
DOI: 10.31857/S023620070025537-7

©2023 Ф.Г. МАЙЛЕНОВА

ПРИМЕНЕНИЕ ГИПНОЗА В ОТЕЧЕСТВЕННОМ СПОРТЕ



Майленова Фарида Габделхаковна — доктор философских наук, ведущий научный сотрудник сектора гуманитарных экспертиз и биоэтики. Институт философии РАН. Российская Федерация, 109240 Москва, ул. Гончарная, д. 12, стр. 1.
ORCID: 0000-0003-0812-3518
farida.mailenova@gmail.com

Аннотация. Спортивный гипноз как подраздел спортивной психологии опирается на разработки ученых-физиологов и психиатров. Его применение помогает спортсменам избавляться от страхов, создавать нужный моральный настрой перед соревнованиями, быстрее восстанавливаться от полученных травм, преодолевать психологические барьеры. Гипноз адресован прежде всего мозгу спортсмена и делает акцент на ментальных тренировках, в то время как традиционный подход на тренировочный процесс рассматривает труд спортсмена лишь как физический. Столь радикальная разница в подходе к тренировкам мешает расширению использования гипноза в спорте.

Ключевые слова: философия спорта, спортивный гипноз, тренировочный процесс, гипнотический транс, семантический метод Алексева, самогипноз.

Ссылка для цитирования: Майленова Ф.Г. Применение гипноза в отечественном спорте // Человек. 2023. Т. 34, № 2. С. 107–111. DOI: 10.31857/S023620070025537-7

Применение гипноза в отечественном спорте имеет свою историю. Ученые нашей страны начиная с 20-х годов прошлого века разрабатывали приемы гипноза, который впоследствии стали применять не только в медицине и психотерапии, но и как профилактику неврозов, профзаболеваний и для улучшения профессиональных качеств спортсменов. Их разработки в области гипноза не потеряли своей актуальности по сегодняшний день. К.И. Платонов обнаружил, что восстановление мышечной силы происходит в гипнозе вдвое быстрее, чем во время обычного отдыха в бодрствующем состоянии; также благодаря применению гипнотического внушения в работе с бегунами спортсмены избавились от проблем с дыханием, трудностями со взятием барьера, профессионального выгорания [Платонов, 1957: 304–305]. Л.Д. Гиссен разработал специальную психорегулирующую тренировку и внедрил для лечебной и профилактической работы со спортсменами систему аутотренинга, которая включает в себя приемы самогипноза [Гиссен, 2010].

Несмотря на их схожесть, следует отметить и различия между самогипнозом и аутотренингом. Цель аутотренинга — мышечное расслабление, его приемы универсальны, и их можно изучить самостоятельно. Цели же самогипноза гораздо шире и разнообразнее, это система специально подобранных гипнологом приемов и упражнений для конкретного человека (с учетом особенностей его ситуации и его характера) для закрепления результатов, полученных в работе с гипнологом. Есть авторы, которые говорят также о пользе медитации, но медитация — специфический навык, относящийся к духовным практикам. Тем не менее медитации улучшают навыки сосредоточения и самообладания, что, наряду с гипнозом, способствует повышению работоспособности [Уилмор, Костилл, 2001]. Также техники современного гипноза способствуют ускорению реабилитации после травм и в целом улучшению саморегуляции.

В 1932–1937 годах в СССР гипноз начали применять в спортивной практике. Сборная СССР на олимпиаде в Мельбурне (1956) имела в своем составе 11 специалистов по спортивному гипнозу, которые помогли спортсменам блестяще выступить и завоевать множество наград. Однако, несмотря на эффективность гипноза, его применение не получило широкого распространения, так как развитие большого спорта пошло по пути улучшения физических данных спортсменов (в том числе с помощью фарминдустрии), игнорируя тот факт, что мастерство спортсмена состоит не только в его физических данных, но включает в себя также его личностные качества, без которых самый одаренный спортсмен не сможет стать чемпионом. Эта мысль, давно известная ученым

и практикам-гипнологам, тем не менее до сих пор не получила широкое распространение, так как ее реализация предполагает полный пересмотр взглядов на тренировочный процесс как на наращивание физических возможностей тела и достижение результата любой ценой, в том числе с помощью вмешательства в биохимию тела.

А ведь еще в 1976 году Брюс Дженнер, один из мировых рекорсменов по десятиборью, говорил, что львиная доля труда профессионального спортсмена (75%) должна носить интеллектуальный характер: «Большинство совершаемых ошибок происходит от недостаточной включенности сознания в процесс движения» [Леонидов, 1976]. А.В. Алексеев, автор семантического способа освоения двигательных элементов, считал, что проблема сверхдостижений в спорте связана с проблемой сверхсосредоточенности. Суть его метода состоит в том, что тренер «начинает с головы», то есть с психологической и ментальной подготовки: спортсмен сначала учится исполнять упражнение мысленно, с максимальной точностью, придумывает название каждому элементу и только потом приступает к физической отработке. Для повышения эффективности ментальных тренировок он использовал техники гипноза и самогипноза. По его мнению, измененное состояние гипнотического транса способствует диалогу между мозгом и мышцами, благодаря чему значительно быстрее происходит мысленное, а затем и физическое освоение новых элементов спортивной техники [Алексеев, 2003].

Известно, что идеомоторные действия, представляющие собой переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения, подчиняются эффекту Карпентера [Carpenter, 1874], то есть человек способен бессознательно индуцировать действия, которые он воображает. Хайман объясняет эффект Карпентера *внушениями*, которые наш мозг стремится подтвердить мышечной активностью [Нуман, 1999: 35]. Для спортсмена это означает, что реальное выполнение спортивных элементов предварительно проходит через представления о движении мышц в его воображении, а успех идеомоторных тренировок станет качественно выше, если проводить их в состоянии гипноза. В обычном состоянии сознание не может быстро обработать множество элементов, а воображение, усиленное гипнотическим воздействием, способно, минуя эти ограничения, освоить его в разы быстрее.

Помимо отработки моторных навыков, идеомоторные тренировки под руководством гипнолога влияют на самооценку и мотивацию спортсмена, позволяют моделировать разные ситуации соревнований, отслеживая физиологические реакции на эти ситуации, такие как волнение, различные неприятные физические

Литература/References

- Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2003.
- Alekseev A.V. Preodolei sebya! Psikhicheskaya podgotovka v sporte [Overcome yourself! Mental preparation in sport]. Moscow: Fizkultura i sport Publ., 2003.
- Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Советский спорт, 2010.
- Gissen L.D. Psikhologiya i psikhogigiena v sporte [Psychology and psychohygiene in sports]. Moscow: Sovetskii sport Publ., 2010.
- Леонидов Р. Медаль, что снится по ночам // Советский спорт. 1976. № 100 (29 апреля). [Электронный ресурс]. URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_60000326105/ (дата обращения: 03.03.2023).
- Leonidov R. Medal, chto snitsya po nocham [Medal, which dreams at night]. *Sovetskii sport*. 1976. № 100 (29 aprelya) [Electronic resource]. URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_60000326105/ (date of access: 03.03.2023).
- Платонов К.И. Слово как физиологический и лечебный фактор. М.: Медгиз, 1957.
- Platonov K.I. Slovo kak fiziologicheskii i lechebnyi factor [Word as a physiological and healing factor]. Moscow: Medgiz Publ., 1957.
- Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская литература, 2001.
- Wilmore J.H., Costill D.L. Fiziologiya sporta i dvigatelnoi aktivnosti [Physiology of Sport and Motor Activities]. Kiev: Olimpiiskaya literature Publ., 2001.
- Carpenter W.B. Mesmerism, Spiritualism, Etc. New York, NY: D. Appleton, 1874.
- Hyman Ray. The Mischief-Making of Ideomotor Action. *Scientific Review of Alternative Medicine*. 1999. N 3(2). P. 34–43.

Ф.Г. Майленова
Применение
гипноза в отече-
ственном спорте