеризовать особенности и закономерности его проявления в процессе воздействия на личность спортсмена. Понимание механизмов восприятия

внушения позволяет правильно моделировать индивидуальный или групповой подход в психолого-педагогическом воздействии на спортсменов.

Наличие у спортивного психолога и тренера информации о индивидуальной степени внушаемости личности спортсмена позволит им грамотно моделировать процесс психологического воздействия на спортсмена не только в гетеротехниках психорегуляции, но и в техниках ауторегуляции. Еще одним важным фактором является диагностика гипнабельности спортсменов. В результате эмоционального напряжения в процессе тренировки может возникать снижение тонуса коры головного мозга спортсмена и неосторожно (с отрицательным влиянием) сказанное слово тренера может восприняться спортсменом как бессознательное внушение и иметь психотравмирующие последствия, выраженные дидактогенным (от греческого *didaktos*- учитель) сдвигом (Кузьмин, В. В. Спорт и гипноз: (Метод. разработка в помощь лектору) / В. В. Кузьмин, канд. биол. наук, доц.; О-во «Знание» РСФСР. Иван. обл. организация. Учеб. метод. совет по пропаганде мед. знаний. Иваново: [б. и.], 1970. 50 с.). Более того, научные исследования в этой области в результате профессионально-логического анализа и сбора литературы оказались малочисленными.

Как показали исследования И.Е. Шварца внушаемости в педагогическом процессе, при использовании различных методик диагностики внушаемости ни одна из отдельно взятых не дает надежного результата достоверной степени внушаемости. Наиболее точные данные возможно получить лишь вследствие использования множества методов и серии экспериментов. В результате многих практических исследований выяснилось, что оптимально и достаточно использовать 5-6 различных методик диагностики внушаемости для определения достоверного уровня внушаемости (Шварц, И.Е. Внушение в педагогическом процессе: учебное пособие для спецкурса / И.Е. Шварц. Пермь: [б. и.], 1971. 420 с.).

Методики определения гипнабельности в спортивной практике весьма скудны в отечественных разработках, однако широко популярны в

исследованиях суггестивности спортсменов на Западе (Straub WF, Bowman JJ (2016) A Review of the Development of Sport Hypnosis as a Performance Enhancement Method for Athletes. J Psychol Clin Psychiatry 6(6), 2016.). Наиболее известные методики: Стенфордская и Гарвардская шкалы гипнотической податливости, причем шкала «Творческого воображения» Барбера значительно превосходит предыдущие (Рожковский Г.В., Внушаемость и гипнабельность у больных хроническим алкоголизмом / Дисс. кандидата мед. наук: 14.00.18 / Одесский медицинский институт им. Н. И. Пирогова. Одесса: 1984. 162 с.). Из отечественных способов диагностики без погружения исследуемых в измененной состояние сознания можно выделить шкалу-опросник для определения индивидуальной гипнабельности, разработанную Харьковским НИИ неврологии и психиатрии им. В. П. Протопопова (Мышляев, С. Гипноз: Личное влияние? / С. Мышляев. Нижний Новгород: ГИПП «Нижполиграф», 1993. 287 с.; Ахмедов Т.И., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания: (История, теория, практика) / Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко. Москва: АСТ; Харьков: Фолио, 2003. 766 с.).

Интересный эксперимент провели британские исследователи Lindsay, P., Maynard, P. & Thomas, O. На трех элитных велосипедистах была проведена оценка эффективности гипнотического внушения по повышению конкурентной эффективности велосипедистов. Используя гипнотическое внушения путем гипнотической регрессии, они концентрировали в бессознательном состоянии эмоции, связанные с прошлой пиковой производительностью спортсменов и «якорили» этот опыт для использования в будущих соревнованиях. Их результаты свидетельствуют о том, что гипнотические вмешательства могут улучшить результативность и повысить конкурентные преимущества спортсменов.

Обзор использования методов гетеровнушения гипнозом провели в 2013 году ученые Стафффордширского университета в Великобритании Baker, J., Jones, V. & Greenlees, I. Своей целью исследователи планировали определить, каким образом гипноз и внушение могут потенциально повысить

самоэффективность спортсменов. Кроме того, в обзоре рассматриваются теоретические постулаты путем представления современных научных данных, исследующих влияние внушения и гипноза на самоэффективность спортсменов. Обзор завершается будущими направлениями исследований и предложениями для спортивных психологов, рассматривающих возможность использования гипноза в своей практике.

По обзору отечественной специальной научной литературы, посвященной использованию техник аутовнушения в спортивной практике, нами не найдены работы по диагностике внушаемости и гипнабельности спортсменов. Так, А.В. Алексеев в технике АГИМ (аутогипноидеомоторика) не предлагает методы диагностики внушаемости и глубины транса спортсменам. Алиев Х.М. Михайлов Н.Г. в технологии антистрессовой саморегуляции по методу «Ключ» с использованием идеорефлекторных приемов и воображения не предлагают диагностику внушаемости и гипнабельности, однако в моделировании психоэмоциональных состояний, идеомоторных движений и репродуктивных образов имеет значение уровень внушаемости и степень подверженности гипнозу (Гримак Л.П., Моделирование состояний человека в гипнозе / Л. П. Гримак; отв. ред. К. К. Платонов. 3-е изд. Москва: Либроком, 2013. 270 с).

Зарубежные исследователи активно пропагандируют применение гипносуггестии в спортивной практике и указывают на необходимость использования методов диагностики внушаемости и гипнабельности спортсменов, как в техниках гетеровнушения, так и в техниках самовнушения (Baker, J., Jones, V. & Greenlees, I. (2013). Using hypnosis to enhance self-efficacy in sport performers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(3), 228, 247; Lindsay, P., Maynard, P. & Thomas, O. (2005). The effects of hypnosis on flow states and cycling performance. *The Sport Psychologist*, 19, 164, 178; Manning, G. (2004) How hypnosis can help your athletes to produce their top performance. *Brian Mackenzie's Successful Coaching*, (ISSN 1745-7513/12/ May), p. 1, 4).

Гипноз в спорте имеет давнюю историю и часто используется под разными названиями: психическая или аутогенная тренировка. Используя

спортивный гипноз в идеомоторной и визуальной тренировке, можно достичь гораздо больших результатов. Гипнотизер может помочь спортсмену достичь состояния транса и, как следствие, повышенной внушаемости, тем самым улучшая концентрацию и способности визуализировать (Manning, G. (2004) How hypnosis can help your athletes to produce their top performance. Brian Mackenzie's Successful Coaching, (ISSN 1745-7513/12/ May), p. 1, 4).

Продолжая анализ научной литературы, посвященной исследованиям и диагностике внушаемости, стоит особо отметить, как и с помощью каких методик авторы диагностируют внушаемость в спортивных и педагогических научных исследованиях.

В диссертационном исследовании психологических свойств личности с разным уровнем внушаемости в 2013 г. М.М. Паков использовал Стэнфордскую шкалу гипнотической податливости Вейтзенхоффера и Хилгарда в адаптации В.М. Звоникова и В.Ф. Пфафа. Психологические особенности личности разновнушаемых лиц диагностировались с помощью 16-факторного личностного опросника Р. Кеттела, опросника структуры темперамента В.М. Русалова, опросника Г. Айзенка и опросника Леонгарда Шмишека для определения акцентуаций характера. Особенности сенсорных, моторных, психических и межполушарных функциональных асимметрий у разновнушаемых лиц исследовались с помощью опросника М. Аннет в модификации Н.Н. Брагиной, Т.А. Доброхотовой, теста Л.П. Гримака «Эмоциональная реактивность», пробы Розенбаха для определения ведущего глаза и дихотического прослушивания для определения ведущего уха Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова (Паков М.М. Психологические свойства личности с разным уровнем внушаемости: автореф. дис. канд. псих. наук., Москва. 2013 г. 29 с.).

В кандидатском диссертационном исследовании Давыдовой И.А. для повышения эффективности физической подготовки юных пловцов с использованием прямого преднамеренного внушения, заявлена методика диагностики уровня внушаемости, однако не описана сама методика и не

представлены результаты внушаемости в эмпирических заключениях автореферата диссертации (Давыдова И.А. Повышение эффективности физической подготовки юных пловцов с использованием прямого преднамеренного внушения: автореф. дис. канд. педагог. наук., Челябинск. 1998 г. 21 с.).

Исследования В. А. Доскина, Н. А. Лавреньтьева, В. Б. Горского по практическому применению внушенного сна в спортивной деятельности юных спортсменов также проводилось без диагностики уровней внушаемости и гипнабельности спортсменов. Авторы использовали: медицинский осмотр, измерение пульса, артериального давления (АД), электрокожного сопротивления (ЭКС), критическую частоту слияния световых мельканий (К.ЧСМ), латентный период простой зрительно-моторной реакции (ЛП), исследовались самооценки по тесту «САН», проводилась кинематометрическая проба по Е. П. Ильину (Практическое применение внушенного сна в спортивной деятельности юных спортсменов / В.А. Доскин, Н.А. Лавреньтьева, В.Б. Горский // Вопросы психологии: издается с 1955 года / Ред. А.М. Матюшкин, А.В. Брушлинский. 1982. №4 июль, август 1982. с. 70, 75.).

В формирующем двухлетнем экспериментальном исследовании педагогической техники тренера, направленной на развитие волевой активности спортсменов, Ю.Я. Горбунов акцентирует внимание на диагностике степени внушаемости каждого спортсмена для определения симптомокомплексов его личности по методу И.Е. Шварца (Горбунов, Ю.Я. Педагогическая техника внушающего воздействия тренера, направленная на развитие волевой активности спортсменов / Ю. Я. Горбунов, А. Ю. Горбунов, К. Б. Левин; Пермский гос. пед ун-т // Теория и практика физической культуры. 2009. № 5. С. 42, 45.).

В диссертационном исследовании эффективности психолого-педагогических воздействий в связи с особенностями личности спортсменов, проведенном А.В. Шленковым в 1995-1998 гг. на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, автором использовались следующие методы: исследование уровня

субъективного контроля (Е.Ф.Бажин, С.А.Голынкина, А.М.Эткинд), тест Кэттелла (адаптация В.М.Русалова), тест В.М.Русалова - предметный и коммуникативный аспекты темперамента человека, ориентационная анкета (Б.Бассома), разновидность опросника Г. Айзенка-ПЭН, тест на выявление личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин), методы изучения авторитарной и ситуативной внушаемости (в книге Лучшие психологические тесты), шкала самооценки реактивной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин), тест дифференцированной самооценки функционального состояния (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай), (Шленков А.В. Эффективность психолого-педагогических воздействий в связи с особенностями личности спортсменов: автореф. дис. канд. псих. наук, Санкт-Петербург. 1998 г. 11 с.). Как видно из представленных методик исследование внушаемости использовалось только одним методом.

А.А. Старцевым, в диссертационном исследовании, посвященном роли педагогического внушения в повышении эффективности спортивной подготовки юных самбистов, вообще не применялись методы диагностики уровня внушаемости исследуемых (Старцев А.А. Педагогическое внушение как средство повышения эффективности спортивной подготовки юных самбистов 12-14 лет: авто. реф. дис. канд. педагог. наук., Екатеринбург. 2006 г. 23 с.).

Казахские коллеги Сангазы А. С., Тулебаева Е.Н. в исследовании ригидности у студентов с различным уровнем внушаемости в 2009 г. доказали гипотезу о том, что у студентов с высоким уровнем внушаемости будет наблюдаться высокий уровень ригидности. Авторы использовали следующие методики диагностики: «Оценка суггестивности», по О.П. Елисееву, авторская анкета «Оценка степени внушаемости», «Томский опросник ригидности Г.В. Залевского», тест Р. Кеттелла (Сангазы А. С., Тулебаева Е.Н. Исследование ригидности у студентов с различным уровнем внушаемости / Вестник КАСУ №5. 2009 г. С. 102, 107).

Украинский коллега Омеляненко В.И. в исследовании целесообразности использования кругового метода тренировок для лыжников-юниоров с учетом

типологических свойств нервной системы указал на целесообразность исследования гипнабельности спортсменов, поскольку в основе гипнотического состояния лежит торможение коры головного мозга. Если торможение возникает быстро, то испытуемый обладает слабой нервной системой, если медленно – сильной нервной системой. Во время гипноза происходит разлитое торможение коры головного мозга и по классификации гипноза можно за короткий промежуток времени определить стадии гипноза. Исходя из этого, испытуемых спортсменов можно разделять на три группы по гипнабельности. После определения стадий гипноза необходимо разрабатывать новые тренировочные методики для каждой группы спортсменов с учетом их гипнабельности. Поскольку нервная система организует и координирует деятельность всех частей организма и осуществляет его связь с внешним миром, то без учета индивидуальных особенностей нервной системы личности нельзя подготовить спортсмена высокого класса (Омельяненко, В.И. Использование суггестии в спортивной практике / В.И. Омельяненко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. № 9. С. 55, 58.).

Также В.И. Омельяненко было проведено изучение гипнабельности в применении суггестивного метода для повышения качества исполнения спортивного бального танца. Использование автором динамической медитации у танцоров показало, что усвоение техник медитации зависело от типологических свойств нервной системы: чем выше степень гипнабельности, тем лучше усвоение (Омельяненко В. И., СУГГЕСТИВНЫЙ МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ИСПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА // Физическое воспитание студентов. 2014. № 6. С. 49, 53).

1.3. Выводы по первой главе

Совокупность внешних актов мозговой деятельности предшествует одному явлению – мышечному движению (Сеченов, И.М. Психология поведения: избранные психологические труды / И.М. Сеченов. Издание 2е, стереотипное. Москва: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1997. 320 с.).

Таким образом, в основе физического потенциала спортсмена лежат психические свойства его личности. Некоторые зарубежные тренеры и психологи считают, что от 60 до 90 процентов успеха спортсмена составляет психологический аспект подготовки.

Актуальность изучения и практического применения психолого-педагогического внушения и гипносуггестии, как в гетеротехниках, так и в аулотехниках, обоснована и доказана в отечественных и зарубежных научных изданиях. Применение психолого-педагогического внушения в оптимизации процесса подготовки спортсменов вызвано необходимостью формирования психофизических качеств юных спортсменов, повышения их мотивации, волевых качеств, закладывая фундамент в их способности к саморегуляции. Не менее актуально применение психолого-педагогического внушения для оптимизации процесса подготовки и повышения конкурентоспособности спортсменов высокого класса с целью активации и усиления их психофизиологических, биомеханических, волевых качеств, устранения психического напряжения, улучшения их адаптации к нагрузкам, снятия предстартовых волнений, повышения мотивации и уверенности.

На фоне допинговых скандалов в мировом и российском профессиональном спорте, использование гипнотического внушения приобретает особую актуальность как средство повышения конкурентоспособности спортсменов высокого класса. За рубежом гипноз и внушение используется все чаще и чтобы не отставать, необходимо

исследовать и активно развивать научный потенциал психолого-педагогического внушения в отечественном спорте.

Анализ научной теоретико-методологической литературы по диагностике уровня внушаемости и гипнабельности, подходов в применении психолого-педагогического внушения, показывает малочисленность исследований в данной области, расхождение взглядов и подходов и множество «белых пятен». Не все отечественные специалисты используют рекомендации И.Е. Шварца по использованию не менее пяти методов для точной диагностики уровня внушаемости, некоторые исследователи не диагностируют внушаемость и применяют психолого-педагогическое внушения, опираясь на результативность эксперимента.

Складывающаяся ситуация сигнализирует о необходимости продолжения поиска, разработки и внедрения эффективных средств психической регуляции спортсменов экологичными способами на фоне высокоэффективных методов психологической диагностики. Возникает закономерная потребность в поиске и подборе конструктивных и валидных методов исследования внушаемости и гипнабельности личности с целью устранения пробелов в научном изучении этих феноменов, повышении качества психолого-педагогического внушения и оптимизации процесса подготовки спортсменов. Имеет значение демистификации феноменов внушения и гипноза как в научном, так в социальном аспектах, и устранение расхождений взглядов о внушаемости и гипнабельности высококвалифицированных спортсменов. Таким образом, наличие у спортивного тренера и психолога информации о психологических особенностях и уровне внушаемости спортсмена может значительно повысить эффективность процесса его психорегуляции с целью достижения высших результатов.

Как сказал Лао Цзы: - «Польза извлекается из того, что есть, но пользоваться можно тем, что происходит из ничего» (Каган, В. Искусство жить: Человек в зеркале психотерапии / Виктор Каган. 2 е изд. М.: Альпина нон фикшн: Смысл, 2013. 415 с).

Таким образом, на основе методического материала и изучения первоисточников, профессионально-логического анализа основной специальной литературы, изложенные обстоятельства является подтверждением актуальности заявленной темы диссертационной работы.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВНУШАЕМОСТИ И ГИПНАБЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ

2.1. Методы исследования

В целях решения поставленных задач экспериментального исследования по апробации конструктивной методики диагностики индивидуального уровня внушаемости и гипнабельности спортсменов различных видов единоборств и определения алгоритма применения выделенных методов в деятельности спортивного психолога и тренера нами были использованы психодиагностические опросники внушаемости и гипнабельности личности, авторские модификации известных в профессиональных кругах проб на внушаемость и классификация гипнабельности. В нашем исследовании применено пять диагностических методик:

1. Тест «Внушаемость» (Клаучек С.В., Деларю В.В.) – скрининговый метод для выявления склонности к развитию индуцированных состояний (Приложение 1).
2. Авторская модификация пробы на внушаемость «Градусник».
3. Авторская модификация пробы на внушаемость «Рычаг».
4. Шкала-опросник на определение уровня гипнабельности Харьковского НИИ неврологии и психиатрии им. В. П. Протопопова (Приложение 2).
5. Классификация стадии и степени глубины гипнотического сна Е. С. Каткова (Приложение 3).

В использовании перечисленных выше методов - с целью апробации конструктивной методики диагностики индивидуального

уровня внушаемости личности спортсменов различных видов единоборств, мы опираемся на результаты исследований внушаемости в педагогическом процессе И.Е. Шварца, и его выводы о том, что при использовании различных методик диагностики внушаемости ни одна из отдельно взятых не дает надежного результата достоверной степени внушаемости, а точные данные можно получить лишь вследствие использования многих методов (оптимально использовать 5-6 различных методик) и серии экспериментов (Шварц, И.Е. Внушение в педагогическом процессе: учебное пособие для спецкурса / И.Е. Шварц. Пермь: [б. и.], 1971. 420 с.).

Представляем краткое описание использованных в нашем исследовании методов диагностики внушаемости личности спортсменов.

Личностный опросник (тест) - «Внушаемость», предложен С. В. Клаучеком и В.В. Деларю в 1997 г., предназначен для скрининга лиц, обладающих повышенной внушаемостью и соответственно, высокой готовностью к развитию психогенно индуцированных состояний (хемофобий, радиофобий и т. п.). Авторы считают тест высоко валидным и надежным методом при обследовании людей в естественных условиях жизнедеятельности, рекомендуют его для оценки уровня внушаемости, как отдельных индивидов, так и групп населения. Разработанный опросник включает утверждения, характеризующие различные аспекты проявления внушаемости в поведении, деятельности и самосознании человека, взятые из известных клинико-психологических личностных тестов. Учитывая тот факт, что внушаемость могла зависеть от причин социально-бытового характера, возрастных изменений и текущего функционального состояния, подбирались утверждения, касающиеся как достаточно стабильных личностных свойств, так и более динамичных характеристик. При разработке опросника на первом этапе с целью подтверждения его дифференцирующей способности 10 специалистов-экспертов (врачи-психиатры высшей категории и / или кандидаты медицинских наук, психологи высшей категории, работающие в области психодиагностики) проводили экспертную оценку каждого из отобранных утверждений с

присвоением им весового коэффициента в диапазоне от 0 до 2. Затем по методу парных сравнений рассчитывался показатель согласованности экспертов, составивший 0,40-0,56 по 102 утверждениям первоначального варианта теста. С использованием списка из 102 утверждений и проб на внушаемость было обследовано 110 человек, признанных практически здоровыми. Пробы на внушаемость проводились в стандартных условиях одним и тем же специалистом. В итоге анализа полученных данных в состав окончательного варианта теста были включены 20 утверждений, которые имели достоверные средние и сильные корреляционные связи с тремя или более проведенными пробами.

Авторские модификации проб на внушаемость разработаны для цели и задач настоящего исследования на основе известных в профессиональных кругах проб на определение внушаемости: (Пирогов А. Г. Гипноз: феноменология повседневности / А. Г. Пирогов. - LAP LAMBERT Academic Publishing, 2017. – 308 с; Кандыба В.М. СК – метод развития человека [электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.moscowuniversityclub.ru/article/files/12885_52750565.pdf.), с использованием профессионально-логического анализа основных теоретико-практических идей и заключений, представленных в специальной литературе известными специалистами (Шварц, И.Е. Внушение в педагогическом процессе: учебное пособие для спецкурса / И.Е. Шварц. Пермь: [б. и.], 1971. 420 с.; Гордеев М.Н. Классический и эриксоновский гипноз: Практическое руководство / М. Н. Гордеев. Москва: Инт Психотерапии, 2001. 233 с.; Рожковский Г.В., Стань гипнотизером. Одесса: «Черноморье», 1995. 254 стр., 220 библиографических источников; Буль П.И., Гипноз в клинике внутренних болезней: опыт психотерапии-гипноза и внушения в клинике / П. И. Буль. Издание третье. Москва: URSS: ЛЕНАНД, 2015. 237 с.).

В своей работе мы исходили из понятий, что внушаемость является индивидуальным и динамическим свойством личности спортсменов и может изменяться в зависимости от качества построения внушающего воздействия с

учетом индивидуальных психологических и физических особенностей спортсменов различных видов единоборств.

При модификации проб на внушаемость мы учитывали такие факторы как: простоту применения в спортивной практике, легкую воспроизводимость и информативность. Таким образом, в рамках исследовательской части данной работы нами были модифицированы две пробы внушаемости, получившие названия «Градусник» и «Рычаг».

В целях соответствия требованиям надежности, т.е. постоянства, устойчивости и согласованности результатов, а также константности вышеперечисленных проб, нами были предложены эти пробы внушаемости для их клинической апробации на базе отделения психотерапии медицинского Центра «Наркология» в г. Челябинске. В период с июня 2016 г. по ноябрь 2017 г., в этом медицинском Центре перед психотерапевтическим воздействием методами внушения проводилась диагностика уровня внушаемости пробами «Градусник» и «Рычаг» у 27 пациентов центра (мужчины), в том числе и у 9 спортсменов. Проведенные трижды пробы на определение уровня внушаемости с «шагом» в 5 месяцев на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами, было показано, что данные пробы внушаемости соответствуют требованиям надежности, т.е. постоянства, устойчивости и согласованности результатов и требованиям константности предложенных проб для измерения внушаемости человека. Результаты клинической апробации проб на внушаемость «Градусник» и «Рычаг» МЦ «Наркология» подтверждены соответствующим документом (Приложение 6).

Проба внушаемости «Градусник» предполагает следующий эксперимент: Суггеренту необходимо закрыть глаза, сконцентрироваться на своем дыхании, сделать пять глубоких вдохов и выдохов, вытянуть свои руки вперед ладонями вверх. Суггестор говорит суггеренту, что он нагрел одну из своих ладоней (на самом деле ладони имеют одинаковую температуру), затем кладет свои ладони в руки суггерента и просит ответить на вопрос: - «Какая из

рук теплее, правая или левая» (притом, что температура рук одинакова). По результату ответа определяется уровень внушаемости:

1. Ответ «температура одинаковая» (внушение не реализуется) – низкая внушаемость, соответствует одному баллу.

2. Если испытуемый сомневается в ответе, но предполагает что какая-то из рук теплее (внушение реализуется частично) – средняя внушаемость соответствует двум баллам.

3. Если отвечает утвердительно, что теплее любая из рук (внушение реализуется) – констатируется высокая внушаемость, что соответствует трем баллам.

Проба внушаемости «Рычаг» основана на гетеровнушении, возникающем вследствие идеорефлекторного движения через воображение и мышечную память испытуемого. Проба основана на опыте поднятия тяжестей, наличествующем у спортсменов, занимающихся единоборствами. Испытуемому спортсмену предлагается выполнить следующее упражнение: – вытянуть руки вперед перпендикулярно телу, причем правую руку ладонью вверх, а левую руку ладонью вниз, закрыть веки глаз и сделать 5 глубоких вдохов и выдохов. Затем суггестор предлагает спортсмену мысленно представить в правой руке тяжелую гирю или гантелю (к которой прикреплен трос, перекинутый через блок), давящую на правую руку вниз, а в левой руке – другой конец троса, поднимающий левую руку вверх по мере опускания правой руки. Как только у испытуемого создается мысленный образ, ему предлагается наблюдать за своими ощущениями: какая из рук начнет двигаться первой? В данном упражнении используется косвенное внушение – пресуппозиция: руки начнут двигаться. На упражнение отводится не более 120 секунд, чтобы не дать развиться естественному утомлению мышц рук.

По результату выполнения упражнения определяется уровень внушаемости:

1. Если руки не двигаются (внушенное действие не реализуется) – низкая внушаемость, соответствует одному баллу.

2. Если правая рука опускается, но левая остается в начальном положении или левая рука поднимается, а правая остается в начальном положении (внушенное действие частично реализуется) – средняя внушаемость, соответствует двум баллам.

3. Если обе руки начинают двигаться в соответствии с внушенным действием (внушенное действие полностью реализуется) – высокая внушаемость, соответствует трем баллам.

Шкала-опросник для определения индивидуальной гипнабельности

Зависимость внушаемости от восприимчивости к гипнозу (гипнабельности) отмечалось многими исследователями (В.М. Бехтерев, К.И. Платонов, П.И. Буль). В отсутствие методов определения гипнабельности, многими учеными проводились пробы на внушаемость, что ассоциировалось с пробами на гипнабельность. До сих пор в трудах известных специалистов отмечаются пробы на внушаемость, как способ определения восприимчивости к гипнозу (А.П. Слободяник, В.Е. Рожнов, П.И. Буль, М. Н. Гордеев, В. Г. Евтушенко). Подобный подход способен затруднять правильность прогнозирования глубины трансового состояния субъекта и корректировать психолого-педагогическое воздействие, тем более что клинический опыт, говорит о возможности погружения в глубокий гипноз лиц со средней и пониженной внушаемостью. В тоже время западными исследователями феномену гипнабельности уделяется большое внимание и гипнабельность определяется, как постоянная характеристика субъекта (Рожковский Г.В., Внушаемость и гипнабельность у больных хроническим алкоголизмом / Дисс. кандидата мед. наук: 14.00.18 / Одесский медицинский институт им. Н. И. Пирогова. Одесса: 1984. 162 с.).

Из отечественных способов диагностики без погружения исследуемых в измененной состояние сознания можно выделить шкалу-опросник для определения индивидуальной гипнабельности, разработанную Харьковским

НИИ неврологии и психиатрии им. В. П. Протопопова (Мышляев, С. Гипноз: Личное влияние? / С. Мышляев. Нижний Новгород: ГИПП «Нижеполиграф», 1993. 287 с.; Ахмедов Т.И., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания: (История, теория, практика) / Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко. Москва: АСТ; Харьков: Фолио, 2003. 766 с.).

В отделении неврозов и пограничных состояний Харьковского НИИ неврологии и психиатрии имени В. П. Протопопова разработана шкала-опросник для определения индивидуальной гипнабельности. Конструкция шкалы-опросника проведена по аналогии с тестом ММРІ (Миннесотский многоаспектный личностный опросник). Данная шкала также может быть использована для определения внушаемости человека. Общая сумма соответствующих форме прорезей ключа значимых ответов является искомым выражением степени индивидуальной гипнабельности испытуемого в «сырых» баллах, которые затем переводятся в баллы оценки гипнабельности и соотносятся со «шкалой» классификации Е.С. Каткова для прогнозирования глубины гипнотического состояния. При этом количество «сырых» баллов от 0 до 4 определяет полную негипнабельность и соответствует первой степени I-ой стадии глубины гипноза по указанной шкале. Количество «сырых» баллов от 10 до 14 равняется двум баллам гипнабельности и соответствует второй степени I-ой стадии глубины гипноза. Каждое дальнейшее увеличение количества «сырых» баллов на четыре (приравнивается увеличению гипнабельности на один балл и соответствует углублению гипноза на одну степень. Максимальная оценка гипнабельности равняется 9 баллам (39-42 «сырых» баллов) и соответствует третьей степени 3 стадии по классификации Каткова.

Классификация стадии и степени глубины гипнотического сна Е. С. Каткова.

Для прогнозирования глубины гипнотического состояния Е.С.Катков, основываясь на взглядах И.П.Павлова и много лет занимавшийся

клиническими исследованиями гипноза, разработал детальную и подробную классификацию. Разделяя состояние гипноза на три стадии, он в каждой из них дополнительно выделяет еще по три степени. С точки зрения практического использования, эта классификация является достаточно удобной и содержит в себе ряд критериев, характерных для каждой стадии. В классификации дан целый ряд признаков, позволяющих дифференцировать глубину трансового состояния. Можно с уверенностью сказать, что эта классификация сегодня является наиболее полной и детально разработанной (Ахмедов Т.И., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания: (История, теория, практика) / Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко. Москва: АСТ; Харьков: Фолио, 2003. 766 с; Рожковский Г.В., Стань гипнотизером. Одесса: «Черноморье», 1995. 254 стр., 220 библиографических источников).

В нашем исследовании мы использовали принцип комплексного подхода обработки данных.

Кроме того, для проверки взаимосвязей был использован корреляционный анализ по Спирмену.

Контент-анализ (от англ. *contens* содержание) - метод качественно-количественного анализа содержания текстовых документов с целью выявления или измерения различных фактов и тенденций, отраженных в этих документах. Контент-анализ переводит в количественные показатели массовой текстовой или фонетической информации с последующей статистической ее обработкой. В психологии контент-анализ может применяться, как самостоятельный исследовательский прием исследования содержания сообщения, так и в комплексе с другими методами, а также как вспомогательный метод обработки данных, полученных другими методами. Мы использовали метод контент-анализа как вспомогательный в случае классификации данных, полученных в ходе тестирования по всем методикам.

Математически-статистический анализ проводился в программе Microsoft Excel 2010 и в программе SPSS Statistics 17.0.1.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе кафедры психологии НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта в период с 2015 по 2017 г.

Объект исследования – индивидуальный уровень внушаемости и гипнабельности личности спортсменов (мужчин) различных видов единоборств (КМС, МС, МСМК)

Предмет исследования – психолого-педагогические подходы к определению психологических особенностей индивидуального уровня внушаемости и гипнабельности личности спортсменов различных видов единоборств.

Всего в исследовании приняли участие 51 респондент: спортсмены различных видов единоборств, в звании КМС, МС, МСМК в возрасте от 24 до 48 лет (мужчины).

Исследование проходило следующие этапы:

1. Теоретический этап (постановка проблемы). На данном этапе исследования были определены задачи по формулировке проблемы исследования, выявлены объект и предмет исследования, экспериментальные задачи и гипотезы.

2. Методический этап исследования. На данном этапе исследования методом профессионально-логического анализа мы осуществляли подбор методов исследования, проводили модификацию под цели исследования пробы внушаемости и разрабатывали методику стандартизации диагностики индивидуального уровня внушаемости спортсменов, а также подбирали методы математического и статистического анализа обработки данных. Кроме того, на данном этапе проходила клиническая апробация авторских модификаций проб внушаемости.

3. Разработка экспериментального этапа. На данном этапе исследования мы подготовили план и последовательность процедур исследования. Выбрали базу для организации экспериментального исследования и осуществляли

подбор испытуемых. Далее мы провели необходимые эксперименты и получили данные для аналитической части исследования.

4. Аналитический этап исследования. На данном этапе исследования осуществлялся количественный и качественный анализ результатов методами математической обработки данных, проводилась научная интерпретация полученных фактов, формулировались гипотезы и заключение по результатам исследования и практические рекомендации.

Таким образом, для решения поставленных задач были использованы пять диагностических методик по определению индивидуального уровня внушаемости и гипнабельности личности спортсменов различных видов единоборств, на основании которых была разработана и апробирована методика конструктивной диагностики уровня внушаемости спортсменов.

Для данного исследования был разработан алгоритм выявления индивидуального уровня внушаемости спортсменов с учетом их личностных особенностей, определены правила и приемы применения выделенных методов в деятельности спортивного психолога и тренера в процессе оптимизации и подготовки спортсменов методами психорегуляции:

1. Для диагностики индивидуального уровня внушаемости спортсменов на первом этапе исследования проводится тестирование по опросникам: «Внушаемость» и шкале-опроснику гипнабельности НИИ Протопопова. Полученные «сырые» баллы заносятся в таблицу, где данные по опроснику «Внушаемость» переводятся в t –баллы и по «ключу» определяется уровень внушаемости. «Сырые» баллы по опроснику гипнабельности переводятся в баллы оценки гипнабельности и соотносятся со шкалой Е.С. Каткова, после чего определяются результаты индивидуального уровня гипнабельности и полученные данные заносятся в таблицу.

2. На втором этапе диагностики индивидуального уровня внушаемости личности спортсменов необходимо провести тестирование модифицированными нами под цели и задачи исследования пробами внушаемости «Градусник» и «Рычаг». Полученные результаты переводятся в

баллы и определяется уровень внушаемости. Кроме того, по результатам использования пробы «Рычаг» диагностируется индивидуальный уровень гипнабельности спортсменов по классификации Е.С. Каткова. Полученные данные заносятся в таблицу.

3. На третьем этапе выявления индивидуального уровня внушаемости спортсменов необходимо выявить среднее значение показателей внушаемости личности через сравнение показателей внушаемости по всем методам исследования следующим способом: если в двух методиках средние значения, а в остальных высокое и низкое, мы определяем результат в сторону среднего значения; одинаковые показатели по двум методикам из четырех мы определяем в сторону уменьшения показателя внушаемости, исключением может являться высокий показатель гипнабельности: в этом случае результат трактуется в сторону увеличения среднего показателя внушаемости.

4. Заключительным этапом определения индивидуального уровня внушаемости спортсменов на основании полученных средних результатов, определяется количество низковнушаемых, средневнушаемых и высоковнушаемых спортсменов.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВНУШАЕМОСТИ И ГИПНАБЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ

3.1. Результаты исследования и анализ полученных данных

В целях апробации конструктивной методики диагностики индивидуального уровня внушаемости и гипнабельности спортсменов нами проведено исследование, результаты которого представлены далее по тексту.

По результатам диагностики уровня внушаемости по опроснику «Внушаемость» (Клаучек С.В., Деларю В.В.) были получены следующие данные (см. Табл. 2).

Таблица 2. Результаты диагностики по выявлению уровня внушаемости по опроснику «Внушаемость» (Клаучек С.В., Деларю В.В)

Количественные показатели внушаемости по опроснику «Внушаемость» (Клаучек С.В., Деларю В.В)		
Измерение выраженности внушаемости	Количество спортсменов	% от общего количества
Высоковнушаемые	4	8
Средневнушаемые	47	92
Низковнушаемые	0	0

По результатам опросника «Внушаемость» и на основании данных, представленных в Таблице 2 и отображенных на Рис. 3, можно сделать следующие выводы:

Из 51 опрошенного спортсмена, участвующих в исследовании (бойцы различных видов единоборств), нет низковнушаемых спортсменов. 47 опрошенных (92%) имеют средний уровень внушаемости и 4 спортсмена (8%) –

имеют высокий уровень внушаемости. Полученные данные свидетельствуют о том, что восприятие спортсменами психолого-педагогического воздействия тренера, включающего в себя элементы внушения, не может не присутствовать в спортивной подготовке, поскольку прямым образом отражается на результативности тренировки и спортивных результатах спортсмена. Полученные данные явно свидетельствуют о преобладающем (92%) большинстве спортсменов, способных к восприятию психолого-педагогического внушения.

Для наглядности представим результаты по данной методике на диаграмме (рис. 3).



Рисунок 3 – Результаты диагностики по выявлению уровня внушаемости опросника «Внушаемость» (Клаучек С.В., Деларю В.В)

В процессе диагностики индивидуального уровня внушаемости спортсменов и в соответствии с выбранным алгоритмом исследования, был

проведен опрос по диагностике индивидуального уровня гипнабельности спортсменов. Поскольку в процессе психорегуляции спортсмены могут погружаться в измененное состояние сознания через идеомоторные движения и аутогенную тренировку, для улучшения валидизации методики стандартизации диагностики индивидуального уровня внушаемости мы считаем обоснованной диагностику уровня гипнабельности спортсменов по шкале-опроснику для определения индивидуальной гипнабельности разработанную Харьковским НИИ неврологии и психиатрии им. В. П. Протопопова.

По результатам диагностики гипнабельности с использованием шкалы-опросника НИИ Протопопова были получены данные, представленные в Таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики индивидуального уровня гипнабельности по шкале НИИ Протопопова.

Количественные показатели гипнабельности по шкале НИИ Протопопова		
Измерение выраженности гипнабельности	Количество спортсменов	% от общего количества
Высогипнабельные	0	0
Среднегипнабельные	26	51
Низкогипнабельные	25	49
Негипнабельные	0	0

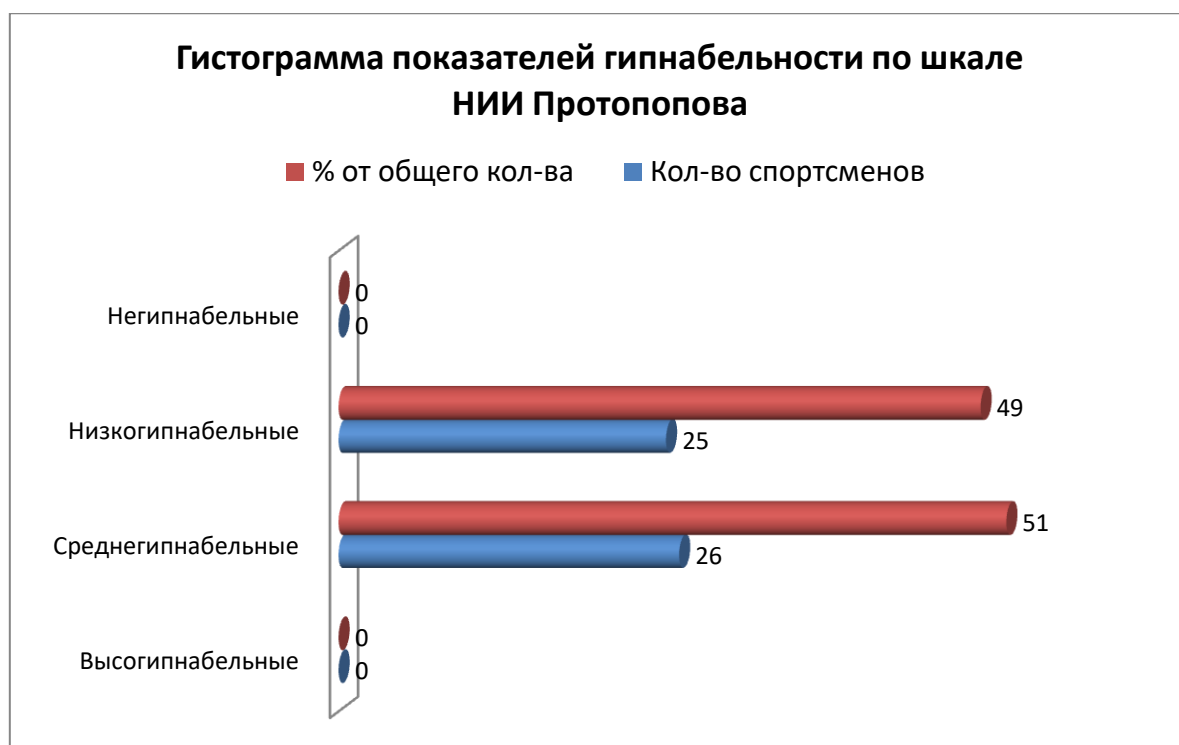


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня гипнабельности по по шкале-
опроснику НИИ Протопопова

По результатам диагностики через шкалу-опросник гипнабельности и на основании данных, представленных в Таблице 3 и в Рис. 4, с помощью профессионально-логического анализа были сформулированы следующие выводы: Из 51 опрошенного спортсмена (мужчины), участвовавших в исследовании (бойцы различных видов единоборств) нет негипнабельных спортсменов, что говорит о необходимости обучать спортсменов к вхождению в оптимальное боевое состояние, требующееся каждому спортсмену, В тоже время высокогипнабельных спортсменов в нашем исследовании тоже не выявлено, очевидно, в виду сильной нервной системы бойцов, которая по данным некоторых исследователей замедляет процессы торможения коры головного мозга и как следствие, снижает уровень гипнабельности. 26 опрошенных спортсменов (51%) имеют средний уровень гипнабельности, что соответствует примерным показателям внушаемости и 25 спортсменов имеют низкую гипнабельность, что соответствует – 49 % опрошенных. Полученные данные свидетельствуют о том, что гипнабельность, как способность вхождению в измененное состояние сознания свойственна всем опрошенным

спортсменам в большей или меньшей степени. Полученные данные целесообразно использовать в совокупности с другими методами диагностики внушаемости, что усиливает качество валидации методики стандартизации диагностики индивидуального уровня внушаемости.

Поскольку в диагностике уровней внушаемости по шкале-опроснику НИИ Протопопов принято соотносить показатели со шкалой классификации гипнабельности Е.С. Каткова, мы перевели данные гипнабельности спортсменов по опроснику НИИ Протопопова в шкалу классификации Е.С. Каткова и представили данные в Таблице 4.

Таблица 4 – Результаты соотношения индивидуального уровня гипнабельности по опроснику НИИ Протопопова со шкалой Е.С. Каткова.

Показатели соотношения гипнабельности по шкале Е.С. Каткова в опроснике НИИ Протопопова			
Стадия гипнабельности	Степень выраженности гипнабельности	Количество спортсменов	% от общего количества
I стадия	1 степень	0	0
	2 степень	8	16
	3 степень	17	33
II стадия	1 степень	17	33
	2 степень	5	10
	3 степень	4	8
III стадия	нет	0	0

По результатам выявленных стадии и степеней гипнабельности по классификации Е.С. Каткова, (представлены в Таблице 4 и в Рис. 5), были сформулированы-следующие выводы:

1. Из 51 опрошенного спортсмена (мужчины), участвующих в исследовании (бойцы различных видов единоборств), низкую гипнабельность имеют 25 спортсменов (49%), что соответствует I стадии 2 и 3 степени гипнабельности по классификации Е.С. Каткова.

2. 26 опрошенных спортсменов (51%) имеют средний уровень гипнабельности, а по шкале Е.С. Каткова среди них выделены в качестве среднегипнабельных 22 спортсмена (43%).
3. Четыре спортсмена в данной диагностике были отнесены к числу высокогипнабельных, поскольку их уровень гипнабельности соответствует II стадии 3 степени гипнабельности по классификации Е.С. Каткова, где внушение активных и пассивных двигательных реакций реализуется хорошо, движения медленные, отдельными толчками, автоматические однообразные движения также хорошо выражены.

Результаты гипнабельности по шкале Е.С. Каткова в опроснике НИИ Протопопова представлены на диаграмме (рис. 5).

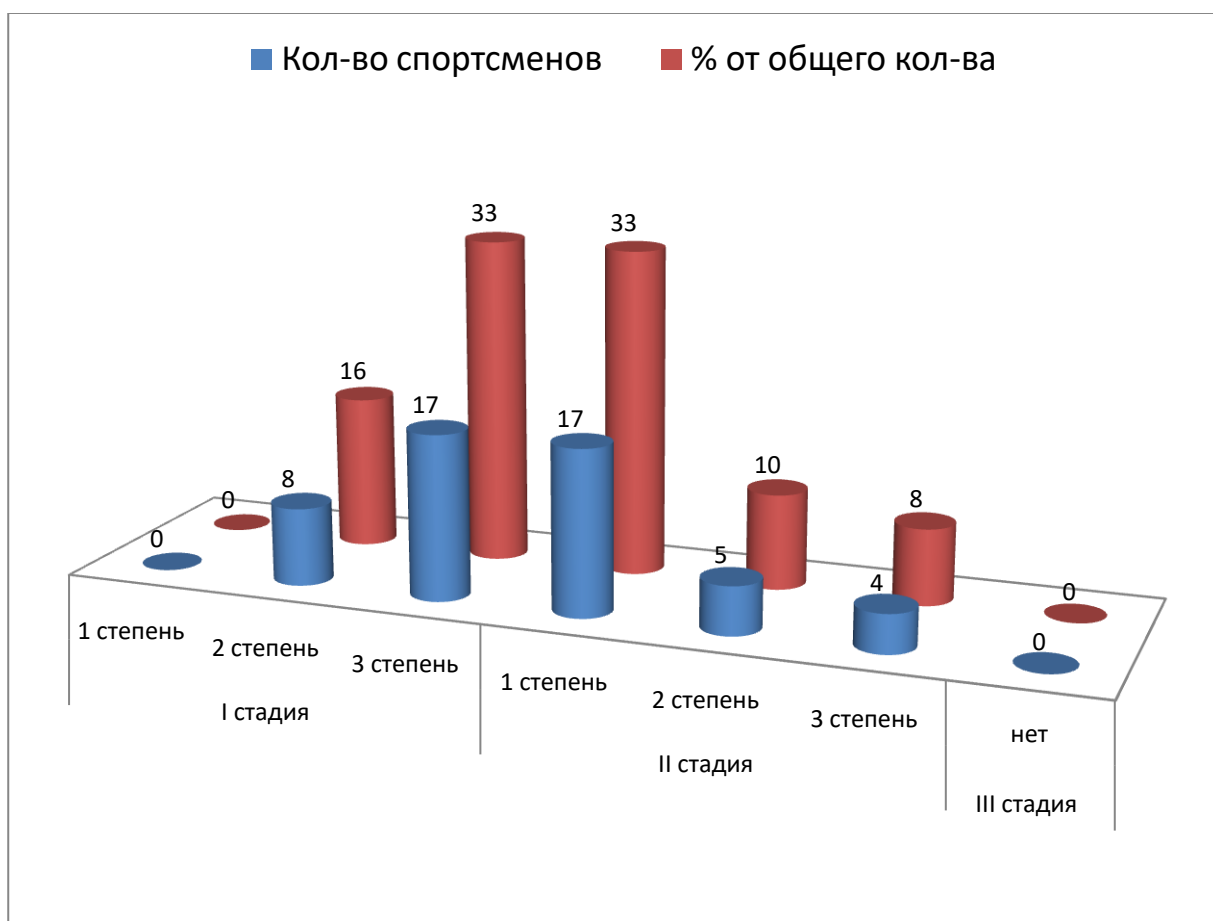


Рисунок 5 – Результаты соотношения уровня гипнабельности по шкале Е.С. Каткова

Полученные данные свидетельствуют о том, что измерение уровня гипнабельности по шкале-опроснику НИИ Протопопова, как и рекомендуют авторы, необходимо соотносить со шкалой гипнабельности Е.С. Каткова для констатации достоверности полученных данных в исследовании индивидуального уровня гипнабельности.

Безусловно, достоинством методов анкетирования является быстрое получение результатов, однако, учитывая, что внушаемость является динамичным свойством психики и может изменяться в зависимости от ситуации, состояния, положения тела, воображения, ассоциаций, мышечных ощущений и др., определение уровня внушаемости только через опросники не могут дать исследователю достоверные данные. Поэтому, в целях повышения достоверности исследования и стандартизации методов диагностики индивидуального уровня внушаемости спортсменов и компенсации отмеченных недостатков анкетирования, применение этого метода диагностики целесообразно сочетать с использованием более содержательных и достоверных исследовательских методов, которыми являются пробы на внушаемость, использующиеся в профессиональных кругах психотерапевтов для определения внушаемости и гипнабельности пациентов. Специально для нашего исследования мы разработали авторскую модификацию двух проб внушаемости с учетом близких и понятных для спортсменов-единоборцев ассоциаций, имеющемуся у них опыте поднятия тяжестей и наличия в мышечной памяти связанных с этим ощущений.

По результатам диагностики внушаемости с использованием авторской модификации пробы внушаемости «Градусник» мы получили данные о степени выраженности индивидуальной внушаемости спортсменов, (см. Таблицу 5).

Таблица 5 – Результаты диагностики уровня внушаемости по авторской модификации пробы внушаемости «Градусник».

Количественные показатели внушаемости по пробе "Градусник"		
Измерение выраженности внушаемости	Количество спортсменов	% от общего количества
Высоковнушаемые	8	16
Средневнушаемые	20	39
Низковнушаемые	23	45

По результатам использования пробы внушаемости «Градусник» и на основании данных, подготовленных в Таблице 5 в Рис. 6, с помощью профессионально-логического анализа можно сделать следующие выводы:

Из 51 опрошенного спортсмена, участвующих в исследовании (бойцы различных видов единоборств) низкую внушаемость имеют 23 спортсмена, что соответствует 45% опрошенных. 20 опрошенных спортсменов (39%) имеют средний уровень внушаемости и 8 спортсменов (16%) – имеют высокий уровень внушаемости. Полученные данные свидетельствуют о том, что восприятие спортсменами психолого-педагогического воздействия при применении пробы внушаемости «Градусник» с использованием внушения, изменения положения тела испытуемых, концентрации на своем дыхании и закрытых веках глаз, может менять их субъективное восприятие температуры руки суггестора через внушающее воздействие и прогнозировать уровень внушаемости в зависимости от полученного ответа. Таким образом, применение пробы внушаемости «Градусник» диагностировало повышение числа высоковнушаемых спортсменов, уменьшение числа средневнушаемых спортсменов и появлению большого количества низковнушаемых спортсменов.

Для наглядности представим данные результатов диагностики внушаемости по пробе внушаемости «Градусник» на диаграмме (рис. 6).



Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня внушаемости по авторской модификации пробы внушаемости «Градусник»

Поскольку в диагностике внушаемости специалистами принято использовать несколько проб на внушаемость, с целью улучшения качества валидизации в нашем исследовании мы использовали авторскую модификацию пробы внушаемости «Рычаг» в которой применяется вербальное гетеровнушение, реализуемое через воображение, концентрацию, ассоциативные связи с имеющимся в прошлом опытом и мышечной памяти испытуемых спортсменов. Проба модифицирована под опыт поднятия тяжестей, наличествующий у спортсменов, занимающихся единоборствами.

По результатам диагностики внушаемости с использованием авторской модификации пробы внушаемости «Рычаг» мы получили следующие данные, представленные в Таблице 6.

Таблица 6 – Результаты диагностики уровня внушаемости авторской модификацией пробы «Рычаг».

Количественные показатели внушаемости по пробе "Рычаг"		
Измерение выраженности внушаемости	Количество спортсменов	% от общего количества
Высоковнушаемые	11	22
Средневнушаемые	22	43
Низковнушаемые	18	35

По результатам использования пробы внушаемости «Рычаг» и на основании данных, подготовленных в Таблице 6 и выраженных в Рис. 7, с помощью профессионально-логического анализа можно сделать следующие выводы:

Из 51 опрошенного спортсмена участвующих в исследовании (бойцы различных видов единоборств) низкую внушаемость имеют 18 спортсмена, что соответствует – 35% опрошенных. 22 опрошенных спортсмена (43%) имеют средний уровень внушаемости и 11 спортсменов (22%) – имеют высокий уровень внушаемости. Полученные данные свидетельствуют о том, что при применении пробы внушаемости «Рычаг» (связанной с изменением положения тел испытуемых, концентрации на дыхании, закрытых веках глаз, и наличия в ассоциативных связях похожего в прошлом опыта, связанного с мышечной памятью испытуемых), создается условие для погружения испытуемых в измененной состояние сознания через идеомоторные реакции рук, реализуемые воздействием посредством гетеровнушения.

Таким образом, восприятие спортсменами психолого-педагогического внушения динамично изменяется в сторону усиления внушаемости испытуемых, склонных к сотрудничеству с суггестором.

Соответственно, применение пробы внушаемости «Рычаг» диагностировало повышение числа высоковнушаемых спортсменов, незначительное увеличение числа средневнушаемых спортсменов и уменьшение числа низковнушаемых спортсменов в сравнении с пробой внушаемости «Градусник».

Для наглядности представим результаты по пробе внушаемости «Рычаг» на диаграмме (рис. 7).



Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня внушаемости по авторской модификации пробы внушаемости «Рычаг»

Поскольку при использовании авторской модификации пробы внушаемости «Рычаг» некоторые испытуемые спортсмены входили в измененное состояние сознания непосредственно в процессе применения пробы «Рычаг», нами было проведена целесообразная диагностика гипнабельности спортсменов по классификации Е.С. Каткова. Полученные в процессе диагностики данные гипнабельности испытуемых представлены в Таблице 7.

Таблица 7 – Результаты диагностики уровня гипнабельности в авторской модификации пробы «Рычаг» по шкале Е.С. Каткова

Качественные показатели гипнабельности по шкале Е.С. Каткова в пробе внушаемости «Рычаг»			
Стадия гипнабельности	Степень выраженности гипнабельности	Количество спортсменов	% от общего количества
I стадия	1 степень	10	20
	2 степень	3	6
	3 степень	5	10
II стадия	1 степень	14	27
	2 степень	8	16
	3 степень	11	22
III стадия	нет	0	0

По результатам использования пробы внушаемости «Рычаг» и на основании данных о гипнабельности спортсменов определенных по классификации Е.С. Каткова, подготовленных в Таблице 7, и в Рис. 8, с помощью профессионально-логического анализа можно сделать следующие выводы:

Из 51 опрошенного спортсмена участвующих в исследовании (бойцы различных видов единоборств) низкую внушаемость имеют 18 спортсменов, что соответствует I стадии гипнабельности по классификации Е.С. Каткова. 22 опрошенных спортсмена (43%) имеют средний уровень внушаемости, что соответствует II стадии 1 и 2 степени гипнабельности по классификации Е.С. Каткова. По описанию Каткова, на данных стадиях возникает легкая каталепсия — поднятая рука в воздухе остается недолго, не удается внушить однообразные движения, реализуется внушение двигательных реакций, однако латентный период их укорочен, начавшееся автоматическое движение быстро ослабевает, что подтверждается неполным исполнением упражнения и определяется средним уровнем внушаемости. У 11 спортсменов (22%) – диагностирован высокий уровень внушаемости, что подтверждает полное исполнение упражнения, выраженное в идеорефлекторных движениях (левитация и

каталепсия) рук исследуемых и подтверждается II стадией 3 степенью по классификации Е.С. Каткова. На этой стадии, по описанию Каткова, внушение активных и пассивных двигательных реакций реализуется хорошо, движения проявляются медленные, отдельными толчками, автоматические однообразные движения выражены хорошо. Полученные данные свидетельствуют о том, что измерение уровня внушаемости личности спортсменов по данному методу соотносится с уровнем гипнабельности по шкале Е.С. Каткова и может использоваться для определения внушаемости и гипнабельности спортсменов.

Для наглядности представим результаты гипнабельности по классификации Е.С. Каткова в пробе внушаемости «Рычаг» на диаграмме (рис. 8).

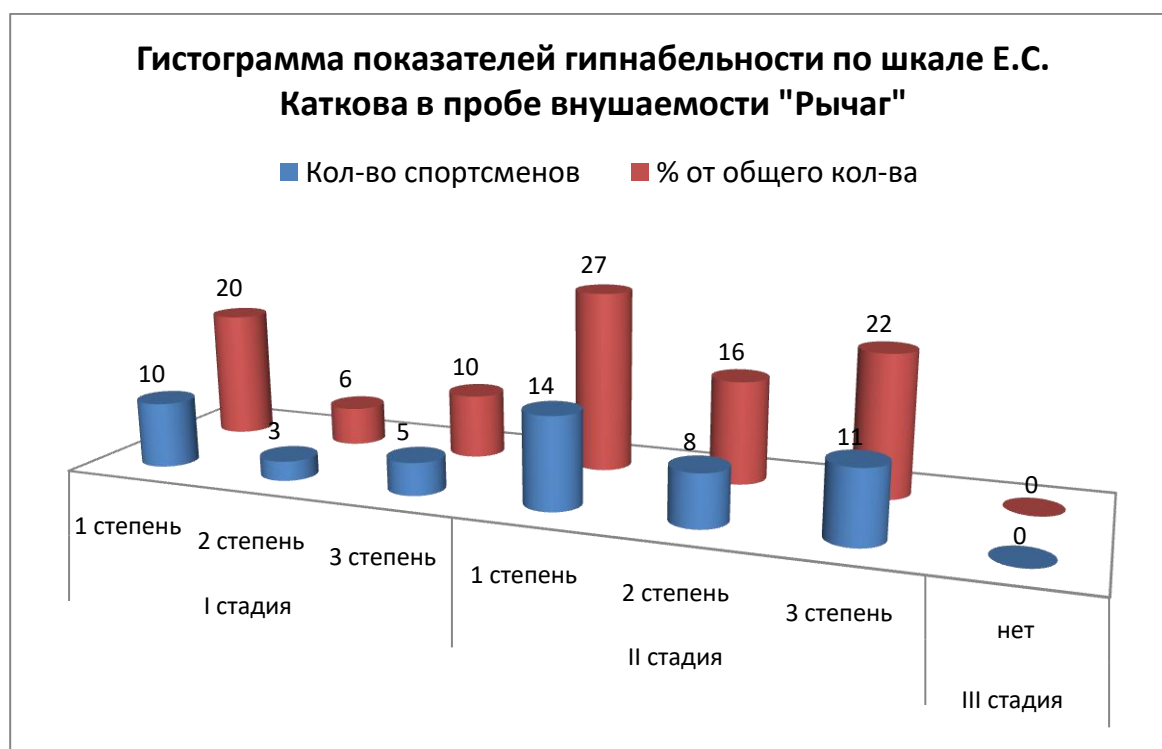


Рисунок 8 – Результаты диагностики уровня гипнабельности по шкале Е.С. Каткова в пробе внушаемости «Рычаг»

Учитывая использование в двух диагностических методах (опроснике НИИ Протопопова и авторской модификации пробы внушаемости «Рычаг») шкалы классификации индивидуального уровня гипнабельности Е.С. Каткова (в целях проверки взаимосвязей между полученными данными по вышеперечисленным методам диагностики), был проведен корреляционный

анализ методом ранговой корреляции по Спирмену между результатами опроса гипнабельности по шкале-опроснику НИИ Протопопова переведенными в шкалу Е.С. Каткова и результатами гипнабельности по пробе «Рычаг», переведенными в шкалу Е.С. Каткова с целью определения взаимосвязей между профилями. Результаты корреляционного анализа представлены в Таблице 8 .

Было выполнено:

1) Ранжирование значений А (гипнабельность 51 опрошенного спортсмена по данным опросника НИИ Протопопова по шкале Е.С. Каткова) и В (гипнабельность 51 спортсмена по данным пробы внушаемости «Рычаг» по шкале Е.С. Каткова). Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;

2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);

3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d²);

4) Подсчитана сумма квадратов;

5) Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

6) Определены критические значения.

Таблица 8 – Результаты корреляционного анализа коэффициента ранговой корреляции по Спирмену между значениями гипнабельности опросника НИИ Протопопова и пробы «Рычаг».

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	1.3	17	1.1	5.5	11.5	132.25
2	2.1	34	2.3	46	-12	144
3	1.2	4.5	1.1	5.5	-1	1
4	2.1	34	2.2	36.5	-2.5	6.25
5	1.3	17	2.1	25.5	-8.5	72.25
6	1.2	4.5	1.1	5.5	-1	1
7	1.3	17	2.1	25.5	-8.5	72.25
8	2.1	34	2.1	25.5	8.5	72.25
9	2.1	34	2.2	36.5	-2.5	6.25

10	2.3	49.5	2.3	46	3.5	12.25
11	2.1	34	2.1	25.5	8.5	72.25
12	2.1	34	2.1	25.5	8.5	72.25
13	2.2	45	2.2	36.5	8.5	72.25
14	2.2	45	2.2	36.5	8.5	72.25
15	2.3	49.5	2.1	25.5	24	576
16	2.2	45	2.3	46	-1	1
17	1.3	17	1.1	5.5	11.5	132.25
18	1.3	17	1.2	12	5	25
19	1.2	4.5	1.3	16	-11.5	132.25
20	1.3	17	1.1	5.5	11.5	132.25
21	2.1	34	2.1	25.5	8.5	72.25
22	1.2	4.5	1.1	5.5	-1	1
23	1.2	4.5	1.1	5.5	-1	1
24	1.3	17	1.1	5.5	11.5	132.25
25	2.1	34	2.1	25.5	8.5	72.25
26	1.3	17	1.1	5.5	11.5	132.25
27	2.2	45	2.3	46	-1	1
28	2.3	49.5	2.3	46	3.5	12.25
29	1.3	17	1.3	16	1	1
30	1.3	17	1.1	5.5	11.5	132.25
31	1.2	4.5	1.2	12	-7.5	56.25
32	2.1	34	2.1	25.5	8.5	72.25
33	2.3	49.5	2.3	46	3.5	12.25
34	2.1	34	2.1	25.5	8.5	72.25
35	1.3	17	1.3	16	1	1
36	1.2	4.5	1.2	12	-7.5	56.25
37	2.1	34	2.1	25.5	8.5	72.25
38	1.2	4.5	2.2	36.5	-32	1024
39	2.1	34	2.3	46	-12	144
40	2.1	34	2.3	46	-12	144
41	1.3	17	2.2	36.5	-19.5	380.25
42	2.1	34	2.1	25.5	8.5	72.25

43	1.3	17	2.2	36.5	-19.5	380.25
44	1.3	17	2.2	36.5	-19.5	380.25
45	2.2	45	2.3	46	-1	1
46	2.1	34	2.3	46	-12	144
47	1.3	17	2.1	25.5	-8.5	72.25
48	1.3	17	1.3	16	1	1
49	1.3	17	1.3	16	1	1
50	2.1	34	2.1	25.5	8.5	72.25
51	2.1	34	2.3	46	-12	144
Суммы		1326		1326	0	5668

Результат: $r_s = 0.744$

Критические значения для $N = 51$

N	p	
	0.05	0.01
51	0.27	0.35

H_0 отвергается. Корреляция между А и В статистически значима. По результатам корреляционного анализа по Спирмену между методиками, представленными в Таблице 7, можно сделать следующий анализ и выводы: между показателями гипнабельности по шкале-опроснику НИИ Протопопова и пробе внушаемости «Рычаг» наличествует прямая высокая статистически значимая взаимосвязь – (0.744).

Результаты следующего этапа нашего исследования внесены в Таблицу 9, где представлены данные индивидуального уровня внушаемости и гипнабельности по всем использованным нами методам диагностики в целях выделения статистической нормы и среднего значения индивидуального уровня внушаемости спортсменов для осуществления задачи исследования по апробации конструктивной методики стандартизации индивидуального уровня внушаемости спортсменов.

Таблица 9 – Результаты индивидуального уровня внушаемости спортсменов по всем методам диагностики.

№	Возраст спортсмена	Вид спорта	Спортивное звание	Результат опросника "Внушаемость" (Клаучек С.В., Деларю В.В)	Результаты авторской модификации пробы внушаемости "Рычаг"	Результаты авторской модификации пробы внушаемости "Градусник"	Результаты опросника гипнабельность НИИ Протопопова
1	36	самбо	МС	средний	низкий	низкий	низкий
2	48	джиу-джитсу	МС	средний	высокий	средний	средний
3	44	панкратион	МСМК	средний	низкий	низкий	низкий
4	24	карате	МС РФ	средний	средний	низкий	средний
5	44	тхэквондо	КМС	средний	средний	средний	низкий
6	33	самбо	КМС	средний	низкий	низкий	низкий
7	47	дзюдо	КМС СССР	средний	средний	низкий	низкий
8	36	бокс	КМС	средний	средний	высокий	средний
9	47	самбо	КМС	средний	средний	средний	средний
10	37	тхэквондо	МС	высокий	высокий	высокий	высокий
11	20	дзюдо	КМС	средний	средний	низкий	средний
12	19	бокс	КМС	средний	средний	средний	средний
13	21	тайский бокс	КМС	средний	средний	низкий	средний
14	23	кикбоксинг	КМС	высокий	средний	высокий	средний
15	18	тайский бокс	КМС	средний	средний	высокий	высокий
16	20	дзюдо	КМС	средний	высокий	средний	средний
17	21	тхэквондо	МС	средний	низкий	низкий	низкий
18	29	бокс	КМС	средний	низкий	низкий	низкий
19	38	кикбоксинг	МС	средний	низкий	низкий	низкий
20	18	грэпплинг	КМС	средний	низкий	средний	низкий
21	38	самбо	МС	средний	средний	средний	средний
22	41	кикбоксинг	МС	средний	низкий	низкий	низкий

23	34	тайский бокс	МС	средний	низкий	низкий	низкий
24	18	дзюдо	КМС	средний	низкий	низкий	низкий
25	22	тхэквон до	КМС	высокий	средний	средний	средний
26	26	самбо	КМС	средний	низкий	низкий	низкий
27	18	рукопашный бой	КМС	средний	высокий	средний	средний
28	19	сават	КМС	средний	высокий	средний	высокий
29	28	карате	КМС	средний	низкий	низкий	низкий
30	22	самбо	МС	средний	низкий	низкий	низкий
31	34	ММА	МС	средний	низкий	низкий	низкий
32	23	дзюдо	КМС	средний	средний	средний	средний
33	38	бокс	МС	высокий	высокий	высокий	высокий
34	21	тхэквон до	КМС	средний	средний	средний	средний
35	28	кикбоксинг	МС	средний	низкий	низкий	низкий
36	31	карате	МС	средний	низкий	низкий	низкий
37	19	дзюдо	КМС	средний	средний	высокий	средний
38	23	тайский бокс	КМС	средний	средний	средний	низкий
39	30	кикбоксинг	КМС	средний	высокий	средний	средний
40	20	самбо	МС	средний	высокий	средний	средний
41	32	бокс	КМС	средний	средний	низкий	низкий
42	36	дзюдо	МС	средний	средний	низкий	средний
43	21	самбо	МС	средний	средний	высокий	низкий
44	35	кикбоксинг	КМС	средний	средний	высокий	низкий
45	38	джиу-джитсу	МС	средний	высокий	средний	средний
46	41	тхэквон до	МС	средний	высокий	средний	средний
47	35	тхэквон до	КМС	средний	средний	средний	низкий
48	34	тайский бокс	МС	средний	низкий	низкий	низкий
49	28	самбо	КМС	средний	низкий	низкий	низкий
50	42	дзюдо	МС	средний	средний	средний	средний
51	24	тхэквон до	КМС	средний	высокий	средний	средний

В целях удобства интерпретации и выявления среднего значения результатов внушаемости личности спортсменов, мы осуществили заливку

цветами: «красный» - низкий уровень внушаемости, «желтый» - средний уровень внушаемости, «зеленый» - высокий уровень внушаемости. Среднее значение внушаемости личности выводится из совпадения результатов по трем или четырем методам исследования. Если в двух методиках средние значения, а в остальных - высокое и низкое, то определяется среднее значение. Одинаковые результаты по двум методикам из четырех, мы определяем в сторону уменьшения внушаемости, исключением может являться только высокий показатель гипнабельности. В этом случае результат трактуется в сторону увеличения уровня внушаемости.

Следующим этапом в исследовании диагностики индивидуального уровня внушаемости спортсменов было определено количество низковнушаемых, средневнушаемых и высоковнушаемых спортсменов (см. Таблицу 10) на основании соотношения, сравнения и анализа данных по всем методам нашего исследования, представленных в Таблицы 9,

Таблица 10 – Количественные показатели индивидуального уровня внушаемости спортсменов.

Показатели индивидуальной внушаемости		
Измерение выраженности внушаемости	Количество спортсменов	% от общего количества
Высоковнушаемые	4	8
Средневнушаемые	27	53
Низковнушаемые	20	39

Таким образом, из 51 опрошенного спортсмена участвующих в исследовании (бойцы различных видов единоборств) низкую внушаемость имеют 20 спортсменов (39%). 27 опрошенных спортсменов (53%) имеют средний уровень внушаемости и 4 спортсменов (8%) были отнесены к числу высоковнушаемых.

Для наглядности данные результатов индивидуальной внушаемости спортсменов представлены на диаграмме (рис. 9).



Рисунок 9 . Результаты диагностики уровня внушаемости спортсменов

Для проверки зависимостей данных по всем использованным методам диагностики индивидуального уровня внушаемости спортсменов, был проведен корреляционный анализ по Спирмену, результаты которого представлены в матрице достоверных взаимосвязей показателей внушаемости в Таблице 11.

Таблица 11. Матрица достоверных взаимосвязей показателей внушаемости и гипнабельности спортсменов различных видов единоборств

№	Шкала	Внушаемость (Клаучек С.В., Деларю В.В)	Гипнабельность НИИ Протопопова	Авторская модификация пробы внушаемости "Рычаг"	Авторская модификация пробы внушаемости "Градусник"
1	Внушаемости (Клаучек С.В., Деларю В.В)	*	*	*	*
2	Гипнабельности опросника НИИ Протопопова	0,615	*	*	*
3	Авторской модификации пробы внушаемости "Рычаг"	0,659	0,814	*	*
4	Авторской модификации пробы внушаемости "Градусник"	0,805	0,628	0,716	*

По результатам корреляционного анализа по Спирмену, полученным по результатам проведенных методик, представленных в Таблице 11, были сделаны основные выводы:

А) между показателями внушаемости по опроснику «Внушаемость» и шкалой опросником гипнабельности НИИ Протопопова наличествует прямая средняя статистически значимая взаимосвязь – (0,615), что предполагает усиление внушаемости на фоне погружение испытуемых через идеомоторные реакции в измененное состояние сознания.

Б) Прямая средняя статистически значимая взаимосвязь (0,659) существует между опросником «Внушаемость» и авторской модификацией пробы внушаемости «Рычаг».

В) Высокая (0,805) статистически значимая взаимосвязь существует между опросником «Внушаемость» и авторской модификацией пробы внушаемости «Градусник», что говорит о валидности показателей по данным методикам.

Г) Высокая (0,814) статистически значимая взаимосвязь существует между опросником гипнабельности НИИ Протопопова и авторской модификацией пробы внушаемости «Рычаг», что говорит о высоких взаимосвязях показателей внушаемости и гипнабельности.

Д) Средняя (0,628) статистически значимая взаимосвязь существует между опросником гипнабельности НИИ Протопопова и авторской модификацией пробы внушаемости «Градусник», что свидетельствует о достоверности связей между внушаемостью и гипнабельностью спортсменов. Высокая (0,716) статистически значимая взаимосвязь существует между авторской модификацией пробы внушаемости «Градусник» и авторской модификацией пробы внушаемости «Рычаг», что говорит о достоверности исследований в процессе использования данных методик с целью диагностики индивидуального уровня внушаемости.

Таким образом, расчет достоверности взаимосвязей с помощью метода ранговой корреляции Спирмена показал, что по всем показателям каждого метода диагностики, полученные эмпирические значения находятся в зоне

средней или высокой значимости, что говорит о достоверности апробации конструктивной методики стандартизации диагностики индивидуального уровня внушаемости личности спортсменов в данном исследовании.

3.2. Выводы по третьей главе

Таким образом, в нашем эмпирическом исследовании диагностики индивидуального уровня внушаемости личности спортсменов (бойцов различных видов единоборств) были выявлены следующие результаты:

1. Из 51 опрошенного спортсмена участвующих в исследовании (бойцы различных видов единоборств) низкую внушаемость имеют 20 спортсменов (39%).
2. 27 опрошенных спортсменов (53%) имеют средний уровень внушаемости и 4 спортсмена (8%) были отнесены к высококвнушаемым.
3. В соответствии с результатами диагностики индивидуального уровня гипнабельности спортсменов был сделан вывод о тождественности внушаемости и гипнабельности и возможности использования для сравнительного анализа данных внушаемости и гипнабельности в процессе оптимизации подготовки спортсменов методами психорегуляции и психокоррекции.
4. Авторская методика подбора средств и алгоритма применения методов диагностики внушаемости показала конструктивность и валидность используемых методов и высокую статистическую взаимосвязь, а сравнительный анализ показал необходимость использования множества методов диагностики внушаемости для наиболее точного определения личностных особенностей данного феномена.

Профессионально-логический анализ полученных психодиагностических данных индивидуального уровня внушаемости и гипнабельности личности показал, что преобладающее большинство исследуемых нами спортсменов (бойцы различных видов единоборств) способны воспринимать психолого-

педагогическое внушение и входить в измененное состояние сознания. Используемые методы и способы измерения индивидуального уровня внушаемости и гипнабельности личности могут быть использованы тренерами и спортивными психологами как ресурс для оптимизации процесса подготовки спортсменов различных видов единоборств, через индивидуальный подбор и применения к ним гетеросуггестивных и аутосуггестивных методов психорегуляции. Кроме всего информацию об индивидуальном уровне внушаемости и гипнабельности можно использовать в психологической коррекции спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологические особенности внушаемости личности имеют важное значение в аспекте оптимизации процесса подготовки спортсменов, поскольку восприятие спортсменами психолого-педагогического внушения может прямо или косвенно влиять на их результативность и спортивные достижения.

Таким образом, наличие у тренера и спортивного психолога психодиагностической информации о психологических особенностях и степени внушаемости и гипнабельности личности спортсменов различных видов единоборств, может способствовать оптимизации процесса их подготовки, путем повышения эффективности качества психорегуляции с целью достижения высших результатов. Полученные через предварительную психологическую диагностику внушаемости данные могут быть использованы для индивидуального подбора ассоциативных образов, эмоций, мышечных ощущений, построения психолого-педагогических воздействий в процессе психорегуляции как методами ауторегуляции, так и методами гетерорегуляции.

Разработанная и апробированная методика конструктивных способов диагностики индивидуального уровня внушаемости личности спортсменов с учетом их гипнабельности, позволит оптимизировать процесс психодиагностических мероприятий и получать достоверные данные соответствующие требованиям надежности, т.е. постоянства, устойчивости и согласованности результатов.

В результате проведенного теоретико-практического исследования были сформулированы следующие выводы:

1. Анализ научной литературы показал недостаточную разработанность конструктивных методов психологической диагностики индивидуального уровня внушаемости спортсменов. Стандарты конструктивных способов психологической диагностики внушаемости и гипнабельности спортсменов не представлены в специальной научной литературе.

2. Показатели уровней внушаемости и гипнабельности личности спортсменов при первичной диагностике методами опросников, отличаются от данных, полученных при применении авторских модификаций проб внушаемости «Градусник» и «Рычаг». Это обстоятельство подтверждает одно из положений выносимых на защиту: ни один из отдельно взятых методов диагностики внушаемости не дает надежного результата, а точные данные можно получить лишь в процессе использования не менее пяти методов и экспериментов.
3. Гипотеза того, что методика диагностики внушаемости и выделенный алгоритм применения методов, являются конструктивным способом определения индивидуального уровня внушаемости личности спортсменов подтверждена и доказана эмпирическим исследованием и полученными результатами.
4. Результаты диагностики внушаемости спортсменов методами авторской модификации проб внушаемости «Градусник» и «Рычаг» доказывает их эффективность, а достоверность полученных данных доказывает высокий уровень валидизации.
5. Сформулированное положение о возможности определения уровня внушаемости спортсменов через индивидуально сконструированное гетеровнушение в авторских модификациях проб внушаемости «Градусник» и «Рычаг» является объективной характеристикой при определении уровня внушаемости спортсменов.
6. Подтвердилась информация о том, что уровень гипнабельности спортсменов является объективным показателем уровня внушаемости. Также подтвердилась гипотеза о том, что большинство высокопродуктивных спортсменов (61%) в нашем исследовании имеет внушаемость не ниже среднего уровня.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В целях оптимизации процесса подготовки спортсменов к достижению наивысших результатов методами психорегуляции и психокоррекции, в процессе предварительной диагностики индивидуального уровня внушаемости и гипнабельности спортсменов, рекомендуем использовать разработанную и апробированную нами методику психодиагностики по предложенному алгоритму применения методов диагностики для точного и достоверного определения внушаемости и гипнабельности.

2. Апробированная методика диагностики индивидуального уровня внушаемости и гипнабельности и представленная в теоретической части исследования модель механизма и способы конструирования психолого-педагогического внушения могут эффективно использоваться спортивными психологами и тренерами как ресурс в целях оптимизации процесса подготовки спортсменов для достижения высших результатов, через индивидуальное построение психолого-педагогического воздействия на личность спортсмена с учетом данных об индивидуальном уровне внушаемости и гипнабельности в процессе психорегуляции и психокоррекции.

3. Информацию о стадии и степени гипнабельности спортсмена можно использовать для выбора способов психорегуляции. Например: гипнабельность первой стадии по классификации Каткова показывает возможность использования спортсменом аутогенной тренировки, гипнабельность второй стадии показывает возможность использования спортсменом идеомоторной тренировки, техники «Ключ» или «АГИМ».

4. Авторская модификация пробы внушаемости «Рычаг» может использоваться спортсменом, тренером или спортивным психологом как способ погружения спортсмена в измененное состояние сознания в целях психорегуляции или психокоррекции методами гетеровнушения или аутовнушения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.В. Преодолей себя!: психологическая подготовка в спорте: [монография] / А. В. Алексеев. - Изд. 5-е, перераб. и доп. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 349 с.
2. Алексеев А.В. Система АГИМ. Путь к точности / А. В. Алексеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 120 с.
3. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 780 с.
4. Акимова Л.Н., Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
5. Алиев Х.М. Защита от стресса: как сохранить и реализовать себя в соврем. условиях / Х.М. Алиев. - Москва: Мартин, 1996. - 239 с.
6. Алиев Х.М. Михайлов Н.Г. Технология антистрессовой саморегуляции по методу «Ключ» /Спортивный психолог/ № 3(18) 2009. – С. 51-54
7. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. – М.: МГУ, 1984. – 104 с.
8. Ахмедов Т.И., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания: (История, теория, практика) / Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко. - Москва: АСТ; Харьков: Фолио, 2003. – 766 с.
9. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2007. – 92с.
10. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2015. – 148 с.
11. Байкова И.А. Психотерапия в спорте / И.А. Байкова, А.А. Головач, Е.В. Тарасевич и др. – Минск: БелМАПО. – 2006. – 48 с.

12. Бехтерев В. Гипноз. Внушение. Телепатия. – М.: Книжный клуб Книговек; Спб.: Северо-Запад, 2014. – 416 с.
13. Бехтерев В.М. Феномены мозга / Владимир Бехтерев. - Москва : АСТ, 2015. – 317 с.
14. Бехтерев В.М. Внушение и его роль в общественной жизни / В.М. Бехтерев. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 256 с.
15. Бернштейн Н.А., Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды / под ред. В.П. Зинченко. – 2-е изд., - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2004. – 688 с.
16. Бернштейн Н.А., О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн; Публ. подгот. И. М. Фейгенбергом; [Предисловия В. М. Зациорского, И. М. Фейгенберга]. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
17. Бессер-Зигмунд К., Зигмунд Х. EMDR в коучинге /пер. с нем Н. Густ. СПб.: Издательство Вернера Регена, 2007. — 160 с.
18. Бирюкова Г.М., Борисевич Д.В. Феномен внушаемости в аспекте оптимизации процесса подготовки спортсменов / Спортивный психолог №3 (42) 2016. – С. 25-29
19. Борисевич, Д.В. Психолого-педагогическое внушение как способ повышения конкурентоспособности спортсменов / Д.В. Борисевич // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализация" (24 - 26 ноября 2017г.) / ред. коллегия С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. - Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2017. - С. 291-295.
20. Бондарчук, Т.В. Использование прямого преднамеренного внушения в бодрствующем состоянии в методике воспитания физических качеств / Т. В. Бондарчук, Е. Ф. Орехов, С. В. Павлов // Теория и практика физической культуры. - 1997. - N 9.- С.43-48.

21. Бондарчук, Т. Педагогическое внушение в процессе воспитания физических качеств юных спортсменов / Т. Бондарчук, С. Павлов, Е. Орехов // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр. – М. : [б. и.], 1998. – Т. 2. – С. 363-365.
22. Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин – Психологическое обеспечение предсоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации//теория и практика физической культуры № 7, 2015. – С. 83 – 85.
23. Блейлер, Э. Аффективность, внушение, паранойя / Э. Блейлер. - М.: Центр психол. культуры, 2001. – 207 с.
24. Буль П.И., Основы психотерапии / П. И. Буль. – Москва: URSS, 2015. – 308 с.
25. Буль П.И., Гипноз в клинике внутренних болезней: опыт психотерапии-гипноза и внушения в клинике / П. И. Буль. - Издание третье. - Москва: URSS: ЛЕНАНД, 2015. - 237 с.
26. Буль П.И., Техника гипноза и внушения: (Теория и практика гипнотерапии) / П. И. Буль. – СПб.: ЛИО "Редактор", 1992. – 141 с.
27. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика: учебник для ВУЗов. — СПб.: Питер, 2006. — 351 с.
28. Бэндлер Р., Гриндер Д. Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона / Издательство «Флинта», Сыктывкар, 2000. – 184 с.
29. Бэндлер Р., Гриндер Д. Трансформация: научно-популярное издание / Издательство «Флинта», Сыктывкар, 1999. – 296 с.
30. Варшавский К.М. Гипносуггестивная терапия (лечение внушением в гипнозе). – Л.: Медицина, Ленингр. отд-ние, 1973. – 192 с.
31. Васютин А.М. Психхирургия, или Психотехники нового поколения, 2004. – 560 с.
32. Вассерман Л.И. Медицинская психодиагностика: Теория, практика, обучение/ Л.И. Вассерман, О.Ю. Щелкова// СПб. - М.: Изд. Центр «Академия», 2003. – 736 с.

33. Вольпер И.Е. Психотерапия / И. Е. Вольперт. - Ленинград: Медицина, Ленинградское отделение, 1972. – 230 с.
34. Воронов, И.А. Психотелесная система ускоренной массовой подготовки единоборцев китайского генерала Ци Цигуана (XVI в.) // Спорт, человек, здоровье. VI Международный конгресс, 18-20 октября 2013 г., Санкт-Петербург, Россия : материалы конгресса / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург [и др.] ; под патронажем Турбьерна Ягланда ; под ред. В. А. Таймазова. - Санкт-Петербург, 2013. - С. 69-70.
35. Воронов И.А., Колесник, В.П. О механизмах суггестивного воздействия на двигательную систему человека (на примере спортивной деятельности)// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 2 (132). - С. 226-232.
36. Воронов, И.А. Внушение и гипноз в учебе, обороне и нападении / И.А. Воронов // Безопасность и жизнь. -1995. - № 2. - С. 36-72, 1996. - № 1. -С. 24-48.
37. Воронов, И. А. Экстремальная психология: комплексный подход: монография / И.А. Воронов; ЧОУВПО СПбИПиА. – СПб., 2014. – 146 с.
38. Воробейчик Я.Н. Руководство по аутопсихотерапии: (история, теория, практика) / Я. Н. Воробейчик, М. Я. Минкович. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Прондо, 2016. - 453 с.
39. В.Л. Райков, Искусство, сознание, эволюция. М: МИД «Синергия», 2004. – 280 с.
40. Гиссен Л.Д., Психология и психогигиена в спорте. М., «Физкультура и спорт», 1973. – 149 с.
41. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
42. Горбунов, Ю.Я. Педагогическая техника внушающего воздействия тренера, направленная на развитие волевой активности спортсменов / Ю.

- Я. Горбунов, А. Ю. Горбунов, К. Б. Левин; Пермский гос. пед ун-т // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 5. - С. 42-45.
43. Горбунов, Ю.Я. Аутотренинг как способ формирования установок волевого поведения спортсменов-подростков / Ю. Я. Горбунов, А. Ю. Горбунов, К. Б. Левин; Пермский гос. пед. ун-т // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 39-42. - Библиогр.: с. 42.
44. Горин С. А., А вы пробовали гипноз? (Практическое руководство по применению гипнотических психотехник в бизнесе и медицине, рекламе и пропаганде, торговле и повседневной жизни) / С. Горин. - Санкт-Петербург: Лань, 1995. - 207 с.
45. Гордеев М.Н. Классический и эриксоновский гипноз: Практическое руководство / М. Н. Гордеев. - Москва: Ин-т Психотерапии, 2001. - 233 с.
46. Горская Г.Б. Развитие субъективных свойств личности в условиях спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 8. - С. 47-49
47. Гримак Л.П., Моделирование состояний человека в гипнозе / Л. П. Гримак; отв. ред. К. К. Платонов. - 3-е изд. - Москва: Либроком, 2013. – 270 с.
48. Гримак Л.П., Общение с собой: начала психологии активности / Л.П. Гримак. - Изд. 5-е. - Москва: URSS: Ленанд, 2016. – 331 с.
49. Давыдова И.А. Повышение эффективности физической подготовки юных пловцов с использованием прямого преднамеренного внушения: автореф. дис. канд. педагог. наук., Челябинск. – 1998 г. – 21 с.
50. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – СПб: Питер Ком, 2000. – 421 с.
51. Драгомирецкий, А.А. Психотерапия душевных расстройств личности методами внушения / А. А. Драгомирецкий // Вестник Балтийской Педагогической Академии / Балт. пед. акад. - Санкт-Петербург, 2013. -

Вып. 109: Актуальные психолого-педагогические проблемы спортивного воспитания, обучения, здоровья молодежи. - С. 91-97.

52. Дмитриева Т.Б., Дроздов А.З., Коган Б.М. Основные неспецифические системы, адаптирующие организм к острому и хроническому стрессу. Психиатрия чрезвычайных ситуаций. Руководство.- М., 2004. - С.8-41.
53. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности "Социальная работа" / О. П. Елисеев. - 3-е изд., перераб. – Москва [и др.]: Питер, 2010. – 507 с.
54. Завьялов В.Ю., Необъявленная психотерапия. – М: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 250 с.
55. Ильин Е.П., Психология спорта.- СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
56. Ильин Е.П., Психология межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.
57. Ильин Е. П., Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с.
58. Касаткина А. «И я улыбаюсь во сне...» / А. Касаткина // Физкультура и спорт. - 2005. - N 11. - С. 10-11.
59. Каган, В. Искусство жить: Человек в зеркале психотерапии / Виктор Каган. – 2-е изд. – М.: Альпина нон-фикшн: Смысл, 2013. – 415 с.
60. Кандыба В.М. СК – метод развития человека [электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.moscowuniversityclub.ru/article/files/12885_52750565.pdf. - Загл. с экрана. – (Дата обращения: 20.01.16).
61. Кермини, Кей, Аутогенная тренировка: Эффектив. техника расширения потенциала возможностей сознания и снятия стрессов / Кей Кермани; Пер. А. Озеров. - Москва: ЭКСМО-Пресс, 2002. - 447 с.
62. Кузьмин, В. В. Спорт и гипноз: (Метод. разработка в помощь лектору) / В. В. Кузьмин, канд. биол. наук, доц. ; О-во "Знание" РСФСР. Иван. обл. организация. Учеб.-метод. совет по пропаганде мед. знаний. - Иваново: [б. и.], 1970. - 50 с.

63. Клаучек С.В. Разработка скринингового метода для выявления склонности к развитию индуцированных состояний / С.В. Клаучек, В.В. Деларю // Психологический журнал. - 1997. Т. 18. - № 2. – С. 123-129.
64. Козлов В.В., Гордеев М.Н., Власов Н.А., Психоаналитическая теория внушаемости: сравнительный анализ / Вестник ЯрГУ. Серия гуманитарные науки. 2015. - №4 (34) С. 113 – 116.
65. Колесник, В.П. Внушающее воздействие в обучении рукопашному бою по методике китайского генерала Ци Цигуана (XVI в) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 6 (88). - С. 73-76.
66. Коган Б. М., Семина Т. Е., Проблема диссоциации в психологии и психиатрии// Системная психология и социология. науч. – практич. журн., 2010. – Т. 1, № 2
67. Кравков, С.В. Внушение (Психология и педагогика внушения): научно-популярный очерк с 5-ю рисунками в тексте / Кравков Сергей Васильевич. - Москва: Изд-во "Русский книжник", 1924. – 43 с.
68. Кузнецова Е.А. Влияние боевых искусств на характер и поведение человека / Е.А. Кузнецова, В.Д. Иванов // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире: материалы Всерос. науч. – практич. конф.: в 2 ч. / под ред. С.А. Ярушина, В.Д. Иванова. – Челябинск, 2015. – С. 60-69.
69. Кулагин, А.О. Педагогическое общение и внушение в обучении спортсменов / А. О. Кулагин // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации высшего профессионального образования в странах Балтийского региона: материалы Международной научно-практической конференции (Великие Луки, 25-27 ноября 2009 г.) / Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта; Тартуский университет. - Великие Луки, 2010. - С. 169-170

70. Куэ, Эмиль. Сознательное самовнушение как путь к господству над собой/ Эмиль Куэ, предисл. и пер. с фр. М. Кадиша. – Новосибирск: Сибирское Рериховское Общество, Издательский центр РОССАЗИЯ; М.: Амрита-Русь, 2005. – 192 с.
71. Куэ, Эмиль. Школа самообладания путем сознательного (преднамеренного) самовнушения - La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente / Э. Куэ; пер. с последнего фр. изд. А. Семичова; под ред. и с предисл. проф. И. Д. Ермакова. - Издание третье. - Москва: URSS, 2010. – 71 с.
72. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции - М.: Просвящение, 1971 - 370 с.
73. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. — М.: Смысл, 2003. — 487 с.
74. Ленге А. Эмоции и экзистенция/ Альфред Ленге// пер. с нем., Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. – 332 с.
75. Линн, Стивен Дж. & Кирш, Ирвинг. ОСНОВЫ КЛИНИЧЕСКОГО ГИПНОЗА: Доказательно-обоснованный подход / Пер. с англ. Галины Бутенко. М.: Психотерапия, 2011. – 352 с.
76. Линецкий М. Л. Внушение и мы. (Наука и прогресс), М.: Знание, 1983. — 96 с
77. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии – М.: Изд-во МГУ, 1973. – 373 с.
78. Макаров В.Н. Концепции современного естествознания: Учеб. пособие / В.Н. Макаров. – 3-е изд., стер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2006. – 168 с.
79. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
80. Моль, Альбер. Гипнотизм = Der Hypnotismus : теоретические основы и практическое применение: в общедоступном изложении / А. Молль; пер.

- нем. и предисл. Д. Г. Фридберга. - Издание стереотипное, - Москва: URSS: Либроком, 2016. - X, 345 с.
81. Мышляев, С. Гипноз: Личное влияние? / С. Мышляев. - Нижний Новгород: ГИПП «Нижеполиграф», 1993. - 287 с.
82. Материалы 2-ой научно-практической конференции «Инновационные технологии в подготовке спортсменов» // Электронная книга в формате PDF – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2014. – 242 с.
83. Н.А. Бернштейн, Избранные труды по биомеханике и кибернетике / Ред. – сост. М.П. Шестаков. – М.: СпортАкадемПерсс, 2001. – 296 с.
84. Наука и спорт: сборник обзорных статей: пер. с англ. / Г. С. Туманян; предисл. В. М. Зациорский. – Москва: Прогресс, 1982 . – 270 с.
85. Неврозы / А. М. Свядощ . – 3. изд., перераб. и доп . – Москва : Медицина, 1982 . – 366 с.
86. Новоселова А.С., Косолапова Л.А. Взаимодействие убеждения и внушения в процессе социализации и ресоциализации подростков и молодежи // Вестник ПГГПУ (Серия № 1. Психологические и педагогические науки). 2013. № 2. С. 5—18.
87. Омеляненко, В.И. Использование суггестии в спортивной практике / В.И. Омеляненко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2013. - № 9. - С. 55-58.
88. Омеляненко В.И. Экспресс-метод психологической подготовки спортсменов /В.И. Омеляненко// Физическое воспитание студентов. - 2014. № 3 - С. 44-49.
89. Омеляненко В.И., СУГГЕСТИВНЫЙ МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ИСПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА // Физическое воспитание студентов. - 2014. - № 6. - С. 49-53.
90. Павлов И.П. Об уме вообще, о русском уме, в частности: записки физиолога / Иван Павлов. - Москва: АСТ, 2015. – 318 с.
91. Паков М.М. Психологические свойства личности с разным уровнем внушаемости: автореф. дис. канд. псих. наук., Москва. – 2013 г. – 29 с.

92. Пуни А.Ц. Психология. - М., 1984. – 330 с.
93. Платонов, К. И. Слово как физиологический и лечебный фактор. Вопросы теории и практики психотерапии на основе учения И. П. Павлова / К. И. Платонов. – М.: Гос. изд. мед. лит., 1962. – 530 с.
94. Пирогов А. Г. Гипноз: феноменология повседневности / А. Г. Пирогов. - LAP LAMBERT Academic Publishing, 2017. – 308 с.
95. Пирогов А.Г., Стратегические подходы в практике гипноза / интернет издание, Пермский край, 2009. – 112 с.
96. Попов А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов. - 3-е изд. - М. : Моск. психол.-соц. ин-т : Флинта, 2000. - 149 с.
97. Пономарев П. Л. Гипноз в спорте высших достижений: стратегии применения гипноза в спорте и физической культуре / П. Л. Пономарев. – Москва: Советский спорт, 2010. – 293 с.
98. Прокофьева В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 050720.65(033100) - Физическая культура / В. Н. Прокофьева. - Гриф УМО. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 191 с.
99. Практическое применение внушенного сна в спортивной деятельности юных спортсменов / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Горский // Вопросы психологии : издается с 1955 года / Ред. А.М. Матюшкин, А.В. Брушлинский. – 1982. – №4 июль-август 1982. – с. 70-75.
100. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – 2. доп. и перераб. изд. – СПб. [и др.]: Питер, 2000. – 1019 с.
101. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. М. Мельникова. — М.: Физкультура и спорт 1987. – 367 с.
102. Райков В.Л., Биоэволюция и совершенствование человека: Гипноз, сознание, творчество, искусство: (Очерки, гипотезы, теория, практика) / В. Л. Райков, М.: Изд. дом «Грааль» 1998. – 647 с.
103. Райков В.Л. Общая теория сознания: (Иерархия сознаний и задачи чело­веч. существования) / В. Л. Райков. - М., 2000. – 293 с.

104. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика / Д.Я. Райгородский. – Самара, 2002. – 672 с.
105. Ревонсуо, Антти. Психология сознания / Антти Ревонсуо; пер. с англ. З. Замчук, А. Стативка; под ред. Е. И. Николаевой. - Санкт-Петербург: Питер, 2013. - 336 с.
106. Рожковский Г.В., Стань гипнотизером. – Одесса: «Черноморье», 1995. – 254 стр., 220 библиографических источников.
107. Рожковский Г.В., Внушаемость и гипнабельность у больных хроническим алкоголизмом / Дисс. кандидата мед. наук: 14.00.18 / Одесский медицинский институт им. Н. И. Пирогова. — Одесса: 1984. — 162 с.
108. Рожнов В.Е. Гипноз в медицине. - Москва: Медгиз, 1954. - 119 с.\
109. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн— 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. — 480 с.
110. Рубинштейн Л. Основы общей психологии. СПб: Издательство «Питер», 2000 – 712 с.
111. Руководство по спортивной медицине / под ред. В.А. Маргазина. – СПб.: СпецЛит, 2012. – 487 с.
112. Савельев С.В. Нищета мозга / С.В. Савельев. М.: ВЕДИ, 2014. – 192 с.
113. Савельев С.В. Церебральный сортинг / С.В. Савельев. М.: ВЕДИ, 2016. – 232 с.
114. Сангазы А. С., Тулебаева Е.Н. Исследование ригидности у студентов с различным уровнем внушаемости / Вестник КАСУ №5. – 2009 г. С. 102-107
115. Сеченов, И.М. Психология поведения: избранные психологические труды / И.М. Сеченов. – Издание 2-е, стереотипное. – Москва: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1997. – 320 с.
116. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие: рекомендовано УМО / Л.К. Серова. - М.: Советский спорт, 2007. - 116 с.

117. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии.- СПб.: Речь, 2001. – 350 с.
118. Симонов П.В. Метод К.С. Станиславского и физиология эмоций / Акад. наук СССР. Ин-т высш. нервной деятельности и нейрофизиологии. – Москва: Изд-во Акад. наук СССР, 1962. – 139 с.
119. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз / Слободяник А. П., Киев, «Здоров'я», 1977. – 480 с.
120. Соловьева С.Л. Методология экспериментально-психологических исследований в клинике внутренних болезней/ С.Л. Соловьева // Вестник клинической психологии. 2003. - Т. 1. - № I.e. С. 11-17.
121. Старцев А.А. Педагогическое внушение как средство повышения эффективности спортивной подготовки юных самбистов 12-14 лет: авто. реф. дис. канд. педагог. наук., Екатеринбург. – 2006 г. – 23 с.
122. Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном (Уроки гипноза) / Редакция и комментарии Дж. К. Зейга; перев. с англ. Т.К. Кругловой. – М.: Независимая фирма «Класс», 2003. – 336 с.
123. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Я. М. Коц, Н. В. Зимкин, О. П. Панфилов, В. М. Волков; Под общ. ред. Я. М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
124. Тарабрина Н.В. Клиническая психология / Сост. и общая редакция Н.В. Тарабриной. – СПб.: Питер, 2000. – 352 с.
125. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
126. Тайсон, Майк Беспощадная истина/ Майк Тайсон; пер. с англ. А.Б. Мовчан. – Москва: Издательство «Э», 2016. – 608 с.
127. Уотсон, Джеймс. Двойная спираль / Д. Уотсон; пер. с англ.: М. Брухнова, А. Иорданского. - М.: АСТ, 2013. - 219 с.
128. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2005. – 490 с.

129. Филатов А.Т., Аутогенная тренировка / А. Т. Филатов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Киев: Здоров'я, 1987. – 126 с.
130. Ханин Ю.Л. Социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера / Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М.: ФиС, 1980, С.172-180
131. Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учеб. пособие для студентов физкультур. вузов / Е.М. Хекалов. - [2. изд.]. - М.: Сов. спорт, 2003. – 63 с.
132. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение.– СПб, 2003. – 573 с.
133. Чернов А.Б. Психологические факторы, обеспечивающие успешность совместной деятельности профессионального спортивного коллектива: автореф. дис. канд. псих. наук, Ставрополь. – 2001. – 206 с.
134. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры / Пер. с англ. А.С. Ригина. — М.: Независимая фирма «Класс», 1998. — 496 с.
135. Шварц, И.Е. Внушение в педагогическом процессе: учебное пособие для спецкурса / И.Е. Шварц. – Пермь : [б. и.], 1971. –420 с.
136. Шеленбергер Б. Требования к психической регуляции спортивной деятельности как исходный пункт психологической работы в спорте высших достижений. В кн.: Педагогика. Психология. М., ФиС, 1980. – 220 с.
137. Шойфет М.С. Нераскрытые тайны гипноза / М.С. Шойфет. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – 608 с.
138. Щербатых Ю. В., Ивлева Е. И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. - Воронеж: Истоки, 1998. – 282 с.
139. Шерток Л. Гипноз: Пер. с франц. — М: Медицина, 1992. – 224 с.
140. Шленков А.В. Эффективность психолого-педагогических воздействий в связи с особенностями личности спортсменов: автореф. дис. канд. псих. наук, Санкт-Петербург. – 1998 г. – 11 с.

141. Эриксон, Милтон. Стратегия психотерапии: Пер. с англ.: - СПб.: Издательский Дом «Ювента», М.: КСП+, 2000. – 512 с .
142. Эриксон, Милтон Хиланд. Мой голос останется с Вами: [перевод с английского] / Милтон Эриксон. - Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2013. – 228 с.
143. Эриксон, Милтон. Гипнотические реальности: Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения / М. Эриксон, Э. Росси, Ш. Росси; пер. с англ.: М. А. Якушина; ред.: М. Р. Гинзбург. - Москва: Класс, 2000. - 349 с.
144. Элман, Дэйв. ГИПНОТЕРАПИЯ / Пер. с англ. М.А. Печеницыной, Е.В. Бахаровой. – М.: Психотерапия, 2014. – 313 с.
145. Barber T.X., Wilson S.C. The Barber Suggestibility Scale and the Creative Imagination Scale. *American Journal of Clinical Hypnosis*. 21, 1978/1979.
146. Baker, J., Jones, V. & Greenlees, I. (2013). Using hypnosis to enhance self-efficacy in sport performers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(3), 228-247
147. Kafka, Břetislav. *Nové základy experimentální psychologie: duševědné výzkumy a objevy*. 2. úplné vyd. dopl. autorem. Olomouc: Poznání, C 2011. 452 s.
148. Steven J. Ellman, John S. Antrobus. *The Mind in Sleep: Psychology and Psychophysiology*. 2nd ed. New York: Wiley, C1991. xv, 588 p.
149. Straub WF, Bowman JJ (2016) A Review of the Development of Sport Hypnosis as a Performance Enhancement Method for Athletes. *J Psychol Clin Psychiatry* 6(6), 2016.
150. Lindsay, P., Maynard, P. & Thomas, O. (2005). The effects of hypnosis on flow states and cycling performance. *The Sport Psychologist*, 19, 164-178.
151. Manning, G. (2004) How hypnosis can help your athletes to produce their top performance. *Brian Mackenzie's Successful Coaching*, (ISSN 1745-7513/ 12 / May), p. 1-4

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тест «Внушаемость». С.В.Клаучек, В.В.Деларю.

Необходимо выбрать вариант ответа на каждый вопрос "Да" или "Нет"

1. В детстве вас считали упрямым ребенком.
2. Вы верите в предметы, сверхъестественные явления.
3. Когда при вас кто –нибудь зевает. Вам тоже нередко хочется зевнуть.
4. Вам нравится командовать другими и у Вас это неплохо получается.
5. Всегда находится немало людей, которые прислушиваются к Вашему мнению и признают Ваш авторитет.
6. Вашим друзьям и знакомым не составляет труда что-либо Вам внушить.
7. Вы часто бываете, нетерпимы к чужому мнению.
8. Вас никак нельзя считать доверчивым человеком.
9. Бывает, что во время грустной сцены в кино- или телефильме Вы не можете сдержать слез.
10. Все Ваши привычки хороши и желательны.
11. Вы впечатлительный человек.
12. Вы умеете настоять на своем и часто этим пользуетесь.
13. Даже если Вы не опасаетесь проверки, то всегда платите за проезд, провоз багажа на транспорте.
14. Вы прислушиваетесь к наставлениям и советам, особенно если они касаются Вашего здоровья.
15. Бывает, Вы подолгу ходите под впечатлением, навеянным фильмом, прочитанной книгой, каким-нибудь разговором.
16. Вы стремитесь, чтобы Ваше мнение совпало с мнением большинства окружающих.
17. Узнав о признаках, какой-нибудь болезни из книг, передач или от больных знакомых людей, Вы нередко обнаруживаете у себя что-то подобное.
18. Вам нередко говорят, что Ваши слова или поступки (например, выступления на собраниях) оказывают сильное воздействие на других людей.
19. Вам очень нравилось (нравится) участвовать в художественной самодеятельности.
20. Вы довольно общительный человек и легко сближаетесь с незнакомыми людьми.

Обработка результатов тестирования: в 1 балл оцениваются ответы «да» на 2,3,6,6,11,14,15,17,19 утверждения и «нет» на 1,4,5,7,8,10,12,18,20 утверждения. Суммарное количество баллов, полученное при подсчете значимых ответов, переводится в стандартные Т-баллы по следующей формуле:

$$K = 50 + (M - Mn) / (СКВОТ (Mn))$$

Где К – показатель внушаемости (склонности к индуцированию) в Т- баллах; М – результат обследования («сырых» баллов); Mn – средняя величина в

популяции; СКВОТ(M_n) – среднеквадратичное отклонение. Ориентировочные значения популяционной нормы для показателя «внушаемость» составляет: для мужчин $M_n = 11.2$, СКВОТ(M_n) = 4.22; для женщин $M_n = 11.9$, СКВОТ(M_n) = 3.58.

Интерпретация результатов:

Суммарная оценка: до **11** баллов оценивается как **низкий уровень внушаемости**, **11 -12** баллов как **средний уровень внушаемости**; более **12** баллов, как **высокий уровень внушаемости**.

В отделении неврозов и пограничных состояний Харьковского НИИ неврологии и психиатрии им. В. П. Протопопова разработана шкала-опросник для определения индивидуальной гипнабельности.

Необходимо выбрать вариант ответа на каждый вопрос "Да" или "Нет"

1. Вера в приметы — это заблуждение.
2. Мои родители обращаются со мной скорее как с ребенком, чем как со взрослым.
3. Мне кажется, что я чувствую более остро, чем другие.
4. Я стараюсь уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
5. Мне все равно, что обо мне думают другие.
6. Я вполне уверен в себе.
7. Меня раздражает, когда где-нибудь на улице, в магазине или в автобусе на меня смотрят.
8. Если я заболею или получу травму, то без всяких опасений обращусь к врачу.
9. Некоторые люди одним прикосновением могут исцелять больного.
10. Если я хочу что-нибудь сделать, но окружающие считают, что этого делать не стоит, то я готов отказаться от своих намерений.
11. Чаще всего мне хотелось бы сидеть и мечтать, чем что-либо делать.
12. Мне трудно сосредоточиться на чем-либо одном.
13. Я легко просыпаюсь от шума.
14. Меня легко переспорить.
15. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
16. Я спокойно переношу вид крови.
17. Часто думаю: «Хорошо бы стать ребенком».
18. Мечтаю очень редко.
19. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
20. Человек должен стараться понимать свои сны, руководствоваться ими в жизни и извлекать из них предостережения.
21. Все известные мне «чудеса» объясняются очень просто: одни люди водят за нос других, только и всего.
22. Бывало, я замечал, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
23. Меня довольно трудно вывести из себя.
24. Я часто считаю себя обязанным ответить то, что нахожу справедливым.
25. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
26. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
27. Мне больше нравится работать с руководителями, предоставляющими большую самостоятельность, чем с руководителями, дающими четкие и строгие указания.
28. Я человек общительный.

29. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не затрудняюсь, соглашаюсь с мнением других.
30. Меня легко привести в замешательство.
31. Быть откровенным всегда хорошо.
32. Я очень редко вижу сны.
33. Я впечатлительнее большинства других людей.
34. Я верю в чудеса.
35. Мое поведение в значительной степени определяется обычаями тех, кто меня окружает.
36. Меня трудно задеть.
37. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
38. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставлял меня совершить иные поступки.
39. У меня мало уверенности в себе.
40. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
41. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
42. Никому не доверяю — это безопасней.

Обработка результатов тестирования: один балл начисляется за каждый отрицательный ответ на вопросы под номерами: 1,5, 6,12,15,16,18,19,21,23, 24, 26, 27, 32, 36, 40, 41, 42. Еще по одному баллу следует начислить за каждый положительный ответ на все остальные вопросы. Полученные баллы сложить.

Интерпретация результатов:

Общая сумма баллов является искомым выражением степени Вашей индивидуальной гипнабельности в баллах, которые соотносятся со шкалой подробной классификации различных стадий и степеней глубины гипноза Е.С. Каткова.

При этом количество баллов **от 0 до 4** определяет **полную негипнабельность** и соответствует **первой степени I стадии глубины гипноза**. Количество баллов **от 10 до 14** равняется двум баллам гипнабельности и соответствует **второй степени I стадии глубины гипноза**. Каждое дальнейшее увеличение количества баллов на четыре приравнивается увеличению гипнабельности на один балл и соответствует углублению гипноза на одну степень.

Максимальная оценка гипнабельности равняется 39—42 баллами соответствует третьей степени 3 стадии гипноза.

Классификация стадии и степени глубины гипнотического сна Е. С.**Каткова.**

Первая стадия

Первая степень. Наблюдается нарастающее снижение тонуса коры головного мозга. Основные процессы — торможение и возбуждение — изменены, что создает условия для иррадиации торможения на двигательный анализатор и вторую сигнальную систему. Субъект ощущает приятный покой. Это исходное, предгипноидное состояние.

Признаки первой степени первой стадии: у загипнотизированного — ощущение покоя; приятное состояние легкости в теле; слышит, свои мысли контролирует; чувствительность сохранена; легко реализует внушение двигательных реакций; из этого состояния гипнотизируемый легко может выйти.

Вторая степень. Тонус коры еще более снижается. Глубоко заторможен двигательный анализатор. Постепенно закрываются глаза. Испытуемый чувствует тяжесть в теле.

Признаки второй степени первой стадии: глаза закрыты, но при внушении легко открываются; испытуемый может совершать глотательные движения; прикосновение к руке вызывает активное нормальное напряжение; двигательные реакции легко реализуются; слышит и активно воспринимает внешние раздражители; чувствительность сохранена; легко может быть разбужен.

Третья степень. Тонус коры головного мозга снижен. Более глубокое угнетение двигательного анализатора и второй сигнальной системы.

Признаки третьей степени первой стадии: ощущение гипно-тиком дремоты и сонливости; течение мыслей вялое; тяжесть в теле; мышцы расслаблены; поднятая рука бессильно падает; невозможно открыть веки, двинуть рукой; моторные движения часто не реализуются, на вопрос о самочувствии отвечает медленно или молчит; окружающие звуки слышит; после пробуждения уверен, что мог бы выйти из этого состояния.

Вторая стадия

Первая степень. Тонус коры головного мозга снижен, возникает зона раппорта. Разлитое торможение выключает кинестетическую систему (каталепсию). Торможение иррадирует на

кожный анализатор (аналгезия). Появляются «переходные состояния» — уравнивательная фаза по теории И. П. Павлова.

Признаки первой степени второй стадии: загипнотизированный отмечает значительную сонливость, движения затруднены; более ровное и спокойное

дыхание; легкая каталепсия — поднятая рука в воздухе остается недолго; не удается внушить однообразные движения, например покачивания руки, поставленной на локоть, а если удастся, то лишь после настойчивых внушений; внушить двигательные реакции не удастся; окружающие звуки испытуемый воспринимает, хотя и без интереса.

Вторая степень. Еще большее углубление предыдущего состояния. Достигается восковидная каталепсия, самопроизвольная аналгезия. Наступает торможение второй сигнальной системы.

Признаки второй степени второй стадии; резкая сонливость; загипнотизированный отмечает «скованность»; наблюдается восковидная каталепсия; наступает значительное ослабление кожной чувствительности, усиливающееся путем внушения; реализуется внушение двигательных реакций, латентный период их укорочен; начавшееся автоматическое движение быстро ослабевает, прекращается; внушенные иллюзии не реализуются.

Третья степень. В коре головного мозга появляются фазовые явления — уравнивательная фаза. Более глубокое торможение второй сигнальной системы; реализуются при закрытых глазах внушенные иллюзии.

Признаки третьей степени второй стадии: у загипнотизированного отмечается полное исчезновение собственных мыслей, он слышит только голос гипнотерапевта; наблюдается титаническая каталепсия (поднятая рука «пружинит»); внушение активных и пассивных двигательных реакций реализуется хорошо; движения медленные, отдельными толчками, невозможно разжать кулак, двинуть рукой; автоматические однообразные движения выражены хорошо; реализуются при закрытых глазах внушения иллюзий; имеется анестезия слизистой носа; при пробе с нашатырным спиртом реакция отрицательная.

Третья стадия

Первая степень. Зона раппорта формируется полностью. Вторая сигнальная система выключена, кроме пункта раппорта. Превалирует первая сигнальная система. Налицо парадоксальная фаза. Амнезия после пробуждения. Иллюзия при открытых глазах хорошо реализуется во всех анализаторах, за исключением слухового и зрительного. Самопроизвольная каталепсия исчезает. Положительный симптом К. И. Платонова — поднятая рука быстро падает.

Признаки первой степени третьей стадии: исчезает самопроизвольная каталепсия; полностью реализуется (кроме слуха

и зрения) иллюзия при открытых глазах; при раздражении носа, языка, кожи появляются галлюцинации; можно вызвать ощущение голода, жажды; хорошо реализуются внушенные двигательные реакции; амнезия отсутствует.

Вторая степень. Почти полное торможение второй сигнальной системы. Вызываются все положительные галлюцинации.

Признаки второй степени третьей стадии: хорошо реализуются зрительные галлюцинации (с закрытыми глазами «ловит бабочек»); при внушении открыть глаза галлюцинации исчезают, часто наступает пробуждение; легко реализуются внушенные двигательные реакции (пассивные, активные); частичная амнезия.

Третья степень. Полное изолирование раппорта. Вторая сигнальная система выключена, кроме пункта раппорта. Амнезия после пробуждения. Слово гипнотизера сильнее реального раздражителя.

Признаки третьей степени третьей стадии: легко реализуются все виды положительных и отрицательных галлюцинаций, реализуются постгипнотически; амнезия после пробуждения; с легкостью реализуются «трансформации» возраста, например, перевод в детское состояние; при открытии век глаза мутны, влажны; можно вызвать «молниеносный» повторный гипноз после пробуждения.



Российская Федерация

**ЧЕЛЯБИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
«НАРКОЛОГИЯ»
(ООО «Урал Крафт»)**

Адрес: Челябинск, ул. Бажова, 97
телефон: 730-03-33
№ 59 от 01.12.2017г.

**НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта
кафедра психологии**

Справка

о практической апробации проб на внушаемость «Градусник» и «Рычаг»

В период с июня 2016 г. по ноябрь 2017 г., на базе медицинского центра «Наркология» (ООО «Урал Крафт», г.Челябинск) перед психотерапевтическим воздействием методами внушения, проводилась диагностика уровня внушаемости пробами «Градусник» и «Рычаг». Пробы проводились на 27 пациентах центра (мужчины), в том числе на 9 спортсменах. Пробы на внушаемость «Градусник» и «Рычаг», предложенные магистрантом кафедры психологии НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта Борисевичем Денисом Владимировичем в качестве модификации известных в профессиональных кругах методов диагностики внушаемости, успешно прошли практическое тестирование и апробацию в нашем медицинском центре.

Проведенные трижды пробы на определение уровня внушаемости с интервалом в 5 месяцев на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами показали, что они соответствуют требованиям надежности, т.е. постоянства, устойчивости и согласованности результатов. В свою очередь, применение диагностических проб «Градусник» и «Рычаг» разными экспериментаторами, при получении одинаковых результатов внушающего воздействия, свидетельствует об относительной независимости результатов от личности экспериментатора, что позволяет говорить и о константности предложенных проб для измерения внушаемости человека.

Настоящим подтверждаю, что пробы на внушаемость «Градусник» и «Рычаг», предложенные магистрантом кафедры психологии НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта Борисевичем Денисом Владимировичем в качестве модификации известных в профессиональных кругах методов диагностики внушаемости, представляют практический интерес и рекомендуются для применения и использования при диагностике внушаемости личности в процессе психотерапии методами внушения и гипноза, а также в процессе психологической коррекции и психорегуляции человека методами внушения и гипноза.

Главный врач МЦ «Наркология»

психиатр-нарколог, психотерапевт



А.А. Власов/

М.П.

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА»
(ФГБОУ ВО КГУФКСТ)

ул.им. Буденного 161, г.Краснодар,
Краснодарский край, 350015
тел.8(861)255-35-17, факс 8(861)255-35-73

05 декабря 2017 года № 2742/17.д.в
на № _____

Д.В.Борисевичу

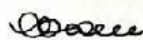
ул. Декабристов, д. 35.
г. Санкт-Петербург
190121

Уважаемый Денис Владимирович!

Высылаем Вам сборник тезисов докладов участников VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (г. Краснодар, 24-26 ноября 2017 г.), программу и сертификат участников конференции.

- Приложение: 1. Сборник в 1 экз.
2. Программа конференции в 1 экз.
3. Сертификат участия в 1 экз. на 1 л.

Ректор профессор



С.М. Ахметов

Исп. зав. кафедрой
психологии КГУФКСТ
Пархоменко Е.А.
8-989-810-01-45

Научное издание

Борисевич Денис Владимирович

**ГИПНОЗ И ВДУШЕНИЕ В ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ
(ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВДУШАЕМОСТИ
ЛИЧНОСТИ КАК РЕСУРС ОПТИМИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНА)**

Монография

Интернет издание
(исправленное и дополненное)

2020