

ФЕНОМЕН ВНУШАЕМОСТИ В АСПЕКТЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

THE PHENOMENON OF SUGGESTIBILITY IN TERMS OF OPTIMIZING THE TRAINING OF ATHLETES



Бирюкова

Галина Михайловна –

д-р. филос. наук, канд. психол. наук, профессор кафедры психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, gal.mi@mail.ru.

Biryukova Galina – Doctor of Philosophic Sciences, professor at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, St. Petersburg, Russia, gal.mi@mail.ru.



Борисевич

Денис Владимирович –

аспирант кафедры психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, borden3333@mail.ru.

Borisevich Denis – postgraduate student at the P.F. Lesgaft National State University of

Physical Culture, Sport and Health, St. Petersburg, Russia, borden3333@mail.ru.

Ключевые слова: психодиагностика в спорте, внушаемость, уровни внушаемости, оценка суггестивности.

Аннотация. В данной статье представлено исследование, в рамках которого было проведено измерение индивидуального уровня внушаемости спортсменов с целью оптимизации процесса их подготовки и повышения эффективности психолого-педагогического внушения.

Keywords: psychodiagnostics in sports, suggestibility, suggestibility levels, assessment of suggestibility.

Abstract. This article describes a study in which were measured the individual level of suggestibility of athletes with the purpose of optimization of process of preparation and enhance the effectiveness of psycho-pedagogical suggestion.

Актуальность исследования. Исследование феномена внушаемости в аспекте оптимизации процесса подготовки спортсменов относится к числу проблем недостаточно изученных и представленных как в рамках теоретико-практических научных разработок, так и в аспекте психологического осмысления феномена внушаемости, его особенностей и закономерностей проявления в процессе воздействия на личность спортсмена.

Научная новизна исследования заключается в том, что акцентируется внимание на необходимости разработки психолого-педагогических подходов к подбору и апробации конструктивных

методов диагностики индивидуального уровня внушаемости спортсменов, в связи с чем появляется возможность отслеживать и контролировать процесс влияния индивидуального уровня внушаемости спортсмена на эффективность его подготовки в предсоревновательный период.

Внушение, по представлению В. Бехтерева, входит в сознание человека не с парадного входа, а как бы с заднего крыла, минуя сторожа – критику. Иными словами, у личности должна быть субъективная готовность подвергнуться внушающему воздействию, а уровень податливости такому воздействию у спортсменов разная. Профессионально-грамотная



оценка индивидуального уровня внушения, влияющая на результативность деятельности спортсмена, является востребованной и актуальной в связи с необходимостью поиска новых резервов человеческого организма в условиях спортивной деятельности.

Цель исследования – выявить и апробировать возможность и целесообразность комплексного подхода к определению методов психологической диагностики уровня внушаемости спортсменов в предсоревновательный период, а также выявить факторы, усиливающие данный процесс с целью повышения эффективности психолого-педагогического внушения в спортивной подготовке.

Теоретическая и практическая значимость исследования обусловлены необходимостью изучения влияния внушаемости на результативность спортсменов. Предложенный подход к изучению уровня внушаемости требует профессионально-грамотного подбора средств и методов управления тренировками в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры психологии НГУ ФКСИЗ им. П.Ф. Лесгафта в период с 2015 по 2016 гг.

Объект исследования – индивидуальный уровень внушаемости спортсменов различных видов единоборств (КМС, МС, МСМК).

Предмет исследования – влияние индивидуального уровня внушаемости спортсмена, его психофизиологических особенностей, а также степени эмпатийности взаимоотношений в системе «спортивный психолог, тренер – спортсмен» на результативность спортивной деятельности.

Испытуемые. В исследовании приняло участие 23 респондента различных видов единоборств в звании КМС, МС, МСМК в возрасте от 24 до 48 лет.

Методы исследования. Для выявления индивидуального уровня внушаемости использовался тест «Внушаемость» (Клаучек С.В., Деларю В.В.) – скрининговый метод для выявления склонности к развитию индуцированных состояний; пробы на внушаемость; тест самооценки отношений с тренером, мышечное тестирование.

Результаты исследования. Одним из значимых направлений психологической подготовки спортсменов является психолого-педагогическое внушение. Тема актуальности использования суггестии в педагогической и спортивной деятельности подтверждена на практике [1, 7, 8].

Тестирование по методу Клаучек С.В. и Деларю В.В. (в обычном состоянии сознания) привело к

следующему результату: у 100% протестированных выявлен средний уровень внушаемости. Это свидетельствует о том, что спортсмены способны к восприятию психолого-педагогического внушения в бодрствующем состоянии, однако первоначально наблюдалось несколько критическое отношение к данному эксперименту. Далее спортсменам было предложено пройти две пробы на внушаемость.

Всем респондентам было предложено пройти мышечное тестирование: закрыть глаза, сделать 5 глубоких вдохов и выдохов и определить какая рука суггестора в исследовании теплее – правая или левая (при этом температура тела человека одинакова). Получен результат: 18 респондентов отметили, что температура одинаковая, 5 респондентов ответили, что одна из рук теплее, что свидетельствовало об усилении внушаемости при изменении состояния спортсмена, положения его тела и закрытых веках глаз.

Далее спортсменам было предложено пройти следующую пробу на внушаемость с использованием воображения: вытянув руки вперед перпендикулярно телу ладонями вверх, закрыть веки глаз, сделав 5 глубоких вдохов и выдохов, представить в правой руке тяжелый предмет (давящий на правую руку вниз), а в левой руке – воздушный шарик, наполненный газом (тянущий левую руку вверх). Результат: 16 (70%) респондентов не проявили видимых реакций, у четырех (17%) спортсменов правая рука стала опускаться вниз, левая осталась в прежнем положении, у трех (13%) спортсменов возникла левитация левой руки с одновременным опусканием правой руки вниз порывистыми движениями с легкой катаlepsией, что свидетельствует о реализации внушения через воображение и идеомоторные движения спортсменов с усилением внушаемости и одновременным входением в измененное состояние сознания (транс).

Результаты проведенного теста «Самооценка отношений с тренером» свидетельствовали о достаточно уважительном отношении большинства спортсменов (95%) к своим тренерам, о бесконфликтном подчинении и о признании их лидерства.

Обсуждение результатов исследования. В представленном исследовании под внушаемостью (суггестивностью) понималась степень восприимчивости индивида к внушению, то есть измерялась готовность спортсмена поддаваться словесному воздействию на него других людей и следовать за внушенными командами.

Тест на внушаемость показал высокий уровень верификации информации испытуемыми, в результате чего все протестированные показали средний уровень внушаемости, при этом наблюдалось несколько недоверчивое отношение к проводимому исследованию. Представляется, что настороженное отношение вызвано спортивной привычкой все анализировать, констатировать, проверять при наличии высокого уровня верификации информации в обычном состоянии сознания [6]. По результатам проб на внушаемость наблюдалась зависимость уровня индивидуальной внушаемости от связи слова и возникающего у индивида образа и ощущений, имевшихся в его личном опыте.

По результатам теста «Самооценка отношений с тренером» выявилась следующая закономерность: чем выше удовлетворенность спортсмена взаимоотношениями с тренером – тем выше и быстрее его восприятие команд, внушений и убеждений.

Выводы:

1. Выявлена положительная связь между индивидуальным уровнем внушаемости и степенью доверия к спортивному психологу и тренеру.

2. Удовлетворенность спортсмена взаимоотношениями с тренером благоприятно влияет на убеждения и внушение.

3. Обнаружена зависимость между уровнем индивидуальной внушаемости спортсмена и его субъективной готовностью к внушающему воздействию авторитетного лица.

Заключение. Использование психолого-педагогического внушения в спортивной деятельности уже не раз подтверждалось высокими результатами и достижениями, однако недостаточно внимания уделяется особенностям становления и изменения индивидуального уровня внушаемости спортсменов, а также влиянию взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен», «спортивный психолог – спортсмен» на степень внушаемости спортсмена.

Литература:

1. 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.
2. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
3. Зорин, П. Г. Гипнотизм и психология общения / П. Г. Зорин, Я. П. Зорин. – СПб. : Адити, 1998. – 286 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с.

В результате проведенного исследования было определено, что внушаемость средней степени наличествует у всех опрошенных в ходе исследования спортсменов и может усиливаться при умышленном изменении ситуации, положения тела и рекомендаций по использованию воображения и ощущений.

Все вышеуказанное определяет значимость исследования психолого-педагогической диагностики индивидуального уровня внушаемости спортсменов для выработки рекомендаций с целью реализации индивидуального или группового психолого-педагогического внушения на личность или группу спортсменов для повышения, оптимизации и ускорения эффективности спортивной подготовки, снижения нервно-психического напряжения и сохранения психофизического здоровья спортсменов.

Практические рекомендации. Результаты данного исследования свидетельствуют о следующем:

1. Необходимо использовать не только психодиагностические тесты, направленные на определение степени внушаемости, но и пробы на внушаемость для выбора адекватных психолого-педагогических методов воздействия и стимулирования готовности спортсмена к увеличению спортивной результативности.

2. Важным фактором является степень эмпатийности в системе «тренер, спортивный психолог – спортсмен», которая влияет на изменение уровня внушаемости спортсмена и, как следствие, на результативность тренировок.

3. Следует расширить контингент исследуемых, а также и соответствующего теме исследования методического материала с целью определения степени влияния возрастных и гендерных особенностей спортсменов на индивидуальный уровень внушаемости, что в целом влечет за собой повышение результативности спортивной деятельности и увеличение уровня удовлетворенности своим трудом.



5. Линецкий, М. Л. Внушение и мы. (Наука и прогресс) / М. Л. Линецкий. – М. : Знание, 1983. – 96 с.
6. Свядош, А. М. Неврозы / А. М. Свядош. – 3. изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 1982. – 366 с.
7. Пуни, А. Ц. Психология / А. Ц. Пуни. – М., 1984. – 330 с.
8. Шварц, И. Е. Внушение в педагогическом процессе: учебное пособие для спецкурса / И. Е. Шварц. – Пермь : [б. и.], 1971. – 420 с.

References:

1. Bondarchuk, T. Pedagogical suggestion in the process of education of physical qualities of young athletes / T. Bondarchuk, S. Pavlov, E. Nuts // Man in the world of sport: New ideas, technology, perspectives : proc. Dokl. Intern. Congreve. – М. : [b. I.], 1998. – Т. 2. – pp. 363-365.
2. Gogunov, E. N. Psychology of physical education and sport: Textbook. a manual for students. ouch. PED. proc. Institutions / E. N. Gogunov, B. I. Martyanov. – М. : Publishing center «Academy», 2000. – 288 p.
3. Zorin, P. G. Hypnotism and psychology of communication / P. G. Zorin, Y. P. Zorin. – SPb: Publishing House «Aditi», 1998. – 286 p.
4. Ilyin, E. P. Psychology of sport / E. P. Ilyin. – SPb. : Peter, 2012. – 352 p.
5. Linetsky M. L. Suggestion and we. (Science and progress) / M. L. Linetsky. – М. : Znanie, 1983. – 96 p.
6. Svyadosch, A. M. Neurosis / A. M. Svyadosch. – 3. ed., Rev. and DOP. – М. : Medicine, 1982. – 366 p.
7. Puni, A. C. Psychology / A. C. Puni. – М., 1984. – 330 p.
8. Schwartz, I. E. the Suggestion in the pedagogical process: a textbook for the course / I. E. Schwartz. – Perm : [b. I.], 1971. – 420 p.

