

---

## ОТРАСЛЕВАЯ ПСИХОЛОГИЯ SPECIAL (BRANCH) PSYCHOLOGY

---

### Измененные состояния сознания в психологии спорта: гипноз, суггестия и аутосуггестия

*Квитчастый А.В.*

*Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа» (НОЧУ ВО МИП); Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения г. Москвы (ГАУЗ МНПЦ МРВСМ), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7151-6114>, e-mail: [antonkvitchasty@gmail.com](mailto:antonkvitchasty@gmail.com)*

Статья посвящена проблеме изучения и применения феноменов суггестии, аутосуггестии и измененных состояний сознания в современной психологии спорта. В ней дается краткий экскурс в историю применения измененных состояний сознания в спорте высших достижений, обсуждаются достоинства, недостатки, ограничения и специфика разных методов, использующих суггестию и аутосуггестию в рамках работы с представителями различных видов спорта. Также поднимаются вопросы о способах оценки эффективности проводимых со спортсменами с помощью гипноза и самогипноза психолого-педагогических интервенций, а также верификации суггестивных воздействий на психофизиологическом уровне. Наконец, обсуждаются этические аспекты использования измененных состояний сознания в рамках психологического сопровождения спортсменов и перспективы популяризации спортивного гипноза.

**Ключевые слова:** гипноз, суггестия, суггестивные техники, внушение, измененные состояния сознания, психологическое сопровождение спортсменов, психология спорта.

**Финансирование.** Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ) в рамках научного проекта № 20-113-50403.

**Для цитаты:** *Квитчастый А.В.* Измененные состояния сознания в психологии спорта: гипноз, суггестия и аутосуггестия [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 3. С. 92—102. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100309>

### Altered states of consciousness in sports psychology: hypnosis, suggestion and auto-suggestion

*Anton V. Kvitchasty*

*Non-state Educational Private Institution of Higher Education “Moscow Institute of Psychoanalysis”; Scientific and Practical Center for Medical Rehabilitation, Sports and Restorative Medicine, Moscow, Russian Federation  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7151-6114>, e-mail: [antonkvitchasty@gmail.com](mailto:antonkvitchasty@gmail.com)*

The article is devoted to the problem of studying and applying the phenomena of suggestion, auto-suggestion and altered states of consciousness in modern sports psychology. A brief excursion into the history of the use of altered states of consciousness in elite sports is given. The advantages, disadvantages, limitations and specificity of different methods using suggestion and auto-suggestion in the framework of psychological support for athletes of various sports are discussed. The article also raises questions about the methods of assessing the effectiveness of psychological and pedagogical interventions with athletes using hypnosis and self-hypnosis, as well as verification of suggestive influences at the psychophysiological level. Finally, the article discusses the ethical aspects of using altered states of consciousness in the framework of psychological support for athletes and the prospects for popularizing sports hypnosis.

**Keywords:** hypnosis, suggestion, suggestive techniques, altered states of consciousness, psychological support for athletes, sports psychology.

**Funding.** The reported study was funded by Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project number 20-113-50403.

CC BY-NC

**For citation:** Kvitchasty A. V. Altered states of consciousness in sports psychology: hypnosis, suggestion and auto-suggestion. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2021. Vol. 10, no. 3, pp. 92—102. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmpf.2021100309> (In Russ.).

### История использования измененных состояний сознания в спорте высших достижений

История применения измененных состояний сознания для максимальной реализации физического потенциала человека берет начало с тех времен, когда знания о гипнозе были исключительной прерогативой жрецов, шаманов и мистиков [2]. Поэтому неудивительно, что в конце XIX века, когда прикладная спортивная психология только начала свое становление, гипноз рассматривался в качестве одного из основных инструментов повышения результативности спортсменов. На первом Международном конгрессе по психологии и физиологии спорта в 1913 году уже обсуждались возможности применения внушения и самовнушения — как средств ускорения физического восстановления и развития навыков эмоционального самоконтроля спортсмена — для успешного выступления на соревнованиях [3].

В первой половине XX столетия в мировой практике еще не существовало комплексных программ психологической подготовки спортсменов и гипноз эффективно использовался главным образом в рамках индивидуальной консультативной практики, направленной на решение конкретных запросов. В нашей стране психологи-практики также активно использовали гипноз в работе со спортсменами: так, на Олимпийских играх в Мельбурне в 1956 году спортсменом из СССР сопровождало 11 гипнологов [49].

Первые попытки научного изучения спортивного гипноза оформились ближе к середине прошлого столетия. Одним из первых спортивных психологов, который обратился к данной теме, был Вильям Морган (W. Morgan) [37]. Он поднял такие важные вопросы, как направления клинического применения гипноза со спортсменами, исследование и оценка эффективности гипнотического вмешательства в рамках психологического сопровождения спортсменов, специфика квалификации спортивных психологов, применяющих гипноз в своей практике.

Начиная с 1940-х годов стали накапливаться описания различных клинических случаев, свидетельствующих об эффективности гипноза для увеличения мышечной силы и выносливости, улучшения координации движений и производительности в различных спортивных упражнениях [26]. Существенным недостатком данных исследований было отсутствие методологической строгости: данные были противоречивы, собраны преимущественно на примере единичных случаев, кроме того, большая часть исследований на тот момент проводилась в лабораторных условиях и поэтому не отвечала требованиям соблюдения условий сбора материала для исследования и анализа. Однако первые попытки изучения спортивного гипноза

ценны, поскольку они позволили подойти к концептуально значимому постулату: субъективное восприятие трудности выполняемых физических действий можно систематически усиливать или ослаблять с помощью суггестии [37].

Намного более убедительны в доказательном отношении сформировавшиеся ближе к концу XX века комплексные программы психологического сопровождения спортсменов. Фундаментальной основой таких программ стали техники гипноза и самогипноза [1; 40; 51]. Различия между ними заключаются главным образом в терминологии и наборах вспомогательных психотехник, которые предлагается использовать в сочетании с ауто-суггестивными и релаксационными приемами. К таковым относятся: устранение и модификация «внутреннего диалога»; моделирование и удерживание во внимании визуальных, аудиальных и кинестетических образов; использование словесных обозначений элементов действий для активизации идеомоторных реакций и автоматизации моторных актов; произвольное стимулирование и подавление аффективных реакций.

Показательно, что авторы подобных программ, а также наиболее популярных в психологии спорта теорий саморегуляции и пиковых переживаний [22; 25] едины во мнении: для достижения наилучших результатов спортсмену необходимо овладеть искусством вхождения в измененное состояние сознания, позволяющее максимально реализовать свой потенциал во время выступления на соревнованиях. Так, автор известной системы психологической подготовки спортсменов под названием «Ментальный тренинг» шведский психолог Ларс-Эрик Усталь (L-E. Unstable) помогает спортсменам с помощью гипноза и самогипноза входить в «идеальное деятельное состояние» [51]. Один из первых отечественных спортивных психологов Юрий Ханин, изучая вопрос совладения с предстартовой тревогой, говорит о важности нахождения для спортсмена своей «индивидуальной зоны оптимального функционирования» [22]. Анатолий Алексеев, автор системы Аутогипноидеомоторики, по которой занимались многие спортсмены СССР, ставшие впоследствии олимпийскими чемпионами, учил их входить в «оптимальное боевое состояние» [1]. Американский профессор Михай Чиксентмихайи (M. Csikszentmihalyi) автор теории «Состояния потока», утверждает, что в этом состоянии, спортсмен способен максимально выкладываться физически, часто испытывая при этом эйфорические переживания, теряя ощущение времени, но обретая тотальную уверенность в себе и забывая обо всем, что не имеет отношения к его непосредственной деятельности, в том числе о сторонней оценке, физической усталости и боли [25].

В упомянутых работах речь идет об одном и том же феномене — измененном состоянии сознания, погру-

жаясь в которое спортсмен получает возможность добиться наивысших результатов. Можно сказать, что искусство произвольного вхождения в это состояние в настоящее время является Святым Граалем психологии спорта, а каждое из ее течений предлагает для обретения этого состояния свой набор инструментов, среди которых почти всегда присутствуют те или иные суггестивные или ауто-суггестивные техники. Неудивительно, что сегодня внушение и самовнушение активно применяются в работе с любыми спортсменами, вне зависимости от вида спортивной дисциплины. Специфика использования измененных состояний сознания в различных видах спорта обнаруживается в лексике, которую следует учитывать специалисту в ходе проведения сеансов. Речь идет в основном о словах и словосочетаниях, относящихся к профессиональному жаргону, которые в ходу у спортсменов и тренеров в отдельно взятом виде спорта. Специалисты отмечают, что использование в рамках сеансов специфической для определенного вида спорта лексики, позволяет гипнологу с большей вероятностью найти отклик у спортсмена и вызвать желаемые изменения [8].

#### **Достоинства и недостатки разных подходов к применению суггестии и ауто-суггестии в рамках психологической подготовки спортсменов**

Доминирующие в современной психологии спорта направления, предполагающие использование измененного состояния сознания в качестве средства повышения результативности, можно разделить на две группы: гетеросуггестивные и ауто-суггестивные. В первую попадают школы классического и эриксоновского гипноза, использующие директивный и недирективный виды суггестии. Ко второй относятся различные виды ментальных тренировок, составной частью которых являются ауто-суггестивные техники. Рассмотрим достоинства и ограничения данных подходов.

Применение суггестивных техник в рамках психологического сопровождения спортсменов характеризуется рядом несомненных преимуществ. Прежде всего, это широкий круг индивидуальных проблем, касающихся качества спортивного выступления, которые можно разрешить с помощью гипнотического воздействия. Используя прямые и косвенные гипнотические внушения, можно улучшить координацию моторных действий [27], ускорить процесс восстановления [16], купировать болевой синдром [30], развить навыки визуализации и концентрации внимания [30; 46], а также значительно повысить качество выступления [7; 8; 33; 42—45; 49].

Во-вторых, гипноз может быть использован в качестве психотерапевтического средства, помогая: в избавлении от тревожных и депрессивных расстройств и фобий [16; 33], повышении самооценки и уверенности в себе [4; 5; 6; 8; 39], улучшении качества сна [16],

избавлении от расстройств пищевого поведения [14; 33]. В-третьих, гипноз дает быстрые по сравнению с другими видами психотерапевтического воздействия результаты, что чрезвычайно актуально для многих спортсменов, нуждающихся в краткосрочной психотерапии, например, для снятия предстартового «мандража» [39]. Описаны случаи, когда спортсменам бывает достаточно всего лишь нескольких сеансов для достижения желаемого эффекта [27; 33; 46].

Наконец, гипноз является универсальным средством работы, поскольку может применяться вне зависимости от того, о каком виде спорта идет речь, индивидуальном [5; 29; 32; 33; 42] или командном [7; 43; 46], сложно-координационном [30; 31], игровом [4; 45], циклическом [32] скоростно-силовом [29] или единоборстве [5]. Возможно проведение как индивидуальных [5; 6; 33], так и групповых сеансов [7; 8; 46]. Индукцию можно осуществлять как до или после тренировки, погружая спортсменов в состояние глубокого мышечного и ментального расслабления [31], так и непосредственно во время тренировки, используя активный-мобилизующий гипноз с открытыми глазами [51].

Устойчивость эффекта гипнотического воздействия различается в зависимости от характера проведенной со спортсменом работы. Качественно пройденная личная психотерапия позволяет добиться стойкого необратимого эффекта. Например, различные виды фобий после полного курса гипнотерапии уходят безвозвратно [16]. Также эффект гипнотического воздействия может быть стойким, когда решается задача по формированию определенных навыков с использованием постгипнотических внушений, как при обучении с помощью гипноза техникам саморегуляции с целью уменьшения болевых ощущений [31].

Что касается использования гипноза для решения прикладных спортивных задач, например повышения точности броска или качества выполнения удара, эмпирически показано, что в случае разового гипнотического воздействия достигнутый эффект держится около недели, но потом затухает без дополнительного подкрепления [27; 46]. Если же на протяжении полугода проводится регулярное многократное гипнотическое воздействие в объеме 8—10 сеансов, результаты оказываются стойкими в долгосрочной перспективе [4—6]. Наконец, опыт многих спортивных психологов говорит о том, что систематическое проведение гипнотических сессий соответствующей направленности на протяжении нескольких недель помогает добиться стойкого повышения самооценки, веры в себя и развития эмоционального самоконтроля [4—7; 43; 45].

Разумеется, применение гипноза в клинической практике имеет ряд ограничений [10]. Во-первых, использование гетеросуггестии возможно с клиентами только после достижения ими 6—7 лет, что обусловлено не только биологическим созреванием, но и достижением соответствующего уровня развития абстрактного мышления, навыков концентрации внимания и воображения. Во-вторых, проведение гипнотических

сеансов недопустимо, когда индивид находится в остром болезненном состоянии, а также в состоянии наркотического или алкогольного опьянения любой интенсивности и выраженности. В-третьих, спортивному психологу нельзя проводить сеансы гипноза в ситуациях психического нездоровья спортсмена. Наличие в анамнезе таких заболеваний, как шизофрения, эпилепсия, маниакально-депрессивный синдром, говорит о необходимости обращения за психиатрической помощью. В-четвертых, противопоказаниями к использованию гипноза также являются перенесенные ранее инсульт, инфаркт миокарда, обморочное состояние, кома и произведенное менее чем за 2 месяца до консультации психолога операционное вмешательство с использованием общего наркоза.

В-пятых, компетентность и опыт специалиста существенно влияют на качество проведения гипнотических сеансов. Как и при любом терапевтическом и педагогическом воздействии, для получения положительных результатов от гипнолога требуются соответствующие знания, внимательность и опыт. Также немаловажно создание доверительных партнерских отношений — отсутствие доверия или личная антипатия спортсмена по отношению к специалисту могут серьезно воспрепятствовать достижению положительного результата [49]. В-шестых, само по себе использование термина «гипноз» может вызывать у спортсменов разные эмоциональные и поведенческие реакции, как облегчающие дальнейшее взаимодействие, так и затрудняющее его, например: любопытство и высокую готовность к сотрудничеству, или страх, недоверие, скепсис, а также сознательное или неосознаваемое сопротивление [10].

Теперь рассмотрим достоинства и ограничения другого направления психологической подготовки спортсменов, к которому относятся различные школы ментальных тренировок [1; 40; 51]. Как упоминалось ранее, подобные школы предполагают регулярное выполнение спортсменом комплекса психологических упражнений, помогающих ему повысить свою результативность на соревнованиях. Ключевыми являются мысленное представление будущих действий, использование образов памяти и воображения для повышения качества выполнения движения, а также остановка и преобразование «внутреннего диалога». Для того чтобы увеличить эффект от этих упражнений, спортсменов учат самостоятельно с помощью различных релаксационных и ауто-суггестивных техник погружаться в состояние легкого транса и выполнять их, будучи максимально расслабленными телесно и ментально. Кроме того, они целенаправленно учатся входить в измененное состояние сознания, оптимальное для успешного спортивного выступления.

Эффективность такого подхода многократно доказана эмпирически [11; 13; 15; 17; 18; 35; 36]. Ментальные тренировки также, как и гипноз, — это универсальный инструмент психологической подготовки спортсменов, вне зависимости от уровня их квалификации [11],

индивидуальной [15] или командной направленности [17; 18] или вида спорта [48; 50].

Такие курсы психологической подготовки занимают у спортсменов в среднем от нескольких месяцев до года, однако это, конечно, индивидуально и зависит от многих факторов, в числе которых способности к саморегуляции, усердие, мотивация, наличие или отсутствие специалиста, курирующего обучение [48]. Но, как и в случае с гипнозом, после прохождения длительного курса можно добиться долгосрочного и стойкого эффекта, который выражается в повышении самооценки и уверенности в себе, развитии навыков концентрации внимания и управления своими эмоциями и, конечно, повышении результативности на соревнованиях [11; 17; 34]. Вместе с тем этот эффект также будет затухать со временем, если спортсмен полностью перестанет выполнять свои ментальные упражнения после прохождения курса обучения. Поэтому следует подчеркнуть комплаенс (приверженность к тренировкам) как необходимое условие успеха.

Несомненным преимуществом ментальных тренировок является тот факт, что при должном уровне мотивации спортсмен может освоить данные техники самостоятельно. Однако, как показывает практика, это удастся лишь немногим — большинство спортсменов легче и быстрее учатся данным приемам при активном участии спортивного психолога, который может играть роль ментора, оказывая своевременную экспертную и эмоциональную поддержку. Но, к сожалению, некоторым спортсменам так и не удастся освоить ауто-суггестивные техники даже под руководством специалиста по причине низкого уровня развития навыков саморегуляции. В таких случаях рекомендуется обратиться за помощью к специалисту-гипнологу.

Наконец, в отличие от гипноза, который может быть использован не только для решения учебных и развивающих, но также и для психотерапевтических задач, ментальные тренировки не являются средством избавления от проблем личного характера, страхов, бессонницы, расстройств пищевого поведения. Между тем наличие подобного рода трудностей, с которыми могут сталкиваться спортсмены, часто мешает им в освоении системы ментального тренинга.

Страб и Боуман (Straub & Bowman) полагают, что спортивный гипноз является более эффективным средством психологической подготовки спортсменов, чем ментальные тренировки [49]. Согласно их точке зрения, спортивный гипноз может поднять ментальную тренировку на более высокий уровень, потому что в гипнотическом трансе спортсмены достигают более глубокого уровня телесного и ментального расслабления, что делает их более восприимчивыми к внушениям. Кроме того, результаты исследования Лиггетт (Liggett) показывают, что установки, полученные в состоянии гипнотического транса, реализуются лучше, чем установки, данные спортсменом самому себе во время ментальных тренировок [30]. Также он отмечает, что в гипнотическом трансе визуальные образы, на



которых необходимо фокусироваться спортсмену для повышения качества своего выступления, являются более четкими и стабильными, чем при использовании традиционных ментальных тренировок. Таким образом, спортивный гипноз помогает спортсменам воссоздавать их тренировочный опыт более красочно, чем во время ментальных тренировок, и освободиться от любых внутренних ограничений, которые могут довлеть над ними во время самостоятельного выполнения ментальных упражнений. Наконец, с помощью гетеросуггестии можно сильнее, чем с помощью ауто-суггестии, активизировать эмоциональную сферу спортсмена, чтобы усилить его волю к победе [31].

### **Проверка эффективности применения гипнотических практик в психологической подготовке спортсменов**

Для того чтобы оценить эффективность проводимых со спортсменами с помощью внушения психотерапевтических интервенций и педагогических воздействий, используются три разных экспериментальных модели. Первая предполагает включение гипнотических сессий в рамки тренировочного процесса. При этом осуществляются не разовые, а многократные тесты, по которым можно судить о качестве выполнения спортивной деятельности на протяжении всего времени, что длится эксперимент. Выводы делаются на основе сравнения средних оценок. По данной модели в 2002 году британскими учеными был построен эксперимент с четырьмя бадминтонистками, не имевшими прежде опыта погружения в гипнотический транс [45]. Изучалось влияние гипнотического воздействия на качество выполнения подачи и умение входить в идеальное для выступления эмоциональное состояние. Эксперимент длился 12 недель, на протяжении которых с каждой из спортсменок был проведен один сеанс. Давалась следующая постгипнотическая установка с целью формирования триггерного механизма: «Когда перед выполнением подачи вы коснетесь своей ракетки, войдете в идеальное для выступления эмоциональное состояние». Также после проведения сеанса живую его аудиозапись давали прослушивать спортсменкам каждый день в течение последующей недели. Результаты показали, что все 4 участницы увеличили свои средние показатели после воздействия, а три из них отметили, что стали чаще входить в идеальное для выступления состояние: чувствовали себя более расслабленными, спокойными, решительными, счастливыми и сфокусированными по сравнению с началом эксперимента.

Вторая модель предполагает проведение трех одинаковых тестов: до использования суггестивных техник в тренировочном процессе, во время и после. Она используется для того, чтобы выяснить, как отмена гипнотического воздействия скажется на эффективности выполнения спортивной деятельности.

Примером эксперимента, построенного по такой модели, является исследование Пэйтс (Pates) и его коллег 2001 года, которые использовали суггестию для того, чтобы повысить качество выполнения бросков мяча в корзину с места и в прыжке [43]. В исследовании приняли участие три профессиональных баскетболиста, не имевших прежде опыта погружения в гипнотический транс. На первом этапе была произведена комплексная оценка, включающая в себя 8 замеров, которые осуществлялись на протяжении четырех недель. На втором этапе с каждым спортсменом был проведен один сеанс гипноза. Им внушались слова-триггеры для повышения концентрации внимания во время броска. Данный сеанс был записан на аудиокасету, которую спортсмены прослушивали самостоятельно каждый день в течение месяца. Также каждый раз во время выполнения бросков они использовали слова-триггеры для повышения концентрации внимания. На втором этапе была произведена повторная оценка результативности, также включающая в себя 8 замеров на протяжении четырех недель. Третий этап полностью дублировал первый — сеансы гипноза в это время уже не проводились, аудиозаписи больше не были доступны для прослушивания, и слова-триггеры больше не использовались во время броска. Результаты показали, что на втором этапе все три участника в значительной степени повысили качество своих бросков, как с места, так и в прыжке, и при этом все они вернулись примерно к исходным показателям результативности на заключительном этапе.

Третья модель представляет собой классический контролируемый эксперимент, в котором участвуют две группы: экспериментальная и контрольная. До и после воздействия осуществляются одинаковые замеры. Данная модель была использована группой индийских ученых в 2017 году с целью изучения совокупного влияния гипноза и ментальной тренировки на качество игры в крикет [46]. В эксперименте приняли участие 2 университетские команды по крикету, всего 22 игрока. До эксперимента была произведена комплексная оценка различных параметров результативности каждой из команд. Затем с игроками экспериментальной команды провели один гипнотический сеанс с последующей ментальной тренировкой. Спортсменам внушалось, как они тренируются в одиночку, как они тренируются вместе, как они наблюдают за товарищами по команде и как они выступают на соревнованиях. С группой контроля не проводилось никаких интервенций. Через неделю после экспериментального воздействия была произведена повторная комплексная оценка различных параметров результативности каждой из команд. Данные сравнительного анализа выявили статистически значимое повышение результативности игроков экспериментальной команды.

Важно отметить, что эффективность суггестивного воздействия подтверждается и в психофизиологических исследованиях. Доказано, что погружение в гипнотический транс приводит к повышению concentra-

ции внимания, усилению контроля над телом и эмоциями, активизации воображения, а также прекращению рефлексии [9]. Безусловно, накопленные к настоящему моменту нейрофизиологические данные пока не могут в полной мере описать все изменения, происходящие в работе нервной системы во время осуществления гипнотического воздействия. Однако на сегодняшний день уже проведено множество эмпирических исследований с использованием средств электроэнцефалографии, позитронно-эмиссионной томографии и функциональной магнитно-резонансной томографии, в ходе которых зафиксировано возникновение значительных изменений нейрональной активности в ответ на гипнотическое воздействие [9; 21; 20; 28; 47].

Доказано существование тесной связи между гипнозом и движением [41]. С помощью транскраниальной магнитной стимуляции исследователям удалось выяснить, что у высокогипнабельных людей в состоянии гипнотического транса происходит значительно более сильная по сравнению с состоянием бодрствования активация моторной коры во время мысленного представления движений [23]. Также исследование Римберт (Rimbert) в 2019 году показало, что в состоянии гипнотического транса активация моторной коры во время представления физического движения происходит иначе, нежели в состоянии бодрствования, что позволяет повысить эффективность мысленной тренировки, в ходе которой человек представляет осуществление моторного действия, что способствует более быстрому и качественному формированию двигательных стереотипов [24].

Интересно, что уровень гипнабельности обуславливает интенсивность процессов, протекающих в коре, во время осуществления индивидом ментальной тренировки [12]. Спортсмены с низким уровнем гипнабельности лучше справляются с продуцированием визуального образа, нежели кинестетических ощущений. Между тем высокогипнабельные индивиды лучше справляются с продуцированием кинестетических ощущений, нежели низкогипнабельные. Поэтому проведение ментальных тренировок является более простой задачей для высокогипнабельных спортсменов.

Наконец, данные Халсбэнд и Вульф (Halsband & Wolf) 2019 года показывают, что гипноз на психофизиологическом уровне снижает уровень тревожности. Изучая эффективность гипнотерапии как средства избавления от фобий, исследователи обнаружили, что гипнотическое внушение способно оказывать ингибирующее воздействие на импульсы из тех структур мозга, которые отвечают за страх [21].

### **Этические аспекты использования измененных состояний сознания в рамках психологического сопровождения спортсменов**

Завершая обзор литературы, необходимо обратиться к этическим аспектам использования измененных

состояний сознания в спорте. Спортивный гипноз давно признан Американской психологической ассоциацией в качестве средства, которое может быть использовано для повышения работоспособности спортсмена при условии соблюдения специалистами этических принципов, представленных данной ассоциацией. В общем виде эти принципы едины для всех психологов-консультантов вне зависимости от того, в каком психотерапевтическом направлении они работают: общение с клиентом должно носить исключительно конфиденциальный характер, психолог всегда должен действовать в интересах своего клиента, не подвергая риску его психическое или физическое здоровье [49].

Тем не менее существует несколько специфических нюансов, которые касаются использования гипноза в работе спортивного психолога. Как уже было сказано выше, гипноз имеет ряд противопоказаний. Поэтому перед тем, как начать работу с конкретным спортсменом, специалисту необходимо убедиться, что у его клиента нет психических заболеваний, наркотической зависимости и других проблем со здоровьем, которые относятся к противопоказаниям для гипнотического вмешательства.

Один из специфических для гипнологов этических вопросов до сих пор является дискуссионным. Из-за бытующих стереотипов и предубеждений о гипнозе, которые мы обсудим чуть позже, некоторые спортивные психологи предпочитают не использовать в своей речи слово «гипноз», называя применяемые ими суггестивные приемы релаксационными техниками и ментальными тренировками [19]. С одной стороны, это облегчает спортсмену задачу по вхождению в трансное состояние, поскольку у него не возникает иррационального страха и неосознанного сопротивления осуществляемому суггестивному воздействию. С другой стороны, не называя вещи своими именами, специалист идет на ухищрение, хоть и действуя во благо своего клиента.

Конечно, такая дилемма возникает только по той причине, что гипнологам регулярно приходится сталкиваться с негативным отношением со стороны тренеров, спортсменов и их родителей. И несмотря на признание спортивного гипноза профессиональным сообществом и его популяризацию в последние годы, среди спортсменов по сей день бытуют серьезные заблуждения, скепсис и иррациональные страхи относительно суггестии как феномена [49]. Отчасти это обусловлено тем, что гипноз овеян ореолом мистики, и многие люди до сих пор воспринимают его как некую разновидность фокусов или магии [38]. Для того чтобы изменить данное положение дел, необходимо регулярно проводить с тренерами, спортсменами и их родителями образовательные беседы, знакомя их с природой гипнотического воздействия и развеивая их иррациональные предубеждения и опасения [8]. Рассмотрим самые популярные из них.

Наиболее частое и вредное заблуждение о гипнозе состоит в том, что гипнолог якобы лишает субъекта его

собственной воли. Разумеется, данные представления совершенно не соответствуют реальности, поскольку, пребывая в гипнотическом состоянии, индивид отнюдь не находится под тотальным контролем гипнолога, он не теряет свободы воли и не становится послушной марионеткой. Напротив, гипнотические сеансы помогают спортсмену развивать в себе навыки управления вниманием, воображением и эмоциями, а также повышать самооценку и уверенность в себе [4—9; 31; 39]. Гипнолог лишь помогает спортсмену войти в измененное состояние сознания и направляет его в ходе сессии для максимизации терапевтического эффекта, занимая в рамках их взаимодействия не руководящую, а партнерскую позицию [2; 19].

Еще один миф о гипнозе заключается в том, что люди после гипнотического сеанса неспособны вспомнить ничего о его содержании [38]. Однако эффект тотальной амнезии наблюдается лишь в том случае, когда индивид достигает самого глубокого уровня гипнотического транса. Но чаще всего для проведения психологической работы этого не требуется — большинство клиентских запросов решается на среднем уровне гипнотического транса, на котором индивид способен полностью вспомнить все содержание сеанса после его завершения [2].

Искаженные представления спортсменов о природе внушения иногда приводят даже к тому, что гипноз воспринимается ими как некая разновидность допинга, что, разумеется, не более чем безосновательный домысел. Гипноз, в отличие от допинга, не является инородным веществом, вводимым в организм спортсмена, и не имеет побочных эффектов, пагубно влияющих на его здоровье [14]. Использование суггестии и ауто-суггестии в спортивной подготовке следует рассматривать не как «волшебную таблетку», а скорее как одно из множества тренировочных мероприятий или лечебных и профилактических процедур, применяющихся с целью оздоровления организма, как, например, осуществление тренировок в условиях высокогорья, посещение сауны или массажа.

Еще одно бытующее в обществе заблуждение о гипнозе касается продолжительности воздействия, которое необходимо для достижения желаемого результата: кто-то ждет молниеносного эффекта, другие же опасаются, что психотерапия будет длиться годами. Ожидание возникновения мгновенных перемен связано с мистификацией гипноза и его стереотипным восприятием как сценического действия. Благодаря цыганскому и эстраднему гипнозу в памяти людей при упоминании слова «гипноз» чаще всего всплывает образ

гипнотизера, который входит в переполненный зал, щелкает пальцами, и половина аудитории впадает в транс, начиная кричать, как утки [49]. В нашей стране этот образ усугубляется воспоминаниями о развлекательных и псевдонаучных телепередачах, в которых принимают участие люди, называющие себя гипнотизерами, экстрасенсами и магами. Подобные ассоциации вселяют страх, непонимание и ложные ожидания «мгновенного чудесного исцеления» в умы спортсменов, которые хотели бы использовать гипноз в рамках своей психологической подготовки. Чтобы подобные трудности не возникали, необходимо демистифицировать образ гипнолога.

Противоположные опасения относительно того, что разрешение любого терапевтического запроса непременно потребует длительного времени, являются следствием широкой известности психоаналитического подхода [14]. Однако, как уже было сказано ранее, современные техники гипнотерапии позволяют решить многие терапевтические запросы за относительно короткое время [27; 33; 46]. Для преодоления данной трудности также необходима просветительская работа с целью разотождествления в глазах обывателя понятий «психолог» и «психоаналитик». Разумеется, по мере популяризации спортивного гипноза многие из вышеперечисленных заблуждений исчезнут.

## Заключение

Сегодня все больше спортсменов и тренеров не стесняются публично рассказывать о своем опыте применения гипноза в рамках подготовки к соревнованиям. Однако этого, конечно, недостаточно. Для избавления от имиджа сценического гипнотизера специалистам, работающим со спортсменами, нужно больше научных данных и тематических исследований, подтверждающих пользу применения суггестивных техник в спортивной подготовке. Перспектива развития и популяризации спортивного гипноза обнаруживается в том, чтобы на конкретных примерах показывать, как данный метод может использоваться для повышения результативности в самых разных видах спорта, что, безусловно, требует усилий как исследователей, так и практиков. В результате гипноз будет проще восприниматься спортсменами в качестве эффективного средства их психологической подготовки, и большее количество специалистов будут обращаться к данному методу как к надежному и эффективному инструменту работы.

## Литература

1. Алексеев А.В. Система АГИМ. Путь к точности. Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2004. 120 с.
2. Пономарев П.Л. Гипноз в спорте высших достижений (стратегии применения гипноза в спорте и физической культуре): учебно-практическое руководство. М.: Советский спорт, 2010. 296 с.
3. Психология спорта: монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. М.: МГУ, 2011. 424 с.



4. *Barker J.B., Jones M.V.* The effects of hypnosis on self-efficacy, affect, and soccer performance: A crisis intervention in professional English soccer // *Journal of Clinical Sports Psychology*. 2008. № 2. P. 127—147. DOI:10.1123/jcsp.2.2.127
5. *Barker J.B., Jones M.V.* Using hypnosis to increase self-efficacy: A case study in elite judo // *Sport and Exercise Psychology Review*. 2005. Vol. 1. № 1. P. 36—42.
6. *Barker J.B., Jones M.V.* Using hypnosis, technique refinement and self-modeling to enhance self-efficacy: A case study in cricket // *The Sport Psychologist*. 2006. Vol. 20. №1. P. 94—110. DOI:10.1123/tsp.20.1.94
7. *Barker J.B., Jones M.V., Greenlees I.* Assessing the Immediate and Maintained Effects of Hypnosis on Self-Efficacy and Soccer Wall-Volley Performance // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2010. Vol. 32. № 2. P. 243—252. DOI:10.1123/jsep.32.2.243
8. *Barker J.B., Jones M.V., Greenlees I.* Using hypnosis to enhance self-efficacy in sport performers // *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2013. Vol. 7. № 3. P. 228—247. DOI:10.1123/jcsp.7.3.228
9. Brain activity and functional connectivity associated with hypnosis / H. Jiang [et al.] // *Cerebral cortex*. 2017. Vol. 27. № 8. P. 4083—4093. DOI:10.1093/cercor/bhw220
10. *Brown D.P., Fromm E.* Hypnotherapy and hypnoanalysis. New York; London: Routledge Publ., 2013. 367 p.
11. *Diamant L.* Mind-Body Maturity: Psychological Approaches to Sports, Exercise, and Fitness (1st ed.). Bristol, PA: Taylor and Francis, 1991. 304 p. DOI:10.4324/9781315792194
12. Does hypnotic assessment predict the functional equivalence between motor imagery and action? / S. Ruggirello [et al.] // *Brain and cognition*. 2019. № 136. P. 103598. DOI:10.1016/j.bandc.2019.103598
13. Does mental practice still enhance performance? A 24 Year follow-up and meta-analytic replication and extension / A. Toth [et al.] // *Psychology of Sport and Exercise*. 2020. Vol. 48. P. 101672. DOI:10.1016/j.psychsport.2020.101672
14. *Edgette J.H., Rowan T.* Winning the mind game: Using hypnosis in sport psychology. Bethel, CT: Crown House Publ., 2003. 162 p.
15. Effects of Motor Mental Imagery Training on Tennis Service Performance during the Ramadan Fasting: A Randomized, Controlled Trial / S. Fekih [et al.] // *Nutrients*. 2020. Vol. 12. № 4. P. 1035. DOI:10.3390/nu12041035
16. *Elkins G.* Handbook of medical and psychological hypnosis: Foundations, applications, and professional issues. New York: Springer Publishing Company, 2016. 723 p.
17. From losing record to championship season: A case study of mindful sport performance enhancement / T. Pineau [et al.] // *Journal of Sport Psychology in Action*. 2019. Vol. 10. № 4. P. 244—254. DOI:10.1080/21520704.2018.1549639
18. *Gabbott B., Tennent D., Snelgrove H.* Effect of mental rehearsal on team performance and non-technical skills in surgical teams: systematic review // *BJS open*. 2020. Vol. 4. № 6. P. 1062—1071. DOI:10.1002/bjs5.50343
19. *Grindstaff J.S., Fisher L.A.* Sport psychology consultants' experience of using hypnosis in their practice: Exploratory investigation // *The Sport Psychologist*. 2006. Vol. 20. № 3. P. 368—386. DOI:10.1123/tsp.20.3.368
20. *Halsband U., Wolf T.G.* Functional changes in brain activity after hypnosis: Neurobiological mechanisms and application to patients with a specific phobia —limitations and future directions // *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 2019. Vol. 67. № 4. P. 449—474. DOI:10.1080/00207144.2019.1650551
21. *Halsband U., Wolf T.G.* Functional changes in brain activity after hypnosis in patients with dental phobia // *Journal of Physiology*. 2015. Vol. 109. № 4. P. 131—142. DOI:10.1016/j.jphysparis.2016.10.001
22. *Hanin Y.L.* Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model // *Essential readings in sport and exercise psychology* / Eds. Smith D., Bar-Eli M. Champaign, IL Human Kinetics, 2007. P. 55—73.
23. Hypnosis-induced modulation of corticospinal excitability during motor imagery / P. Cesari [et al.] // *Scientific reports*. 2020. Vol. 10. № 1. P. 1—9. DOI:10.1038/s41598-020-74020-0
24. Hypnotic state modulates sensorimotor beta rhythms during real movement and motor imagery / S. Rimbart [et al.] // *Frontiers in psychology*. 2019. Vol. 10. Article ID 2341. DOI:10.3389/fpsyg.2019.02341
25. *Jackson S. A., Csikszentmihalyi M.* Flow in sports. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999. 192 p.
26. *Jacobs W.B., Gotthelf C.* Effects of hypnosis on physical and athletic performance // *Clinical applications of hypnosis*. 1986. P. 98—117.
27. *Jalene S., Wulf G.* Brief hypnotic intervention increases throwing accuracy // *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2014. Vol. 9. № 1. P. 199—206. DOI:10.1260/1747-9541.9.1.199
28. *Landry M., Lifshitz M., Raz A.* Brain correlates of hypnosis: A systematic review and meta-analytic exploration // *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2017. Vol. 81. Part A. P. 75—98. DOI:10.1016/j.neubiorev.2017.02.020
29. *Lee H.W., Reardon J.P.* Changes in the self-concept and athletic performance of weight lifters through a cognitive-hypnotic approach: An empirical study // *American Journal of Clinical Hypnosis*. 1986. Vol. 28. № 4. P. 248—257. DOI:10.1080/00029157.1986.10402661
30. *Liggett D.R.* Enhancing imagery through hypnosis: a performance aid for athletes // *American Journal of clinical hypnosis*. 2000. Vol. 43. № 2. P. 149—157. DOI:10.1080/00029157.2000.10404267
31. *Liggett D.R.* Sport hypnosis. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000. 197 p.
32. *Lindsay P., Maynard I., Thomas O.* Effect of hypnosis on flow states and cycling performance // *The sport psychologist*. 2005. Vol. 19. № 2. P. 164—177. DOI:10.1123/tsp.19.2.164



33. *Mattle S., Birrer D., Elfering A.* Feasibility of hypnosis on performance in air rifle shooting competition // *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 2020. Vol. 68. № 4. P. 521—529. DOI:10.1080/00207144.2020.1799655
34. *Meggs J., Chen M.A., Koehn S.* Relationships between flow, mental toughness, and subjective performance perception in various triathletes // *Perceptual and motor skills*. 2019. Vol. 126. № 2. P. 241—252. DOI:10.1177/0031512518803203
35. *Mental Imagery Skills in Competitive Young Athletes and Non-athletes / D. Di Corrado [et al.] // Frontiers in psychology*. 2020. Vol. 11. Article ID 633. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00633
36. *Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes / Y. Cheban [et al.] // Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20. № 3. P. 1580—1589. DOI:10.7752/jpes.2020.03216
37. *Morgan W.P.* Hypnosis in sport and exercise psychology // *The Handbook of Clinical Hypnosis / Eds. Rhue J.* Washington, DC: American Psychological Association, 1993. P. 649—670. DOI:10.1037/10186-005
38. *Myths and misconceptions about hypnosis and suggestion: Separating fact and fiction / S. Lynn [et al.] // Applied Cognitive Psychology*. 2020. Vol. 34. № 6. P. 1253—1264. DOI:10.1002/acp.3730
39. *Newmark T.S., Bogacki D.F.* The use of relaxation, hypnosis and imagery in sport psychiatry // *Clinics in Sports Medicine*. 2005. № 24. P. 973—977. DOI:10.1016/j.csm.2005.06.003
40. *Orlick T.* In pursuit of excellence. Champaign, IL: Human Kinetics. 2015. 384 p.
41. *Paoletti P., Ben-Soussan T.D., Glicksohn J.* Inner navigation and theta activity: from movement to cognition and hypnosis according to the sphere model of consciousness // *Hypnotherapy and hypnosis / Eds. Cengiz Mordeniz.* London: IntechOpen, 2020. P. 1—27. DOI:10.5772/intechopen.92755
42. *Pates J., Cowen A.* The effect of a hypnosis intervention on performance and flow state of an elite golfer: A single subject design // *International journal of golf science*. 2013. Vol. 2. № 1. P. 43—53.
43. *Pates J., Maynard I., Westbury T.* An investigation into the effects of hypnosis on basketball performance // *Journal of applied sport psychology*. 2001. Vol. 13. № 1. P. 84—102. DOI:10.1080/10413200109339005
44. *Pates J., Oliver R., Maynard I.* The effects of hypnosis on flow states and golf-putting performance // *Journal of applied sport psychology*. 2010. № 4. P. 341—354. DOI:10.2466/pms.2000.91.3f.1057
45. *Pates J., Palmi J.* The effects of hypnosis on flow states and performance // *Journal of Excellence*. 2002. № 6. P. 48—62.
46. *Phulkar A., Kagzi I.I.* Effect of visualization and imagery training on sports performance using sports hypnosis // *International journal of Physical Education, Sports and Health*. 2017. Vol. 4. № 4. P. 330—333.
47. *Plasticity changes in the brain in hypnosis and meditation / U. Halsband [et al.] // Contemporary Hypnosis*. 2009. Vol. 26. № 4. P. 194—215. DOI:10.1002/ch.386
48. *Röthlin P., Birrer D.* Mental training in group settings: Intervention protocols of a mindfulness and acceptance-based and a psychological skills training program // *Journal of Sport Psychology in Action*. 2020. Vol. 11. № 2. P. 103—114. DOI:10.1080/21520704.2018.1557771
49. *Straub W.F., Bowman J.J.* A review of the development of sport hypnosis as a performance enhancement method for athletes // *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*. 2016. Vol. 6. № 6. P. 378—387. DOI:10.15406/jpcpsy.2016.06.00378
50. *Turgut M., Yasar O.M.* Mental training of college student elite athletes // *Journal of Education and Learning*. 2020. Vol. 9. № 1. P. 51—59.
51. *Unestahl L.E.* Alert, eyes-open sport hypnosis // *American Journal of Clinical Hypnosis*. 2018. Vol. 61. № 2. P. 159—172. DOI:10.1080/00029157.2018.1491387

## References

1. *Alekseev A.V.* Sistema AGIM. Put' k tochnosti [The AGIM system. The path to accuracy]. Rostov-na-Donu: Izd-vo Feniks, 2004. 120 p. (In Russ.).
2. *Ponomarev P.L.* Gipnoz v sporte vysshikh dostizhenii (strategii primeneniya gipnoza v sporte i fizicheskoi kul'ture): uchebno-prakticheskoe rukovodstvo [Hypnosis in sport of the highest achievements (strategies of application of hypnosis in sports and physical culture): educational and practical manual]. Moscow: Sovetskii sport, 2010. 296 p. (In Russ.).
3. *Psikhologiya sporta: monografiya [Psychology of Sports]. Eds. Yu.P. Zinchenko, A.G. Tonevitskogo.* Moscow: MGU, 2011. 424 p. (In Russ.).
4. *Barker J.B., Jones M.V.* The effects of hypnosis on self-efficacy, affect, and soccer performance: A crisis intervention in professional English soccer. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 2008, no. 2, pp. 127—147. DOI:10.1123/jcsp.2.2.127
5. *Barker J.B., Jones M.V.* Using hypnosis to increase self-efficacy: A case study in elite judo. *Sport and Exercise Psychology Review*, 2005. Vol. 1, no. 1, pp. 36—42.
6. *Barker J.B., Jones M.V.* Using hypnosis, technique refinement and self-modeling to enhance self-efficacy: A case study in cricket. *The Sport Psychologist*, 2006. Vol. 20, no. 1, pp. 94—110. DOI:10.1123/tsp.20.1.94
7. *Barker J.B., Jones M.V., Greenlees I.* Assessing the Immediate and Maintained Effects of Hypnosis on Self-Efficacy and Soccer Wall-Volley Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2010. Vol. 32, no. 2, pp. 243—252. DOI:10.1123/jsep.32.2.243
8. *Barker J.B., Jones M.V., Greenlees I.* Using hypnosis to enhance self-efficacy in sport performers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2013. Vol. 7, no. 3. pp. 228—247. DOI:10.1123/jcsp.7.3.228

9. Jiang H. et al. Brain activity and functional connectivity associated with hypnosis. *Cerebral cortex*, 2017. Vol. 27, no. 8, pp. 4083—4093. DOI:10.1093/cercor/bhw220
10. Brown D.P., Fromm E. Hypnotherapy and hypnoanalysis. New York; London: Routledge, Publ., 2013. 367 p.
11. Diamant L. Mind-Body Maturity: Psychological Approaches to Sports, Exercise, and Fitness. 1st ed. Bristol, PA: Taylor and Francis, 1991. 304 p. DOI:10.4324/9781315792194
12. Ruggirello S. et al. Does hypnotic assessment predict the functional equivalence between motor imagery and action? *Brain and cognition*, 2019, no. 136, pp. 103598. DOI:10.1016/j.bandc.2019.103598
13. Toth A. et al. Does mental practice still enhance performance? A 24 Year follow-up and meta-analytic replication and extension. *Psychology of Sport and Exercise*, 2020, Vol. 48, pp. 101672. DOI:10.1016/j.psychsport.2020.101672
14. Edgette J.H., Rowan T. Winning the mind game: Using hypnosis in sport psychology. Bethel, CT: Crown House Publ., 2003. 162 p.
15. Fekih S. et al. Effects of Motor Mental Imagery Training on Tennis Service Performance during the Ramadan Fasting: A Randomized, Controlled Trial. *Nutrients*, 2020, Vol. 12, no. 4, pp. 1035. DOI:10.3390/nu12041035
16. Elkins G. Handbook of medical and psychological hypnosis: Foundations, applications, and professional issues. New York: Springer Publishing Company, 2016. 723 p.
17. Pineau T. et al. From losing record to championship season: A case study of mindful sport performance enhancement. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2019. Vol. 10, no. 4, pp. 244—254. DOI:10.1080/21520704.2018.1549639
18. Gabbott B., Tennent D., Snelgrove H. Effect of mental rehearsal on team performance and non-technical skills in surgical teams: systematic review. *BJS open*, 2020. Vol. 4, no. 6, pp. 1062-1071. DOI:10.1002/bjs5.50343
19. Grindstaff J.S., Fisher L.A. Sport psychology consultants' experience of using hypnosis in their practice: Exploratory investigation. *The Sport Psychologist*, 2006. Vol. 20, no. 3, pp. 368—386. DOI:10.1123/tsp.20.3.368
20. Halsband U., Wolf T.G. Functional changes in brain activity after hypnosis: Neurobiological mechanisms and application to patients with a specific phobia —limitations and future directions. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 2019. Vol. 67, no. 4, pp. 449—474. DOI:10.1080/00207144.2019.1650551
21. Halsband U., Wolf T.G. Functional changes in brain activity after hypnosis in patients with dental phobia. *Journal of Physiology*, 2015. Vol. 109, no. 4, pp. 131—142. DOI:10.1016/j.jphysparis.2016.10.001
22. Hanin Y.L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. In Smith D., Bar-Eli M. (eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. P.55—73.
23. Cesari P. et al. Hypnosis-induced modulation of corticospinal excitability during motor imagery. *Scientific reports*, 2020. Vol. 10, no. 1, pp. 1—9. DOI:10.1038/s41598-020-74020-0
24. Rimbert S. et al. Hypnotic state modulates sensorimotor beta rhythms during real movement and motor imagery. *Frontiers in psychology*, 2019, Vol. 10, article ID 2341. DOI:10.3389/fpsyg.2019.02341
25. Jackson S. A., Csikszentmihalyi M. Flow in sports. Human Kinetics, 1999. 192 p.
26. Jacobs W.B., Gotthelf C. Effects of hypnosis on physical and athletic performance. *Clinical applications of hypnosis*. 1986, pp. 98—117.
27. Jalene S., Wulf G. Brief hypnotic intervention increases throwing accuracy. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2014. Vol. 9, no. 1, pp. 199—206. DOI:10.1260/1747-9541.9.1.199
28. Landry M., Lifshitz M., Raz A. Brain correlates of hypnosis: A systematic review and meta-analytic exploration. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2017, no. 81, pp. 75—98. DOI:10.1016/j.neubiorev.2017.02.020
29. Lee H.W., Reardon J.P. Changes in the self-concept and athletic performance of weight lifters through a cognitive-hypnotic approach: An empirical study. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 1986. Vol. 28, no. 4, pp. 248—257. DOI:10.1080/00029157.1986.10402661
30. Liggett D.R. Enhancing imagery through hypnosis: a performance aid for athletes. *American Journal of clinical hypnosis*, 2000. Vol. 43, no. 2, pp. 149—157. DOI:10.1080/00029157.2000.10404267
31. Liggett D.R. Sport hypnosis. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000. 197 p.
32. Lindsay P., Maynard I., Thomas O. Effect of hypnosis on flow states and cycling performance. *The sport psychologist*, 2005, Vol. 19, no. 2, pp. 164—177. DOI:10.1123/tsp.19.2.164
33. Mattle S., Birrer D., Elfering A. Feasibility of hypnosis on performance in air rifle shooting competition. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 2020. Vol. 68, no. 4, pp. 521—529. DOI:10.1080/00207144.2020.1799655
34. Meggs J., Chen M.A., Koehn S. Relationships between flow, mental toughness, and subjective performance perception in various triathletes. *Perceptual and motor skills*, 2019. Vol. 126, no. 2, pp. 241—252. DOI:10.1177/0031512518803203
35. Di Corrado D. et al. Mental Imagery Skills in Competitive Young Athletes and Non-athletes. *Frontiers in psychology*, 2020. Vol. 11, article ID 633. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00633
36. Cheban Y. et al. Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol. 20, no. 3, pp. 1580—1589. DOI:10.7752/jpes.2020.03216
37. Morgan W.P. Hypnosis in sport and exercise psychology. In J. Rhue (Eds.) *The Handbook of Clinical Hypnosis*. Washington, DC: American Psychological Association, 1993, pp. 649—670. DOI:10.1037/10186-005

38. Lynn S. et al. Myths and misconceptions about hypnosis and suggestion: Separating fact and fiction. *Applied Cognitive Psychology*, 2020. Vol. 34, no. 6, pp. 1253—1264. DOI:10.1002/acp.3730
39. Newmark T.S., Bogacki D.F. The use of relaxation, hypnosis and imagery in sport psychiatry. *Clinics in Sports Medicine*, 2005, no. 24, pp. 973—977. DOI:10.1016/j.csm.2005.06.003
40. Orlick T. In pursuit of excellence. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. 384 p.
41. Paoletti P., Ben-Soussan T.D., Glicksohn J. Inner navigation and theta activity: from movement to cognition and hypnosis according to the sphere model of consciousness. In Cengiz Mordeniz (eds.), *Hypnotherapy and hypnosis*. IntechOpen, 2020, pp. 1—27. DOI:10.5772/intechopen.92755
42. Pates J., Cowen A. The effect of a hypnosis intervention on performance and flow state of an elite golfer: A single subject design. *International journal of golf science*, 2013. Vol. 2, no. 1, pp. 43—53.
43. Pates J., Maynard I., Westbury T. An investigation into the effects of hypnosis on basketball performance. *Journal of applied sport psychology*, 2001. Vol. 13, no. 1, pp. 84—102. DOI:10.1080/10413200109339005
44. Pates J., Oliver R., Maynard I. The effects of hypnosis on flow states and golf-putting performance. *Journal of applied sport psychology*, 2010, no. 4, pp. 341—354. DOI:10.2466/pms.2000.91.3f.1057
45. Pates J., Palmi J. The effects of hypnosis on flow states and performance. *Journal of Excellence*, 2002, no. 6, pp. 48—62.
46. Phulkar A., Kagzi I.I. Effect of visualization and imagery training on sports performance using sports hypnosis. *International journal of Physical Education, Sports and Health*, 2017. Vol. 4, no. 4, pp. 330—333.
47. Halsband U. et al. Plasticity changes in the brain in hypnosis and meditation. *Contemporary Hypnosis*, 2009. Vol. 26, no. 4, pp. 194—215. DOI:10.1002/ch.386
48. Röthlin P., Birrer D. Mental training in group settings: Intervention protocols of a mindfulness and acceptance-based and a psychological skills training program. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2020. Vol. 11, no. 2, pp. 103—114. DOI: 10.1080/21520704.2018.1557771
49. Straub W.F., Bowman J.J. A review of the development of sport hypnosis as a performance enhancement method for athletes. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 2016. Vol. 6, no. 6, pp. 378—387. DOI:10.15406/jpcpsy.2016.06.00378
50. Turgut M., Yasar O.M. Mental training of college student elite athletes. *Journal of Education and Learning*, 2020. Vol. 9, no. 1, pp. 51—59.
51. Unestahl L.E. Alert, eyes-open sport hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 2018. Vol. 61, no. 2, pp. 159—172. DOI:10.1080/00029157.2018.1491387

### Информация об авторах

Квитчастый Антон Владимирович, кандидат психологических наук, научный сотрудник, Московский институт психоанализа (НОЧУ ВО МИП); научный сотрудник, Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения г. Москвы (ГАУЗ МНПЦ МРВСМ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7151-6114>, e-mail: antonkvitchasty@gmail.com

### Information about the authors

Anton V. Kvitchasty, PhD in Psychology, Researcher, Non-State Educational Private Institution of Higher Education “Moscow Institute of Psychoanalysis”, Moscow, Russian Federation; Researcher, Scientific and Practical Center for Medical Rehabilitation, Sports and Restorative Medicine, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7151-6114>, e-mail: antonkvitchasty@gmail.com

Получена 21.05.2021

Принята в печать 08.06.2021

Received 21.05.2021

Accepted 08.06.2021