

Научная статья
УДК: 796.01:159.9
DOI: 10.25683/VOLBI.2024.69.1143

Georgii Vyacheslavovich Stepin
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Ural State University of Railway Transport
Ekaterinburg, Russian Federation
89122266157@mail.ru

Георгий Вячеславович Степин
доцент кафедры физического воспитания,
Уральский государственный университет путей сообщения
Екатеринбург, Российская Федерация
89122266157@mail.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВНУШЕНИЕ КАК ДИДАКТИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧИКОВ

5.8.5 — Теория и методика спорта

Аннотация. Педагогическое внушение в спортивной практике рассматривается как система вербальных форм воздействия на психоэмоциональную сферу атлета, осуществляемую тренером в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и направленную на эффективную реализацию целеполагающих задач. Методологической основой метода внушения в спортивную практику служит теория речевой деятельности, основанная на принципах психолингвистического кодирования. В исследовании принимали участие 26 юношей-байдарочников (возраст 12–14 лет), обучающихся в ДЮСШ. Группа контроля — 12 чел., группа эксперимента — 14 чел. Обе группы тренировались по единой программе, утвержденной учебным отделом спортивной школы согласно федеральному государственному образовательному стандарту. В образовательный цикл экспериментальной группы внедрялись технологические приемы педагогического внушения. Длительность эксперимента — 12 месяцев (2022/23 г).

Педагогическое внушение осуществлялось тренером согласно специально разработанной программе, направленной на поддержание эмоциональной устойчивости и

мотивационной сферы участников эксперимента. Программа состояла из нескольких целеполагающих этапов, включающих систему суггестивных техник, опирающихся на модель потребностей юных атлетов: «поддержка эмоционально-волевой сферы юных гребцов на этапе их спортивного становления».

Цель работы — определить эффективность влияния преднамеренного педагогического внушения как средства психологического воздействия на ряд личностных качеств юных гребцов-байдарочников в возрасте 12–14 лет. Показано, что в процессе годичного учебно-тренировочного цикла у юных гребцов под воздействием спортивно-образовательных мероприятий, включающих элементы педагогического внушения, происходит ряд качественных изменений в эмоционально-волевой и мотивационной сфере, что указывает на активацию адаптационно-психолого-физиологических механизмов.

Ключевые слова: спорт, педагогическое внушение, суггестия, тренер, юные спортсмены, учебно-тренировочная деятельность, мотивация к деятельности, сила воли, эмоциональная устойчивость, личностные качества, педагогическая модель

Для цитирования: Степин Г. В. Педагогическое внушение как дидактический элемент в учебно-тренировочной деятельности гребцов-байдарочников // Бизнес. Образование. Право. 2024. № 4(69). С. 419–426. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.69.1143.

Original article

PEDAGOGICAL SUGGESTION AS A DIDACTIC ELEMENT IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING ACTIVITIES OF KAYAKERS

5.8.5 — Theory and methodology of sports

Abstract. Pedagogical suggestion in sports practice is considered as a system of verbal forms of influence on the psychoemotional sphere of the athlete, carried out by the coach in the process of training and competition activities and aimed at the effective realization of goal-setting tasks. The methodological basis of the suggestion method in sports practice is the theory of speech activity based on the principles of psycholinguistic coding. The study involved 26 young kayakers (aged 12–14 years) studying at the Youth Sports School. The control group consisted of 12 athletes. The experiment group consisted of 14 athletes. Both groups trained according to a single program approved by the educational department of the sports school in accordance with the Federal Standard. Technological techniques of pedagogical suggestion were introduced into the educational cycle of the experimental group. The experiment lasted 12 months (2022–2023).

Pedagogical suggestion was carried out by the trainer according to a specially developed program aimed at maintaining the emotional stability and motivational sphere of the participants in the experiment. The program consisted of several goal-setting stages, including a system of suggestive techniques based on a model of the needs of young athletes such as support for the emotional and volitional sphere of young rowers at the stage of their sports formation.

The purpose of the work is to determine the effectiveness of the influence of deliberate pedagogical suggestion as a means of psychological influence on a number of personal qualities of young kayak rowers aged 12–14 years. It is shown that during the one-year training cycle, young rowers under the influence of sports and educational activities, including elements of pedagogical suggestion, undergo a number of qualitative changes in the emotional, volitional and motivational spheres, which indicates the activation of adaptive, psychological and physiological mechanisms.

Keywords: *sports, pedagogical suggestion, suggestion, coach, young athletes, educational and training activities, motivation for activity, willpower, emotional stability, personal qualities, pedagogical model*

For citation: Stepin G. V. Pedagogical suggestion as a didactic element in the educational and training activities of kayakers. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2024;4(69):419—426. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.69.1143.

Введение

В последнее время взоры педагогов, психологов и тренеров обращены на проблему использования в спортивной практике суггестивных технологий, эффективно воздействующих на поддержание эмоциональной устойчивости, мотивационно-волевой сферы и функционального развития спортсменов. Однако, несмотря на наличие ряда положительных рецензий, метод суггестии в спортивной практике применяется стихийно и крайне редко — без соответствующего включения в плановые мероприятия учебно-тренировочного процесса [1]. Для юношеского спорта проблема поддержания мотивационно-волевой сферы посредством педагогической суггестии особо актуальна ввиду их высокой эмоциональной лабильности (в возрасте 12—14 лет), которая зачастую становится непреодолимым барьером для дальнейшего спортивного совершенствования [2]. В этой ситуации педагогическая суггестия может стать одним из эффективных средств поддержания эмоционально-волевой сферы молодых атлетов [3].

В научной литературе внушение (суггестия) рассматривается как целенаправленное воздействие одного человека (суггестора) на сознание и волю другого человека (суггеренда) с целью внушения ему целенаправленных установок, побуждающих к действиям, «навязанным» суггестором [3]. В профессиональной спортивной деятельности обычно тренер выступает в роли суггестора, а спортсмен — в качестве суггеренда.

Наиболее емко, с нашей точки зрения, дефиницию «внушение» обозначил Е. И. Шварц, согласно которому внушение — это «...психическое воздействие, воспринимаемое субъектом без критики, но имеющее значение для его мотивов, установок, деятельности и представлений» [4].

В спортивно-педагогической практике внушение применяется крайне редко, и то в связи с необходимостью совершенствования и поддержания эмоционально-волевой и, частично, двигательной сферы атлета [5; 6].

Актуальность. Обоснована необходимостью поиска эффективных инструментариев продуктивного управления учебно-тренировочным процессом юных спортсменов, для которых свойственна высокая эмоциональная лабильность, которая зачастую становится непреодолимым барьером для дальнейшего спортивного совершенствования, что требует особого подхода в коррекции ряда личностных проявлений посредством педагогического внушения.

Целесообразность разработки темы исследования обусловлена необходимостью в разработке и внедрению в учебно-тренировочный процесс юных спортсменов средств педагогической суггестии, способствующих формированию благоприятных педагогических условий, необходимых для поддержания мотивационно-волевой сферы занимающихся и успешного психофизического развития.

Изученность проблемы исследования. Психофизиологические теории внушения. Теоретической базой для внедрения педагогического внушения в практику спорта стали работы В. М. Бехтерева, И. М. Сеченова, И. П. Павлова, Д. Н. Узнадзе. И. Е. Шварца, К. И. Платонова.

Значительную роль в понимании механизмов работы внушения в психическую деятельность человека внес

В. М. Бехтерев. По его мнению, внушение — это приращивание психических состояний одного лица другому в обход воли принимающего и нередко без осознания с его стороны [7, с. 77—87]. И. П. Павлов рассматривал внушения как системный процесс, где слово через вторую сигнальную систему активирует первую сигнальную систему с последующей активацией подкорковых структур, которые, в свою очередь, изменяют активность нейрорегуляторных и соматических функций [8, с. 10—16].

Именно И. П. Павлов обозначил значимость слова в регуляции психических процессов человека (теория о сигнальных системах). Впоследствии К. И. Платонов, акцентируя внимание на ряде нюансов, показал, что произнесенное в определенных условиях слово в качестве речевого воздействия может существенно повлиять на психические процессы человека с последующим изменением вегетативных и соматических функций [9, с. 187—200].

К. С. Станиславский в книге «Работа актера над собой» высказал мнение о тесной связи субъективного переживания с двигательными и мимическими проявлениями человека. Он обозначил неразрывную взаимосвязь психических функций с физиологическими процессами. Станиславский, опираясь на рефлекторные теории Сеченова и Павлова, показал возможность произвольного вмешательства режиссера в психофизиологические процессы послушных ему персонажей [10].

Серьезные элементы в изучении действий внушения сообщил в своих исследованиях А. М. Свядощ. Согласно его выводам, внушение, производимое суггестором, подвергается суггерендом неосознаваемому анализу на соответствие достоверности ранее заданной модели поведения, благодаря чему индивид ограждает себя от других внешних раздражителей [11, с. 278—281].

Последующим значимым элементом в теорию внушения внес Д. Н. Узнадзе. Согласно мнению И. Е. Шварца, А. А. Оплетина и С. Л. Панченко именно Узнадзе в своих работах показал, что под воздействием внушения формируется характерное психическое состояние, когда суггеренд готов принять «навязанное» решение, которое по сути своей становится его внутренней потребностью [4, с. 217; 12].

Особо следует отметить, что эффективность словесного воздействия во многом зависит от внушаемости индивида, т. е. его готовности поддаться суггестии. При этом внушаемость не следует понимать как стационарное свойство личности. Внушаемость — это динамический — изменчивый процесс, зависящий от силы тормозных процессов, формирующихся в коре больших полушарий при суггестии [9, с. 187—188; 13].

Подводя итоги, можно заключить, что внушение — это некритическое восприятие информации индивидом, вводимое в его подсознание с целью повлиять на направленность его действий.

Обозначенные психофизиологические теории внушения позволили психологам и тренерам осознанно использовать в спортивно-педагогической практике ряд суггестивных технологий, позволяющих направленно воздействовать на психоэмоциональную сферу атлетов с целью улучшения их личностных качеств, психофизиологических реакций, технико-тактических и двигательных действий.

Педагогическое внушение в спортивной практике.

От того, насколько хорошо тренер владеет техникой внушения, во многом зависит эффективность его деятельности. Некоторые тренеры, понимая всю значимость суггестивных методов и не решаясь лично проводить сеанс внушения, приглашают специалистов психологов. В частности, тренер-легенда Константино Д'Амато при подготовке Майка Тайсона и Флойда Патерсона (оба — неоднократные чемпионы мира) пользовался услугами профессионального психотерапевта.

Большинство великих тренеров (И. Винер, Т. Покровская, Т. Тарасова) утверждают, что 90 % успеха на крупных соревнованиях обеспечивается за счет когнитивных способностей атлета и их психического мастерства. Эффективное использование методов педагогического внушения в спортивной практике описано в ряде работ иностранных авторов (Б. Рушалл, Ш. Мерфи, Б. Маккензи и др.).

Значительный вклад в популяризацию педагогического внушения в дидактический процесс внесли И. Е. Шварц и О. Ю. Куликова. В своих работах они показали, что педагогическая суггестия может существенно повлиять на образ поведения воспитанников [4; 14]. В результате в физкультурно-образовательной деятельности стал внедряться метод педагогического внушения, направленный на управление психическими и физиологическими функциями атлетов с целью продуктивной интериоризации учебно-тренировочных задач [2; 6].

В одном из педагогических исследований было показано: внедрение в тренировочный процесс технологий самовнушения «сон — отдых» способствовало купированию психических изменений, характерных для предвестников гипоксии [15].

По результатам исследований Ф. А. Якупова педагогическое внушение благоприятно отражается на динамике усвоения интенсивных форм обучения, что в определенной мере способствует достижению запланированных целей [16].

С. М. Воробьев указывает: в воспитании современной молодежи методы «разъяснения» и «убеждения» зачастую не оказывают должного педагогического эффекта. В этой ситуации автор предлагает внедрить в образовательный процесс в качестве педагогического воздействия метод преднамеренного внушения, который, согласно его исследованиям, активизирует эмоционально-волеву и мотивационную сферы индивида к деятельности [17].

С. А. Зелинский и А. В. Хайкин в своих работах неоднократно подчеркивали значимость гетеровнушения и самовнушения в поддержании здоровья и функциональных возможностей человека. Действие суггестии авторы сравнивают с эффектом плацебо, которое, воздействуя на подкорковые структуры головного мозга, вызывает изменения в психическом состоянии человека, упорядочивая нейроэндокринную регуляцию, тем самым обеспечивая нормализацию метаболических процессов с последующим выздоровлением пациента [18, с. 21—27; 19].

Однако, несмотря на высокую эффективность педагогического внушения в спортивной практике, зачастую возникает потребность в применении методов саморегуляции с целью коррекции психофизического состояния атлетов, особенно в период соревновательной деятельности. По мнению ряда авторов (Э. Джекобсон, Л. Персиваль, И. Шульц, В. Маришук), технологии саморегуляции способствуют снятию психологического напряжения, нервно-мышечной релаксации, снижению чувства страха, оптимизации двигательных функций, тем самым обеспечивая эффективность двигательной деятельности спортсмена.

Следует признать: овладение методами самовнушения — это достаточно сложный и длительный процесс. Тренер, пытающийся обучить своих воспитанников навыкам саморегуляции, должен располагать не только знаниями, умениями и навыками владения психо-коррекционными и релаксационными технологиями, но и обладать личностно-эмпатийными качествами, чтобы тонко чувствовать и распознавать эмоциональное состояние своих воспитанников [20].

Таким образом, анализ научной литературы и наш собственный опыт позволил сформулировать понятие «педагогическое внушение в спортивной практике». Нами эта дефиниция рассматривается как система вербальных и невербальных форм гетеро-воздействия на психоэмоциональную сферу атлета, осуществляемую тренером в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и направленную на эффективную реализацию целеполагающих задач.

Методологической основой внедрения суггестии в спортивную практику служит теория речевой деятельности, эффективность которой базируется на механизмах психолингвистического кодирования личности, т. е. частичному подавлению рефлексивных функций суггеренда с последующим повинованием тренеру [21].

Следует признать, что тяжесть всей учебно-воспитательной работы ложится на плечи тренера. Тренер является не только автором (соавтором) образовательной программы, но и экспертом-аналитиком, менеджером, суггерендом, обеспечивающим благоприятные условия для учебно-тренировочного процесса своих подопечных.

По данным Н. А. Филиной, успешность работы тренера во многом зависит от его интеллектуального, профессионального и гностико-эмпатийного развития [22]. Многие спортсмены, особенно в юношестве, хотят походить на своего тренера. Они невольно копируют поведение своего учителя, перенимают его экзистенциальные установки и ценностные ориентации. В определенном периоде своего спортивного развития тренер становится для юного спортсмена почитаемым и беспрекословным идеалом — кумиром. По результатам исследования Н. А. Филиной, именно высокая степень доверия учеников позволяет тренеру эффективно использовать метод преднамеренного внушения и добиваться значительных успехов в педагогической деятельности [22].

В работах ряда авторов (А. А. Старцева, А. А. Жданова, С. А. Зелинского и др.) показано: проводить сеансы педагогического внушения со спортсменами наиболее целесообразно в возрасте 11—13 лет, т. к. в этом периоде онтогенеза они наиболее суггестивны.

Анализ научной литературы показал, что в практической психологии и психиатрии методы внушения неплохо разработаны и эффективно применяются. Однако в спортивной практике метод преднамеренного педагогического внушения применяется стихийно и крайне редко — без соответствующего планомерного включения в учебно-тренировочный процесс. Всё это позволило сформулировать цель, задачи и последующие компоненты нашего научного исследования.

Цель исследования — определить эффективность влияния преднамеренного педагогического внушения как средства психологического воздействия на эмоционально-волеву сферу юных гребцов-байдарочников (возраст 12—14 лет) на этапе их спортивного становления.

Объект исследования — процесс развития эмоционально-волевой сферы юных гребцов 12—14 лет при целенаправленном внедрении в годичный учебно-тренировочный цикл системы суггестивных технологий.

Предмет исследования — возможности педагогического внушения как средства поддержания ряда личностных качеств юных гребцов в процессе годичного учебно-тренировочного цикла.

Задачи исследования:

1. Выяснить уровень развития ряда личностных качеств юных гребцов до начала эксперимента и после внедрения в учебно-тренировочный процесс системы педагогической суггестии.

2. Опираясь на данные научных источников и результаты собственных исследования, дать определение понятия «педагогическое внушение в спортивной практике».

3. Разработать и внедрить в образовательную структуру тренировочного процесса юных гребцов педагогическую модель «поддержание эмоционально волевой сферы юных гребцов на этапе их спортивного становления».

Гипотеза: внедрение в учебно-тренировочный процесс юных гребцов суггестивных технологий позволит выявить степень эффективности влияния преднамеренного педагогического внушения как средства психологического воздействия на ряд личностных качеств юных гребцов-байдарочников, обучающихся в группах учебно-тренировочной подготовки ДЮСШ.

Научная новизна. Разработана и внедрена в образовательную структуру ДЮСШ педагогическая модель «поддержание эмоционально волевой сферы юных гребцов на этапе их спортивного становления». Модель включала в себя систему суггестивных техник. Методологической базой моделирования стала теория потребностей (А. Маслоу).

Теоретическая значимость исследования. Расширено определение дефиниции «педагогическое внушение в спортивной практике». Нами оно рассматривается как система вербальных и невербальных форм воздействия на психо-эмоциональную сферу атлета, осуществляемую тренером в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и направленную на эффективную реализацию целеполагающих задач.

Практическая значимость исследования. Методы педагогической суггестии, спланированные и осуществляемые тренером и реализуемые им в процессе годичного учебно-тренировочного цикла, оказывают благотворное влияние на развитие ряда личностных свойств и психофизиологических состояний юного атлета. Что проявляется в улучшении мотивации к деятельности, силы воли, самооценки и эмоциональной устойчивости. Полученные результаты рекомендованы к внедрению в учебно-воспитательную деятельность ДЮСШ.

Основная часть

В реализации поставленных задач принимали участие 26 юношей-байдарочников (возраст 12—14 лет), обучающихся в ДЮСШ: группа контроля — 12 чел., группа эксперимента — 14 чел. Обе группы тренировались по единой программе. В образовательный цикл экспериментальной группы внедрялись технологические приемы педагогического внушения. Длительность эксперимента — 12 месяцев (2022/23 г). В обеих группах исследовались уровень обобщенной силы воли, уровень общей самооценки, уровень внутренней мотивации к образовательной деятельно-

сти, уровень эмоциональной устойчивости. Полученные результаты обрабатывались статистически с помощью непараметрических критериев статистики (*U*-критерий Манна—Уитни) [23].

Уровень обобщенной силы воли юных спортсменов мы определяли посредством интернет-тестирования (по Н. Н. Обозову).

Уровень общей самооценки исследовался посредством интернет-тестирования (по Г. Н. Казанцевой).

Уровень внутренней мотивации к образовательной деятельности оценивался с помощью тест-опросника (метод Т. Д. Дубовицкой) [24].

Уровень эмоциональной устойчивости мы определяли посредством онлайн-опросника по методу Г. Айзенка [25].

Методологической базой использования педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе юных гребцов являлась теория речевой деятельности (А. А. Леонтьев), которая базируется на психологических механизмах кодирования и декодирования сознанием текстовых задач [26].

Уровень внушаемости юных гребцов исследовался специалистами (психотерапевтами) городского врачбно-физкультурного диспансера с помощью шкалы опросника гипнабельности (С. В. Клаучек, В. В. Деларю) [27].

Педагогическое внушение производилось тренером. Внушение понимается как подача декларируемой информации, воспринимаемая юными спортсменами без критической оценки.

В практике спортивной подготовки применение методов внушения в гипнотическом состоянии мало осуществимо, тем более, что такие манипуляции требуют письменное соглашение не только суггерендов, но и их родителей. В нашем эксперименте педагогическое внушение проводилось тренером, освоившим специальный образовательный цикл «Психология межличностного взаимодействия» на группе юных гребцов (14 чел.), находящихся в бодрствующем состоянии.

Для формирующего этапа исследований была разработана учебно-тренировочная программа, включающая в себя ряд методов и средств, оказывающих активное психологическое воздействие, направленное на поддержание эмоциональной устойчивости и мотивационной сферы участников эксперимента.

Программа включала в себя несколько этапов планирования:

- а) перспективное планирование (длительность — учебно-тренировочный год);
- б) поэтапное планирование (от 1 до 3 месяцев);
- в) оперативное планирование (однодневные или многодневные соревнования).

В планировании того или иного этапа закладывались целеполагающие предназначения для сеансов педагогического внушения, проводимые тренером. Планирование использования суггестивных техник базировалось на модели потребностей (А. Маслоу): получать психологическую поддержку (сопровождение) для достижения запланированных результатов.

В нашем случае «запланированный тренером результат становится потребностью» (П¹). Удовлетворение потребности (П¹) посредством «внушения» (В) формирует новую потребность, более высокого уровня (П²). Потребность (П²) под воздействием суггестии формирует новое психическое состояние (Н) на предполагаемые в будущем действия (Д). Таким образом, у спортсмена формируется опыт (О)

достижения потребности посредством суггестии. Весь этот процесс можно выразить в виде следующей схемы:

$$B \rightarrow \Pi^1 \rightarrow \Pi^2 \rightarrow H \rightarrow O$$

При этом необходимо отметить, то в нашем случае педагогическое внушение происходит в коллективе юношей гребцов в возрасте 12—14 лет. В этом возрасте и в сложившейся ситуации психологический эффект внушаемости каждого индивида наиболее интериоризирован.

В формирующем исследовании тренер 3—4 раза в неделю перед тренировкой в течение 10—12 минут проводил сеанс педагогического внушения. В процессе сеанса тренер раскрывал задачи и средства тренировочного процесса, акцентируя при этом внимание на психологической компоненте поддержания мотивационно-волевых качеств гребцов. При этом аудиальная, визуальная и кинестетическая информация, которую посылал педагог своим ученикам, улавливается с помощью двух сигнальных систем и усваивается их психикой.

Чтобы эффект педагогического внушения имел место, суггестор (тренер) формировал раппорт — психическое состояние, при котором на внутреннем уровне у атлетов сформируется чувство специфического контакта — доверия, взаимопонимания, взаимосвязи между тренером и группой участников эксперимента.

С целью достижения раппорта тренер дает следующую установку:

- а) принять удобную (расслабленную) позу;
- б) сконцентрировать внимание на мне и словах, которые я произношу;
- в) ничего не должно вас отвлекать от аудио- и визуального восприятия информации.

Убедившись, что раппорт сформирован, тренер присутствует к суггестии.

Для усиления суггестивного эффекта речь тренера должна звучать четко, уверенно, с информационными повторами. Может сопровождаться интонационно окрашенной формой, жестами, мимикой.

В период соревновательной деятельности или других ситуативных моментах, когда необходимо применить экстренное (прямое) педагогическое внушение в виде «формулы внушения», слова «формулы» должны звучать ясно, с высокой убежденностью в форме команд, приказов, убеждений. Такой субъект-субъектный подход оказывает значительное верифицирующее действие, обеспечивая тем самым, запланированный суггестором эффект.

В спортивной практике зачастую возникает необходимость в самовнушении для снятия излишней тревожности и страха, которые не способствуют высоким спортивным результатам. В своей практике мы пользуемся методикой Х. Ромен [28], которая обучает: а) как самостоятельно вызвать у себя состояние покоя и мышечного расслабления; б) научиться использовать самоприказы на некоторые физиологические процессы (дыхание, сердцебиение, мышечную скованность). По мнению П. П. Блонского, у индивида, мысленно проговаривающего самоприказ, в подсознании формируются образы, побуждающие желание, которое при ситуативной надобности воплощается в действие [29].

Результаты исследования и их обсуждение. Уровень внушаемости юных гребцов исследовался специалистами (психотерапевтами) городского лечебно-физкультурного диспансера г. Екатеринбурга с помощью шкалы-опросника гипнабельности (С. В. Клаучек, В. В. Деларю).

Предоставленные нам результаты показали: из 26 обследованных только трое юношей имели высокий уровень внушаемости, у остальных (23 чел.) уровень гипнабельности соответствовал средним величинам. Низковнушаемых в группах не обнаружено.

Состояние мотивационно-волевой сферы гребцов 12—14 лет до и после внедрения в учебно-тренировочный процесс технологии педагогического внушения (исследования лонгитюдные)

Самооценка исследуемых параметров	Констатирующий этап эксперимента		Формирующий этап эксперимента	
	1	2	3	4
	группа контроля (12 чел.)	группа эксперимента (14 чел.)	группа контроля (10 чел.)	группа эксперимента (11 чел.)
	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m
1. Уровень мотивации к деятельности	11,8 ± 1,2	12,4 ± 2,1	14,0 ± 1,4	16,5 ± 1,9
	P _{1,2} < 0,05		P _{2,4} > 0,05	
2. Уровень обобщенной силы воли	14,6 ± 1,8	15,3 ± 1,7	19,2 ± 1,6	23,4 ± 2,1
	P _{1,2} < 0,05		P _{1,3} > 0,05 P _{2,4} > 0,05	
3. Уровень общей самооценки	-4,71 ± 0,82	-4,43 ± 0,79	+1,94 ± 0,39	+4,73 ± 0,45
	P _{1,2} < 0,05		P _{1,3} > 0,02 P _{3,4} > 0,02	
4. Уровень эмоциональной устойчивости	16,4 ± 1,9	17,7 ± 1,6	14,8 ± 2,0	10,7 ± 1,9
	P _{1,2} < 0,05		P _{2,4} > 0,05	

Примечание: уровень мотивации к деятельности (1) оценивался в условных единицах: 0—5 — низкий уровень, 6—14 — средний уровень, 15—20 — высокий уровень; уровень обобщенной силы воли (2) оценивался в условных единицах: 0—12 — слабая сила воли, 13—21 — средняя сила воли, 22—30 — большая сила воли; уровень общей самооценки (3) оценивался в условных единицах: от -10 до -4 — низкая самооценка, от -3 до +3 — средняя самооценка, от +4 до +10 — высокая самооценка; уровень эмоциональной устойчивости (4) оценивался в баллах: 0—12 — эмоционально стабилен, 13—18 — средне стабилен, 19—24 — эмоционально нестабилен.

Данные, представленные в таблице, наглядно указывают, что в процессе годичного учебно-тренировочного цикла у юных гребцов 12—14 лет под воздействием образовательного-воспитательных мероприятий происходит ряд качествен-

ных изменений в их эмоционально-волевой и мотивационной сфере. Это обстоятельство указывает на активацию адаптационно-психолого-физиологических механизмов в ответ на адекватное по силе педагогическое внушение.

При рассмотрении результатов, полученных на констатирующем этапе, выявлено, что все исследуемые показатели (уровень мотивации к деятельности; уровень обобщенной силы воли; уровень общей самооценки; уровень эмоциональной устойчивости) в контрольной и экспериментальной группах статистически значимых различий не имеют. Это указывает на примерно одинаковый уровень психоэмоционального развития юношей-гребцов, что обеспечивает валидность используемых методик и результатов исследования, реализуемых в конкретных образовательных условиях. Анализируя результаты, зафиксированные через год учебно-тренировочной деятельности, мы находим: в обеих группах (как в контрольной, так и в экспериментальной) уровень мотивации под воздействием спортивно-образовательной деятельности улучшился. В контрольной группе улучшение зафиксировано на уровне 15 % (статистически недостоверно). В экспериментальной группе, где применялся метод педагогического внушения, «мотивация к деятельности» достоверно возросла на 25 %.

Уровень обобщенной силы воли в обеих группах достоверно возрос. В контрольной группе волевые показатели улучшились на 24 %, а в экспериментальной группе — на 34,6 %, достоверно превысив показатели контроля.

Аналогичная тенденция наблюдается и для величин, отражающих уровень общей самооценки юных спортсменов. Улучшение показателей самооценки в группе контроля (10 чел.) объясняется динамическим процессом, в результате которого шестеро исследуемых, находящихся на границе показателей средне-низкого уровня, повысили свою самооценку до срединно-статистических показателей [от $(-4,71 \pm 0,82)$ до $(+1,94 \pm 0,39)$ ед.]. В группе эксперимента (12 чел.) у четырех воспитанников показатели самооценки стали соответствовать высокому уровню. Шестеро достоверно увеличили исследуемые показатели, уверенно заняв модальные характеристики среднеуровневой самооценки.

Похожая динамика зафиксирована и в данных, отражающих «эмоциональную устойчивость» юных спортсменов. Через год учебно-тренировочных занятий в группе контроля уровень эмоциональной устойчивости несколько вырос — на 12 % (однако не достоверно). В экспериментальной группе (где применялось педагогическое внушение) эмоциональная устойчивость достоверно возросла на 65 %.

Заключение

В своей работе мы опирались на рефлексорные теории И. М. Сеченова, И. П. Павлова, показавшие значимость слова в регуляции психофизиологических процессов человека, а также на теорию речевой деятельности А. А. Леонтьева, которая базируется на психологических механизмах кодирования и декодирования сознанием текстовых задач. Нами был поставлен эксперимент, основной задачей которого было разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс юных гребцов систему суггестивных технологий с целью выявления влияния преднамеренного педагогического внушения на ряд личностных качеств юных гребцов байдарочников, обучающихся в группах учебно-тренировочной подготовки ДЮСШ.

Планирование и использование суггестивных техник базировалось на модели потребностей спортсменов «психологическая поддержка эмоционально-волевой сферы юных гребцов на этапе их спортивного становления».

В нашем случае запланированный тренером результат становится потребностью спортсмена. Удовлетворение этой потребности посредством внушения формирует новую потребность, более высокого уровня, которая под воздействием суггестии формирует новое психическое состояние на предполагаемые в будущем действия. Таким образом, у спортсмена формируется опыт достижения потребности посредством суггестии.

Более высокие уровни потребности требуют изменений в тактике проведения суггестивного воздействия. В этой ситуации субъект-объектный подход сменяется субъект-субъектным, который обеспечивает более комфортные условия для верификации транслируемой информации.

Учебно-тренировочная программа включала в себя несколько этапов планирования: а) перспективное планирование (длительность — учебно-тренировочный год); б) поэтапное планирование (от 1 до 3 месяцев); в) оперативное планирование (однодневные или многодневные соревнования). В планировании того или иного этапа закладывались целеполагающие задачи для сеансов педагогического внушения.

Выводы

Анализ научно-методической литературы показал: в практической психологии и психиатрии методы внушения хорошо разработаны и эффективно применяются. Однако в спортивной практике метод преднамеренного педагогического внушения применяется стихийно и крайне редко — без соответствующего включения в плановые мероприятия учебно-тренировочного процесса.

Педагогическое внушение, спланированное и осуществляемое тренером в процессе годичного учебно-тренировочного цикла, оказывает благотворное влияние на развитие ряда личностных свойств и психолого-физиологических состояний юного атлета. Что проявляется в улучшении мотивации к деятельности, силы воли, самооценки и эмоциональной устойчивости. При этом уровень эмоциональной устойчивости у спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках (12—14 лет) относительно контрольной группы возрастает на 56 %, что в соревновательной деятельности может стать доминирующим фактором в достижении высоких результатов.

Теоретической основой проведения суггестии в учебно-тренировочном процессе юных гребцов становится модель «потребности спортсменов в психологической поддержке». Плановое применение в учебно-тренировочном процессе педагогического внушения способствует формированию более высоких уровней целеполагающих спортивных потребностей. Рост целеполагающих спортивных потребностей обеспечивается сменой отношений «тренер — ученик» с субъект-объектного подхода на субъект-субъектный и становится базовым фактором для верификации транслируемой информации. В результате происходит ряд качественных изменений в психоэмоциональной и волевой сфере юных гребцов, что указывает на активацию адаптационно-приспособительных механизмов.

Расширено определение дефиниции «педагогическое внушение в спортивной практике». Нами оно рассматривается как система вербальных и невербальных форм воздействия на психоэмоциональную сферу атлета, осуществляемую тренером в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и направленную на эффективную реализацию целеполагающих задач.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бирюкова Г. М., Борисевич Д. В. Феномен внушаемости в аспекте оптимизации процесса подготовки спортсменов // Спортивный психолог. 2016. № 3(42). С. 25—29.
2. Деменьтьева Л. А. Эмоциональная лабильность у подростков: психосоциальные нарушения и пути их преодоления // Современная терапия в психиатрии и неврологии. 2019. № 2. С. 12—16.
3. Зырянова И. Н. Анализ основных понятий суггестии. К истории вопроса в философии, психологии и лингвистике // Вестник Пятигорского государственного университета. 2022. № 3. С. 246—251.
4. Шварц И. Е. Учет степени внушаемости в процессе развития познавательной и общественной активности // Ученые записки Пермского педагогического института. 1971. Т. 81. С. 271—278.
5. 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.
6. Семизоров Е. А., Ананьев В. Н. Увеличение физической работоспособности у студентов за счет образования доминанты силы академика А. А. Ухтомского // Теория и практика физической культуры. 2023. № 5. С. 62.
7. Бехтерев В. М. Гипноз. Истории болезней моих пациентов. М. : Алгоритм, 2019. 320 с.
8. Павловские среды : протоколы и стенограммы физиол. бесед : в 3 т. М. ; Л. : Изд-во Акад. наук СССР, 1949. Т. 3 : 1935—1936 гг. 515 с.
9. Платонов К. И. Слово как физиологический и лечебный фактор. Изд. 4-е. Киев : Бомбушкара 2.0, 2015. 602 с.
10. Рахимова М. В. Размышления о театральной природе человека: внушение и его скрытый потенциал // Вестник Пермского университета. Серия «Философия. Психология. Социология». 2022. № 2. С. 242—253.
11. Свядош А. М. Неврозы. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Медицина, 1982. 366 с.
12. Оплетин А. А., Панченко С. Л. Теория и технология саморазвития личности средствами физической культуры на основе теории синергии осознаваемого и неосознаваемого в психике человека // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. Т. 10. № 4. С. 145—149.
13. Механизмы влияния силы воли спортсмена на доминирующие мотивации и рефлекс цели / В. Н. Ананьев, Е. А. Семизоров, О. В. Ананьева и др. // Теория и практика физической культуры. 2024. № 1. С. 23—24.
14. Куликова О. Ю. Механизмы психологического воздействия при подготовке единоборцев (историко-психологический аспект) // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 7(197). С. 445—448.
15. Квитчастый А. В., Ковалева А. В. Применение краткосрочного гипнотического воздействия для развития навыков ауто-суггестии у спортсменов // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22. № 3. С. 7—15.
16. Якупов Ф. А. Механизмы активизации внутренних резервов обучающихся при интенсивном обучении // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2022. № 3-2. С. 125—129.
17. Воробьев С. М. Обусловленность внушения и мотивационная сфера воспитания подростков: педагогический аспект целеполагания // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2018. № 3. С. 17—20.
18. Зелинский С. А. Управление психикой посредством манипулятивного воздействия: сублиминальные механизмы манипулятивного воздействия на психику индивида и масс с целью программирования на совершение заданных действий. СПб. : Скифия, 2009. 517 с.
19. Хайкин А. В. К исследованию механизма запуска эффекта плацебо: плацебо и самовнушение // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2021. Т. 9. № 3. С. 221—228.
20. Розенфельд А. С., Рямова К. А. Некоторые структурные компоненты личности тренера в динамике его профессионального развития // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 8(198). С. 246—252.
21. Психолого-педагогические подходы на предсоревновательном этапе подготовки спортсменов / Г. А. Гилев, В. В. Владыкина, Э. В. Егорычева и др. // Теория и практика физической культуры. 2022. № 7. С. 68—70.
22. Филина Н. А. Социальный интеллект как основа коммуникативной компетентности в системе взаимодействия тренер — спортсмен // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 48.
23. Статистические методы в медицине и здравоохранении : учеб. пособие / Н. Х. Шарафутдинова, Э. Ф. Киреева, И. Е. Николаева и др. Уфа : БГМУ, 2018. 131 с.
24. Дубовицкая Т. Д. Методика диагностики направленности учебной мотивации // Психологическая наука и образование. 2002. № 2. С. 42—46.
25. Личностный опросник ЕРІ (Методика Г. Айзенка) // Альманах психологических тестов. М. : КСП, 1995. С. 217—224.
26. Леонтьев А. А. Язык, речь, речевая деятельность. М. : Просвещение, 1969. 214 с.
27. Клаучек С. В., Деларю В. В. Разработка скринингового метода для выявления склонности к развитию индуцированных состояний // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 2. С. 123—128.
28. Ромен Х., Иоффе М., Киссезн Д. Преодоление тревожности родителей. Как воспитывать детей без лишнего волнения. М. : Вильямс, 2023. 256 с.
29. Блонский П. П. Психология желаний // Вопросы психологии. 1965. № 5. С. 112—137.

REFTRENCE

1. Biryukova G. M., Borisevich D. V. The phenomenon of suggestibility in the aspect of optimizing the process of training athletes. *Sportivnyi psikholog = Sports psychologist*. 2016;3(42):25—29. (In Russ.)
2. Dementieva L. A. Emotional lability in adolescents: psychosocial disorders and ways to overcome them. *Sovremennaya terapiya v psikiatrii i nevrologii = Modern therapy in psychiatry and neurology*. 2019;2:12—16. (In Russ.)
3. Zyryanova I. N. Analysis of the basic concepts of suggestion: On the history of the issue in philosophy, psychology and linguistics. *Vestnik Pyatigorskogo gosudarstvennogo universiteta = Bulletin of Pyatigorsk State University*. 2022;3:246—251. (In Russ.)

4. Shvarts I. E. Taking into account the degree of suggestibility in the development of cognitive and social activity. *Uchenye zapiski Permskogo pedagogicheskogo instituta*. 1971;81:271—278. (In Russ.)
5. Voronov I. A., Kolesnik V. P. On the mechanisms of suggestive influence on the human motor system (on the example of sports activity). *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2016;2(132):226—232. (In Russ.)
6. Semizorov E. A., Ananyev V. N. An increase in physical performance among students due to the formation of the dominant force of academician A. A. Ukhtomsky. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2023;5:62. (In Russ.)
7. Bekhterev V. M. Hypnosis; Medical histories of my patients. Moscow, Algoritm, 2019. 320 p. (In Russ.)
8. Pavlov. Wednesdays. Protocols and transcripts of physiological conversations. In 3 vols. Moscow, Leningrad, Academy of Sciences of the USSR publ, 1949. Vol. 3 : 1935—1936. 515 p. (In Russ.)
9. Platonov K. I. The word as a physiological and therapeutic factor. 4th ed. Kyiv, Bombushkara 2.0, 2015. 602 p. (In Russ.)
10. Rakhimova M. V. Reflections on the theatrical nature of man: suggestion and its hidden potential. *Vestnik Permskogo universiteta. Seriya "Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya" = Perm University Herald. Series "Philosophy. Psychology. Sociology"*. 2022;2:242—253. (In Russ.)
11. Svyadoshch A. M. Neuroses. Moscow, Meditsina, 1982. 366 p. (In Russ.)
12. Opletin A. A., Panchenko S. L. Theory and technology of personal self-development by means of physical culture based on the theory of synergy of the conscious and unconscious in the human psyche. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta = Pedagogical, psychological, medical and biological problems of physical culture and sports*. 2015;10(4):145—149. (In Russ.)
13. Ananyev V. N., Semizorov E. A., Ananyeva O. V. et al. Mechanisms of the influence of an athlete's willpower on dominant motivations and goal reflex. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2024;1:23—24. (In Russ.)
14. Kulikova O. Y. Mechanisms of psychological impact in the preparation of martial artists (historical and psychological aspect). *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2021;7(197):445—448. (In Russ.)
15. Kvitchasty A. V., Kovaleva A. V. The use of short-term hypnotic effects for the development of autosuggestion skills in athletes. *Chelovek. Sport. Meditsina = Human. Sport. Medicine*. 2022;22(3):7—15. (In Russ.)
16. Yakupov F. A. Mechanisms of activation of internal reserves of students in intensive training. *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki. Seriya: Gumanitarnye nauki = Modern science: actual problems of theory and practice. Series: Humanities*. 2022;3-2:125—129. (In Russ.)
17. Vorobyov S. M. Conditionality of suggestion and the motivational sphere of adolescent education: the pedagogical aspect of goal setting. *Ekonomicheskie i humanitarnye issledovaniya regionov = Economic and humanitarian studies of the regions*. 2018;3:17—20. (In Russ.)
18. Zelinskii S. A. Mental management through manipulative influence: subliminal mechanisms of manipulative influence on the psyche of an individual and the masses in order to program for the performance of specified actions. Saint Petersburg, Skifiya, 2009. 517 p. (In Russ.)
19. Khaykin A. V. To the study of the mechanism of triggering the placebo effect: placebo and auto-suggestion. *Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'e, adaptatsiya, razvitie = Personality in a changing world: health, adaptation, development*. 2021;9(3):221—228. (In Russ.)
20. Rosenfeld A. S., Ryamova K. A. Some structural components of a coach's personality in the dynamics of his professional development. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2021;8(198):246—252. (In Russ.)
21. Gilev G. A., Vladykina V. V., Egorycheva E. V. et al. Psychological and pedagogical approaches at the pre-competitive stage of athletes' training. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2022;7:68—70. (In Russ.)
22. Filina N. A. Social intelligence as the basis of communicative competence in the coach – athlete interaction system. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2021;2:48. (In Russ.)
23. Sharafutdinova N. Kh., Kireeva E. F., Nikolaeva I. E. et al. Statistical methods in medicine and healthcare. Studies handbook. Ufa, Bashkir State Medical University publ., 2018. 131 p. (In Russ.)
24. Dubovitskaya T. D. Methodology for diagnosing the orientation of educational motivation. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological science and education*. 2002;2:42—46. (In Russ.)
25. EPI personality questionnaire (G. Eysenck's methodology). *Almanac of psychological tests*. Moscow, KSP, 1995. Pp. 217—224. (In Russ.)
26. Leont'ev A. A. Language, speech, speech activity. Moscow, Prosveshchenie, 1969. 214 p. (In Russ.)
27. Klaucek S. V., Delarue V. V. Development of a screening method for detecting a tendency to develop induced states. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*. 1997;18(2):123—128. (In Russ.)
28. Romain H., Ioffe M., Kisseen D. Overcoming parental anxiety. How to raise children without too much excitement, Moscow, Vil'yams, 2023. 256 p. (In Russ.)
29. Blonsky P. P. Psychology of desire. *Voprosy Psichologii*. 1965;5:112—137. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 16.09.2024; одобрена после рецензирования 25.10.2024; принята к публикации 28.10.2024.
The article was submitted 16.09.2024; approved after reviewing 25.10.2024; accepted for publication 28.10.2024.